

# Lauftraining mit Patrik Wägeli und Martin Hubmann

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Martin Hubmann und Patrik Wägeli. Du bekommst Tipps und Tricks für einen stabilen und leistungsfähigen Bewegungsapparat und die Verbesserung deiner Laufökonomie. Das Training ist kostenlos und für Einsteiger, Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

## Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



**Martin Hubmann**  
Welt- und Europameister im Orientierungslauf



**Patrik Wägeli**  
Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

---

**Datum:** Dienstag, 5. März 2024  
**Zeit:** 19.15 Uhr bis 21.15 Uhr  
**Ort / Treffpunkt:** Sportplatz Nau,  
Schliffweg 5, 4242 Laufen

**Organisation / Anmeldung:**  
EGK-Agentur Laufen  
Telefon 061 765 55 11, [stephanie.bitterli@egk.ch](mailto:stephanie.bitterli@egk.ch)  
[www.egk.ch/lauftraining-laufen](http://www.egk.ch/lauftraining-laufen)