

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Armin Flückiger

Möchtest du dich mit professioneller Unterstützung auf den 6. Schaffhauser Stadtlauf vorbereiten? Nutze dieses kurze und effektive Lauftraining mit Armin Flückiger 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



Armin Flückiger

Schweizer-Meister 2018 im Marathon sowie Vize-Schweizer-Meister 2021 im Halbmarathon



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Dienstag, 20. August 2024

Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort / Treffpunkt: Stadtzentrum, Herrenacker, 8200 Schaffhausen

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich

Telefon 044 368 80 00, ahmet.turkurla@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-schaffhausen