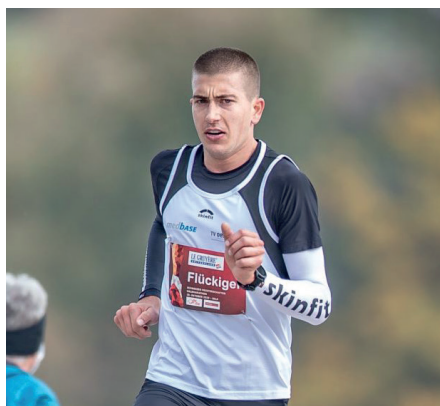


# Lauftraining mit Patrik Wägeli und Armin Flückiger

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining 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:** Donnerstag, 5. September 2024

**Zeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr, anschliessend Verkaufsabend Zubischuhe bis 21.30 Uhr

**Ort / Treffpunkt:** Zubi St. Gallen, Favrestasse 7, 9016 St. Gallen

### Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur St. Gallen  
Telefon 071 227 99 22, [petra.manser@egk.ch](mailto:petra.manser@egk.ch)  
[www.egk.ch/lauftraining-stgallen](http://www.egk.ch/lauftraining-stgallen)