

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Elias Gemperli

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Elias Gemperli 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



Elias Gemperli

Trail- und Marathonläufer mit PB 2:21:50 im Marathon. Team Schweizermeister Marathon



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Dienstag, 3. September 2024

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort / Treffpunkt: Dorfschulhaus Wängi
Dorfstrasse 22, 9545 Wängi

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur St. Gallen

Telefon 071 227 99 22, ermes.forrer@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-waengi