

# Lauftraining mit Martin Hubmann und Patrik Wägeli

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 umfasst:

- Athletiktraining
- Laufspezifisches Krafttraining
- Einblick in verschiedene Intervallformen



**Martin Hubmann**

Welt- und Europameister im Orientierungslauf



**Patrik Wägeli**

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

**Datum:** Donnerstag, 2. Juni 2022

**Zeit:** 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**Ort / Treffpunkt:** Kloster Fischingen,  
Klosterplatz, 8376 Fischingen

## Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich

Telefon 076 376 87 82, felizitas.bolt@egk.ch  
www.egk.ch/vituro/lauftraining-fischingen