

Lauftraining mit Lisa Gubler und Patrik Wägeli

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Lisa Gubler und Patrik Wägeli. Du bekommst Tipps und Tricks für einen stabilen und leistungsfähigen Bewegungsapparat und die Verbesserung deiner Laufökonomie.

Das Training umfasst:

- Laufspezifisches Athletiktraining
- Mobilisation
- Fahrtspiel



Lisa Gubler

Laufcoach (Trainerin C und esa-Runningleiterin) und aktive Langstreckenläuferin



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Samstag, 11. September 2021

Zeit: 10.00 Uhr bis 12.15 Uhr

Ort / Treffpunkt: Sportanlage Buchholz, Uster

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich,

Tel. 044 368 80 00, zuerich@egk.ch

www.egk.ch/vituro/lauftraining-zuerich

Unsere Partner:

www.sportshop-timeout.ch

www.kyburglauf.ch

www.freeradicals.ch

