

Lauftraining mit Fabienne Vonlanthen und Patrik Wägeli

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



Fabienne Vonlanthen

Aktive Langstreckenläuferin und Schweizer Meisterin im Halbmarathon 2021



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Freitag, 7. Januar 2022

Zeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Mehrzweckhalle Serafin,
Schulhaus Baselstrasse, Laufen

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich,

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

www.egk.ch/vituro/lauftraining-laufen