

Lauftraining mit Simone Niggli-Luder und Patrik Wägeli

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

Das Training umfasst:

- Laufspezifisches Athletiktraining
- Krafttraining und Mobilisation
- Einblick in verschiedene Intervallformen



Simone Niggli-Luder

Mehrfache Weltmeisterin und immer noch leidenschaftliche aktive OL-Läuferin



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Dienstag, 5. April 2022

Zeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Schulhaus ZB,
Kreuzlibergstrasse 10, 5400 Baden

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich

Telefon 076 376 87 82, felizitas.bolt@egk.ch

www.egk.ch/vituro/lauftraining-baden-fruehling