

Lauftraining mit Patrik Wägeli und Alex Blättler

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Alex Blättler 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. Vor Ort können exklusiv New Balance Schuhe getestet werden.

Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



Alex Blättler

Passionierter Läufer, bei dem das Glas immer halb voll ist



Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Freitag, 28. Juni 2024

Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr, anschliessend Verkaufsabend Sport Baumann bis 21.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Sport Baumann AG, Weissbadstrasse 4, 9050 Appenzell

Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur St. Gallen
Telefon 071 227 99 22, petra.manser@egk.ch
www.egk.ch/lauftraining-appenzell