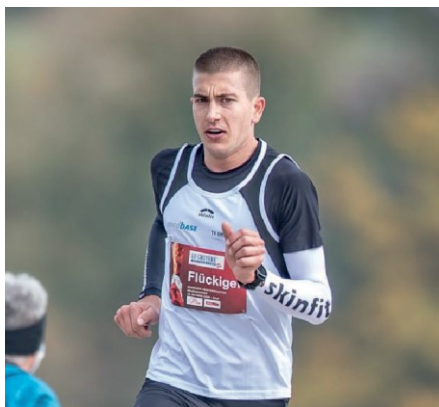


# Lauftraining mit Patrik Wägeli und Armin Flückiger

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Armin Flückiger 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.

## Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Krafttraining
- Ein kurzes Lauftraining



### Armin Flückiger

Schweizer-Meister 2018 im Marathon sowie Vize-Schweizer-Meister 2021 im Halbmarathon



### Patrik Wägeli

Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

**Datum:** Freitag, 14. Juni 2024

**Zeit:** 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**Ort / Treffpunkt:** Stadion Grünfeld, Grünfeldstrasse 8, 8645 Jona SG

### Organisation / Anmeldung:

EGK-Agentur Zürich

Telefon 044 368 80 00, [isidoro.decia@egk.ch](mailto:isidoro.decia@egk.ch)

[www.egk.ch/lauftraining-jona](http://www.egk.ch/lauftraining-jona)