Lauftraining mit Simon Tesfay, internationaler Eliteläufer Halbmarathon

Möchtest du deinen Laufstil optimieren oder sogar einen Halbmarathon laufen? Nutze dieses kurze aber effektive Vorbereitungstraining mit Simon Tesfay, dem Spitzenathleten und drittschnellsten Halbmarathonläufer der Schweiz. Du bekommst Tipps und Tricks für das effiziente Laufen und die Verbesserung deiner Laufökonomie.

Die Hobbyläuferin und Agenturleiterin der EGK-Gesundheitskasse, Felizitas Bolt, mit Simon Tesfay.

Das Training umfasst:

- Lauf-ABC
- Kräftigungs- und Stabilisationsübungen
- Dauerlauf
- Stretching
- Fragerunde mit Simon Tesfay

Sport Shop TIME OUT Uster bietet gratis einen Laufschuh-Test für das Training an. Beginn: 10.00 Uhr.

TIME OUT
SPORT SHOP USTER

Datum: Samstag, 22. August 2020
Zeit: 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Ort und Treffpunkt: Eingang Stadion Buchholz, Hallenbadweg 6 in 8610 Uster (vis-à-vis Hallenbad)

EGK-Gesundheitskasse | Agentur Zürich
Thurgauerstrasse 54 | CH-8050 Zürich
T 044 368 80 00 | zuerich@egk.ch | www.egk.ch

EGK
Gesund versichert