



Laufworkshop und Laufsuhstest Samstag, den 30. März 2019

**Sie lernen an verschiedenen Posten alle wichtigen
Aspekte des Laufens kennen**

Themen: Trainingsformen, Lauftechnik und
Koordinator/Stabilisation

Laufsuhstest mit 5 Marken

Auskunft und Anmeldung:
Bernhart Laufshop
Regensbergstr. 202
8050 Zürich
info@bernhart-laufshop.ch
044 311 95 87

Programm:

9:30 Uhr Begrüssung und Einteilung in Gruppen, Laufsuhstest
10:00 Uhr Start der einzelnen Posten (Dauer je Posten ca. 30 Minuten)

Zwischen den Posten kann der Schuh gewechselt werden.

Kosten: Fr. 40.-, jeder Teilnehmer erhält 1 Gutschein im Wert von Fr. 20.- und 10% zusätzlich bei einem Einkauf.

Ort: Sportanlage Liguster, Ligusterstr. 20, 8057 Zürich (Garderobe und Bahn); siehe Plan

Laufsuhstest:

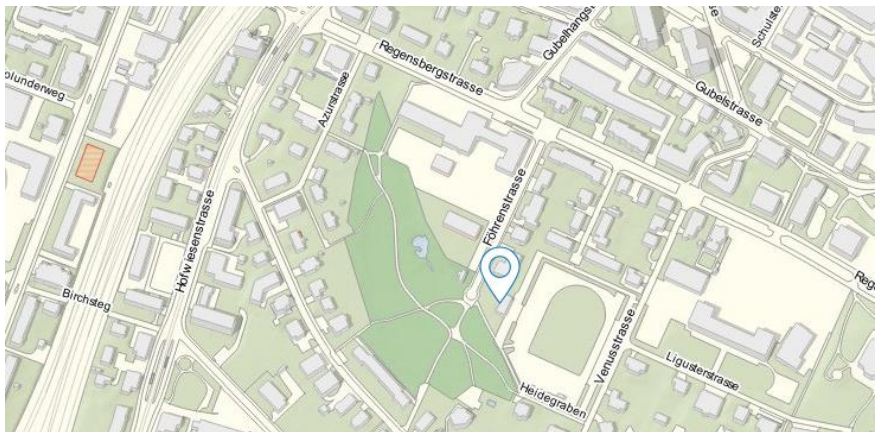
Asics, Brooks, Saucony, New Balance, Hoka One One

Leiter:

Christa Dähler, Erwachsenensport Runningleiterin, Laufleiterin ASVZ

Giulia Hossmann, Lauftrainerin, Laufleiterin ASVZ, Physiotherapeutin

Patrick Bertschi, Trainer B Swiss Athletics, Experte Erwachsenensport Running



Sportanlage Liguster