

Laufworkshop und Laufschuhtest am Samstag, 25. März 2023



Inhalt:

- Laufschuhtest mit verschiedenen Schuhmarken
- Workshop mit drei Themenschwerpunkten: Lauftechnik, Trainingsplanung, Kraft/Stabilität/Beweglichkeit

Programm:

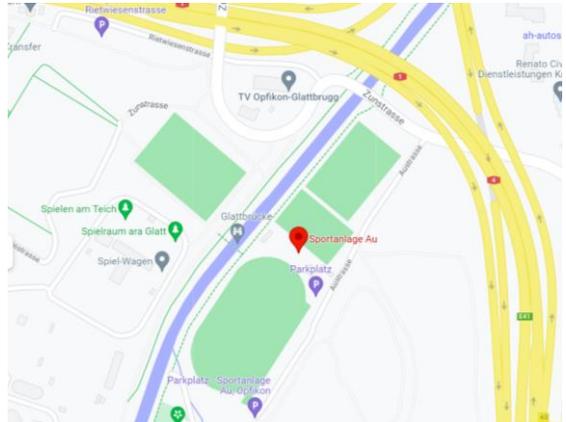
09:30 Uhr Begrüssung und Einteilung in Gruppen,
Laufschuhtest

10:00 Uhr Start der einzelnen Workshops
(Dauer je Posten ca. 30 Minuten)

Zwischen den Posten können die Schuhe gewechselt werden.

Kosten: Fr. 60.-
jeder Teilnehmer erhält einen Fr. 20.- Gutschein
und 10% zusätzlich bei einem Einkauf bei Bernhart
Laufshop

Ort: Sportanlage Au, Glattbrugg siehe Plan



Marken Laufschuhtest:

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

Leiter:

Christa Dähler, Runingleiterin Erwachsenensport (esa),
Laufleiterin ASVZ

Ulrike Schwarzer, Runingleiterin Erwachsenensport (esa),
Sportphysiotherapeutin

Patrick Bertschi, Trainer A Swiss Athletics, Experte
Erwachsenensport (esa) Running

Auskunft und Anmeldung:

Bernhart Laufshop
Regensbergstr. 202
8050 Zürich

info@bernhart-laufshop.ch / 044 311 95 87