



MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Ob Sprints oder Langstreckenläufe – wer schmerz- und verletzungsfrei bleiben möchte, braucht optimale Bewegungsabläufe und gute Technik. Im Workshop gehen wir auf die anatomischen und biomechanischen Grundlagen eines effizienten Laufstils ein. Anschliessend setzen wir das neu gewonnene Wissen in die Praxis um. So vermeidest Du als Laufanfänger häufige Einsteigerfehler, als Fortgeschrittener verfeinerst Du Deine Technik und optimierst Deine Laufökonomie.

Datum: **Samstag, 26.09.2026**

Uhrzeit: **09.15 – 12.00 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 100.-**

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

LAUFTECHNIK

WORKSHOP

MEHR LEISTUNG & WENIGER VERLETZUNGEN