



MOBILITÄT UND STABILITÄT BEIM JOGGEN

LAUFEN IN BALANCE

Lauf mit mehr Leichtigkeit und Freude! Verbessere deine Mobilität um effizienter zu laufen und langfristig gesund zu bleiben. In unserem Gruppenkurs (max. 6 Personen) lernst du, welche Muskeln du aktivieren musst, um deine Lauftechnik zu optimieren.

Athletiktrainer Dominik Hofer zeigt dir, wie du deinen Körper besser spüren und beherrschen kannst – für kraftvollere, stabilere und schnellere Schritte.

TERMINE

Di, 18. März 2025	18.30-20.00 Uhr	GO-IN Sursee
Di, 15. April 2025	18.30-20.00 Uhr	GO-IN Sursee

FÜR WEN

Lauffreudige Beginner und fortgeschrittene Läufer*innen

KOSTEN & ANMELDUNG

CHF 69.- pro Person

Bis 3 Tage vor dem Kurs unter [go-in.ch/events](https://www.go-in.ch/events)

