

Joggen im Winter – Gesund durch die kalte Jahreszeit

Donnerstag, 23. November 2017, 18.00–21.00 Uhr

Themenabend mit interessanten Kurzvorträgen, Workshops und Informationen zum neusten Laufequipment

- Vortrag** **Ausdauertraining im Winter – Ist Joggen bei Kälte gefährlich?**
Dr. med. Philipp Keller, Marathonläufer und Sportarzt
- Info** **Richtige Laufkleidung im Winter – Was gilt es zu beachten**
Olaf Jentzsch, Leiter Ryffel Running by SportXX Migros City
- Workshop** **Ganganalyse im Laufsport – Praxisbeispiele live vor Ort miterleben**
Simon Stahlberger, mehrfacher Ironman-Finisher und Inhaber
Heusser Orthopädie-Technik AG
- Vortrag** **Rumpf- und Beinachsenstabilität – Ein Muss für Läufer/-innen**
Nadine Dewes, Laufspezialistin und Physiotherapeutin



Ausserdem erwartet Sie

- das neuste Laufequipment für den Winter präsentiert von Ryffel Running by SportXX Migros City
- nach dem Anlass: Möglichkeit zum Night Shopping in der Migros City bis 22.00 Uhr
- Wettbewerb mit Preisen, unter anderem Laktattest (Vergabe nach dem letzten Vortrag)
- Sportler-Apéro

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis zum 17. November 2017 per E-Mail zuerich-loewenstrasse@medbase.ch oder Telefon 044 226 36 36 an. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl Plätze ist beschränkt.

Name

Vorname

E-Mail

in Partnerschaft mit:



www.sportxx.ch



www.ortho-heusser.ch



www.mepha.ch

