

18. AtupriFit Digital Talk – Krafttraining vs. Ausdauersport

Würden Sie lieber 42 km rennen oder 42 kg stemmen? Im nächsten AtupriFit Digital Talk am 24. Juni 2021 diskutieren Experten darüber, worauf Sie beim Sport achten müssen und machen Sie fit in Sachen Trainingsplanung.

Anlass vom
24. Juni 21,
ab 19:30h

Die Talkrunde mit Gesundheitsbotschafter Niklaus Jud, Profisportlerinnen und Profisportlern sowie Leuten aus dem Freizeitsport diskutiert mit Moderatorin Tama Vakeesan darüber, wie Sie beim Training die richtige Balance zwischen Kraft und Ausdauer finden.

Die Profisportlerinnen und Profisportler geben zudem Einblick in ihre Trainingsgewohnheiten und teilen starke Tipps und Tricks mit Ihnen, die Ihrer Motivation neue Kraft verleihen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich noch heute kostenlos an. Alle Informationen finden Sie unter:

<https://www.atupri.ch/de/gesund-leben/events/atuprifit/training>

