



Slow Jogging

Slow Jogging ist eine einfache, schnell erlernbare, angenehme, dazu gelenkschonende Lauftechnik, deren Wirkung wissenschaftlich belegt ist.

Es wird mit hoher Schrittzahl im eigenen Wohlfühltempo gelaufen.

Dabei werden mühelos Kalorien verbrannt, Übergewicht reduziert, Cholesterinwerte verbessert, Blutdruck und Blutzuckerwerte gesenkt, die Gedächtnisleistung gesteigert und die Stimmung deutlich aufgeheitert.

Wir, Janine Köhler und Anika Wille, sind ausgebildete Slow Jogging Trainerinnen und möchten diese wirkungsvolle Art der Bewegung in Ihren Alltag bringen. Dafür bieten wir Slow Jogging Kurse an.

Die Kursgruppe, bestehend aus 6-10 Teilnehmern, trifft sich acht Wochen lang zu einer wöchentlichen Bewegungsstunde, in der die Technik des Slow Jogging vermittelt und geübt wird. Außerdem erhalten Sie noch viele Impulse zum Thema Bewegung.

Unsere Kursangebote:

Kurszeit	Treffen
08.03.- 10.05. 2024	Freitags 17.00-18.00 Uhr
02.04.- 28.05.2024	Dienstags 17.00-18.00 Uhr
11.04.- 13.06. 2024	Donnerstags 10.00- 11.30 Uhr

Die Kosten für den gesamten Kurs mit acht Treffen betragen 120 €.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

Ihr Praxisteam



Arztpraxis Wille
Anika & Tobias Wille
Bahnhofstraße 13
29525 Uelzen

So erreichen Sie uns
Tel.: 0176 550 035 51
Mail: sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de

Sprechzeiten
nach Vereinbarung