



## 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 aufgehellt.

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, bis in der letzten Stunde 30 Minuten am Stück gelaufen werden. Außerdem erhalten Sie noch viele Impulse zum Thema Bewegung.

Neu bieten wir auch Schnellkurse an. Innerhalb von 3 Treffen erlernen Sie die Lauftechnik und Wichtiges ums Slow Jogging. Ziel dieses Kursformates ist es, die Lauftechnik gut umsetzen zu können.

### Unsere Kursangebote:

Schnellkurs: Kosten 70€

3x dienstags	<b>13.8., 20.8., 27.8. 2024</b>	17.30- 19.00 Uhr
3x dienstags	<b>17.9., 24.9., 1.10. 2024</b>	17.00 - 18.30 Uhr

Die Kosten für den Langkurs mit acht Treffen betragen 120 €, Termine folgen.

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](mailto:sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de)

### Sprechzeiten

nach Vereinbarung