



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 aufgeheitelt.

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 einmal pro Woche, um die Technik des Slow Jogging zu erlernen und zu festigen. Außerdem geben wir noch viele Impulse zum Thema Bewegung.

Unsere Schnellkurse mit 3 x 90 Minuten sind beliebt, ermöglichen das Erlernen der Lauftechnik in kurzer Zeit und vermitteln viel Wichtiges ums Slow Jogging.

Unsere Kursangebote:

Kurs 1: 22. April, 29. April, 06. Mai 2025

Kurs 2: 13. Mai, 20. Mai, 27. Mai 2025

Kosten: 70 €

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