

Aktivitäten im Sportbund Rheinhessen

Verein: TV 1893 Nieder-Olm e.V.
Ansprechperson: Tina Blank
E-Mail: blank@tv-nieder-olm.de
Telefon / mobil 0151 61996069



Bewegungsangebot 1

Slow Jogging

Neues Kursangebot "Slow Jogging"

Du möchtest dich gerne mehr bewegen, aber normales Laufen erscheint dir zu anstrengend? Dann probiere Slow Jogging, den Lauftrend aus Japan!

Was ist Slow Jogging? Slow Jogging ist eine entspannte und effiziente Lauftechnik, die leicht zu erlernen ist. Diese Methode schont deine Gelenke und ermöglicht es dir, ohne Schnaufen, Hecheln oder roten Kopf fit zu werden. Du läufst bewusst so langsam, dass es jederzeit leicht für dich bleibt. Der Fokus liegt auf kleinen Schritten mit hoher Schrittfrequenz, was nicht nur gelenkschonend ist, sondern auch Kalorien verbrennt, Übergewicht reduzieren, deine Ausdauer sowie geistige Fitness verbessern kann und auch gut gegen Stress hilft.

Wer hat's erfunden? Slow Jogging wurde von Prof. Dr. Hiroaki Tanaka an der Universität von Fukuoka entwickelt. Der japanische Sportphysiologe forschte Jahrzehnte lang nach der gesündesten Lauftechnik. Tanaka lief über 60 Marathons mit seiner Methode ohne Verletzungen und prägte den Leitspruch „Niko Niko“ – Laufen mit einem Lächeln, stets im Wohlfühltempo.

Für wen ist Slow Jogging geeignet? Slow Jogging ist für alle geeignet, die normal gehen können. Besonders empfehlenswert ist es für Untrainierte, Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht, und Läufer, die nach einer Verletzung wieder einsteigen möchten.

Die Einführung ins Slow Jogging, inklusive Techniktraining, wird von einer zertifizierten Trainerin durchgeführt.

Dauer pro Sporteinheit: 45 - 60 Minuten.

29.08.2024 17:30-18:30

05.09.2024 17:30-18:30

12.09.2024 17:30-18:30

19.09.2024 17:30-18:30

26.09.2024 17:30-18:30

Maria-Montessori-Straße 8

55268 Nieder-Olm