

KEEP SMILING



SLOW JOGGING

Die japanische Laufrevolution

nach Prof. Dr. Hiroaki Tanaka

> www.slowjogging.de <

- > gelenkschonend
- > gewichtsregulierend
- > muskelstärkend
- > stressmindernd
- > stimmungssteigernd

*nur hier mit ergänzenden Übungen
aus ShaolinQigong und LifeKinetik!*

8 Trainingseinheiten á 60-75 Minuten
als Gruppenkurs (ab 4 Personen)
oder individuell vor Ort

> Von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt <
Kosten werden von den meisten Krankenkassen erstattet.

**NEU in M-Westpark, M-Hadern,
am Starnberger & Ammersee!**

„Worauf es heute ankommt, wenn es um Wohlbefinden und gesunde Langlebigkeit - „Longevity“ - geht: Ein moderates Ausdauer- & Krafttraining, Vitalernährung, Qualitätsschlaf, Besinnung & Begegnung.

SLOW JOGGING ist deshalb mehr als nur ein neuer Lauf-trend - *Kondition, Koordination & Konzentration werden auf lockere wie freudvolle Weise effektiv angeregt!*“



Michael Franz

Experte für körperbasiertes MentalTraining

- DiplomTrainer DOSB - über 40 Jahre Praxis im Leistungs- & Gesundheitssport / European Coaching Association
- Zertifizierter Longevity-, LifeKinetik- & Slow JoggingTrainer
- Langjährige Übung in authentischem ShaolinQigong
- Mitglied im Deutschen WellnessVerband e.V.

**Aktuelle Infos, Termine, Orte
& Gesundheitsinvestitionen**

Sie möchten selbst einen Lauftreff
(ab 4 Personen) organisieren?

> mfranz@stoic-wellness.de

0176 467 35413

089 209 29 149

www.stoic-wellness.de

Studio: Graswanger Straße 7
81377 München

