



Laufmitmir.ch

Slow Jogging für Anfänger



Als Ärztin, Lauftherapeutin und Läuferin begleite ich Dich bei Deinem Einstieg ins gesundheitsorientierte Slow Jogging, für ein sanftes Joggen ohne Druck. Auch biete ich Lauftherapien bei Depressionen, Burnout, Angststörungen, Wechseljahresbeschwerden an.

Bei einem ersten gemeinsamen Spaziergang kannst Du mich kennenlernen und mir Deine Bedürfnisse näherbringen. Buche jetzt einen Termin!

Angebote

Slow Jogging für Anfänger

- JEDES Alter und Gewicht
- OHNE Sport-/Lauferfahrung
- Wiedereinsteiger nach Pause für ein sanftes Joggen ohne Druck

Joggen für Fortgeschrittene

- im Anschluss an den Anfängerkurs
- mit Sport-/Lauferfahrung

Auch in Verbindung als Lauftherapie bei Burnout, Angststörung, Depression, Suchterkrankung, Wechseljahresbeschwerden. Mit dem Körper kommt durch Joggen auch der Geist in Bewegung.

Preise

Erstgespräch kostenlos

Laufen in der Gruppe (feste Termine)

Fr. 29.-/Einheit, Kurse à 8 oder 16 Einheiten

Dauer: ca. 60 Minuten.

Ab 3 Personen auch als private Gruppe buchbar

1:1 Coaching / Personaltraining* auch virtuell**

Einzelstunde Fr. 90.- (Statt Fr. 120.-)

10er Abo Fr. 750.- (Statt Fr. 990.-)

Dauer: 45-60 Minuten

Je nach Treffpunkt entfallen noch Kosten für die Anreise

Ich bin

Mitra Hakimi-Lang

Haldenstrasse 11

5512 Wohlenschwil

076 59 31 500

mitra@laufmitmir.ch

- Frau
- Ehefrau
- Mutter
- Läuferin
- Ärztin
- Laufbegleiterin
- Lauftherapeutin
- Hundeführerin

Ich freue mich, Dich kennenzulernen!

*Hier kann ich sehr persönlich auf Dich und Deine Bedürfnisse eingehen und Dich auch lauftherapeutisch begleiten.

**In der Praxis erprobt

