JUOKSE HITAASTI  NIIN VOIT PAREMMIN.

MISTÄ ON KYSE?

Hitaalla eli matalasykkeisellä juoksemisella on todettu monia terveysvaikutuksia. Yleisesti rasitat kehoasi vähän, mutta saat suurimman osan terveyshyödyistä. Näin ollen pitkäikäisyys ja hyvinvointi paranee pitkällä aikavälillä ja vältät urheilun haittapuolet kehollesi.

KEITÄ OLEMME?

Olemme Slow run yhdistys, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten hyvinvointia, rentoutumista ja luoda tervettä yhteisöllisyyttä. Hidas juokseminen on askel kohti terveempää ja tasapainoisempaa elämää. Hitaasti juokseminen soveltuu lähes kaikille ja niin myös yhdistyksemmekin.

MIKSI MUKAAN?

Arvomme näet alla:

Haluatko tietää   
toiminnastamme lisää?