

## Maurice Köhler

**Datum:**

Samstag 29.11.2025, 10:15 Uhr - 11:45 Uhr

**Adresse:**

Sportplatz Rude, Sportplatz Rude, 24960 Glücksburg

**Telefon:**

015144541070

**E-Mail:**

[slowjogging@sachte.net](mailto:slowjogging@sachte.net)

**Link:**

<http://sachte.net>

**Beschreibung:**

In 90 Minuten Gruppen- oder Einzeltraining lernst Du etwas über die Entstehung und Nutzen von Slow Jogging und wir konzentrieren uns in Ruhe auf deine erste Praxiserfahrung. Gemeinsam schauen wir uns deine Lauftechnik in der Videoanalyse an und üben die praktische Umsetzung. Ein Handout für zu Hause enthält alle wichtigen Infos zum nachlesen.

**Preis:**

75€ im Einzelkurs

55€ im Gruppenkurs

\*Rentner, Menchen mit GdB ab 50 und Inhaber eines Sozialpasses erhalten 50% Ermäßigung

**Veranstalter:**

sachte machen "Slow Jogging"

**Karte:**

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=54.8243731,9.572222>