

Laufseminare 2014 mit Kurt Stenzel

War es schon immer Dein großer Traum einmal einen Marathon oder Halbmarathon zu laufen? Oder hast Du bereits einige Erfahrungen gesammelt und möchtest Deine persönliche Bestmarke verbessern? Mit dem bekannten Laufexperten und Physiotherapeuten Kurt Stenzel zeigen wir Dir wie du es schaffst!



Hotel

Lindner Congress Hotel****

Modernes Kongresshotel im Frankfurter Stadtteil Höchst im Westen der Stadt. Beste Verkehrsverbindungen und Haltestellen öffentlicher Verkehrsmittel direkt vor dem Hotel. Restaurant Alegria mit internationaler Küche, Stube Höchst Bayrisch mit bayrischen Schmankerl. 15 multimediale Tagungsräume.. Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Solarium, Fitnessraum. Hauseigene Garage (kostenpflichtig). Internetterminal. 285 komfortabel und modern eingerichtete Zimmer mit Klimaanlage, Sat. TV, W-LAN, Minibar, Safe.



Lindner Hotel, Zimmerbeispiel

Laufseminar Ziele >>> Motivation >>> Trainingssteuerung >>> Wettkampftraining >>> Regeneration >>> Ernährung

Beispielhafter Zeitplan

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00		Lockerer Frühstückslauf	Frühstückslauf
9:00		Frühstück	Frühstück
10:00		Theorie, 1 Stunde	Rumpfstabilisierung & Funktionsgymnastik
11:00		Videoanalyse	Verabschiedung
12:00		Videoanalyse	
13:00		Mittagspause	
14:00			
15:00	Anreise der Teilnehmer	Laufeinheit	
16:00	Begrüßung	Lauf A-B-C, Gymnastik	
17:00	Lockere Laufeinheit		
18:00		Abendessen	
19:00	Abendessen		
20:00	Theorie (1 Stunde)	Ausklang in lockerer Runde	

Ihr Coach:



© DER/PIX123

Kurt Stenzel, ehemaliger TOP Läufer mit einer Marathonbestzeit von 2:13:25 Min, 12-facher Deutscher Meister. Als sehr erfahrener Coach versteht er es Seminarinhalte plausibel und unterhaltsam umzusetzen.

Leistungen Laufseminare

- ▶ 2 Übernachtungen inkl. Halbpension
- ▶ Coaching an 3 Tagen durch Kurt Stenzel
- ▶ Seminarinhalte laut Ausschreibung

Leistungen Laufseminare (ohne Übernachtung)

- ▶ Coaching an 3 Tagen durch Kurt Stenzel
- ▶ Seminarinhalte laut Ausschreibung
- ▶ Abendessen am 1. und 2. Seminartag
- ▶ Frühstück am 2. und 3. Seminartag

Laufseminare/Termine

11.04.- 13.04.14
27.06.- 29.06.14
05.09.- 07.09.14



Preis pro Person in Euro

Reiseart TOUR

Anf	Leistung	Unterbr	Belegung	Eigenreise
H	FRA25013 SL 3-tägiges Laufseminar/Lindner Hotel	DXL	2 Pers.	269
		EXL	1 Pers.	291
	FRA25013 SL 3-tägiges Laufseminar o. Übernachtungen	PX1	1 Pers.	145

Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Reiseternin

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen pro Termin

Mailbruf: live.marathon@dertour.de, Betreff: Laufseminar