

Laufseminar Andalusien

mit Kurt Stenzel

06.04. - 13.04.2019

Chiclana de la Frontera (Andalusien) liegt an der Costa de la Luz im Süden der Bucht von Cádiz. Bekannt ist die Region durch Vejer de la Frontera, eines der weißen Dörfer und Tarifa, die südlichste Stadt des europäischen Festlandes. Nach Sevilla sind es knapp 150km.

Die Laufstrecken sind vielseitig und das Hipotel Barrosa Garden**** hat eine sehr gute Qualität. Der ebene und feste Sandstrand, der nahegelegene Pinienwald, sowie die wenig befahrenen Straßen eignen sich hervorragend für Trainingsläufe. Die großzügige Hotelanlage mit frischer, vielseitiger Kost sind der ideale Rahmen für das sportliche und gesellige Laufcamp.

Das Laufseminar ist geeignet für alle Leistungsklassen (auch Laufanfänger).

Seminarinhalte: Video-Laufstilanalyse, Lauftechnikschulung, Lauf-ABC, verschiedene Laufeinheiten, Koordination, Stabilisation, Dehnen, Aqua-Fitness, physiotherapeutische Beratung, Selbstmassage, Entspannungstechniken, Ernährungstipps, Trainingsgrundlagen und -planung.



Veranstalter: Sol-Sports S.L.
Hotelkosten: 341 Euro im DZ, 461 Euro im EZ
7 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel
+ Flughafentransfer am 6.&13.04. (nach Jerez)
Seminarkosten: 250 Euro

Der Flug ist nicht in der Reise enthalten.

Kurt Stenzel führt schon seit 2002 Laufseminare in Andalusien durch.

Kurt Stenzel

Physiotherapeut,
12-facher Deutsche Meister,
12. Platz bei WM-Marathon 1993,
Marathon (2:13:25)
Halbmarathon (1:01:02)
10.000 Meter (28:13)

Für Fragen und Anmeldung:
E-Mail: info@kurt-stenzel.de
Tel: 069 / 93 99 83 71

<http://www.kurt-stenzel.de>