



15.03. - 22.03.2024

# LAUFSEMINAR ANDALUSIEN

mit Kurt Stenzel

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 Region und das Hipotel Barrosa Park\*\*\*\* wurden von vielen Seminargruppen in den letzten Jahren bereits ausgiebig getestet und für „sehr gut“ befunden. Der ebene und feste Sandstrand, der nahegelegene Pinienwald, sowie die wenig befahrenen Straßen eignen sich hervorragend für Trainingsläufe. Die großzügige und neu renovierte 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, Lauftechnischulung, Lauf-ABC, verschiedene Lafeinheiten, Koordination, Stabilisation, Dehnen, Aqua-Fitness, physiotherapeutische Beratung, Selbstmassage, Entspannungstechniken, Ernährungstipps, Trainingsgrundlagen und -planung.

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)

**Seminargebühr** 290 €

#### Hotelkosten

pro Person: 511 € DZ / 651 € EZ  
für 7 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel  
+ Flughafentransfers (Jerez)

Extranächte vor dem Camp: 73 € p. P. im DZ / 93 € EZ  
Extranächte nach dem Camp: 85 € p.P. im DZ / 116 € EZ  
Zimmer mit seitlichem Meerblick gegen Aufpreis möglich

Der Flug ist nicht in der Reise enthalten.