

# Laufseminar Andalusien

17.10. – 24.10.2014



In der Sonne trainieren und  
die Wärme genießen!



## Hipotels Barrosa Park\*\*\*\*

[Link zum Hotel](#)

Direkt am langen und feinsandigen Dünenstrand.  
Nach Novo Sancti Petri ca. 300 m.



**Chiclana de la Frontera** (Provinz Cádiz) ist eine Stadt in der Autonomen Region Andalusien im Süden Spaniens an der Costa de la Luz. Der Ort liegt im Süden der Bucht von Cádiz, 25 km südöstlich der Provinzhauptstadt. Bekanntere Nachbarstädte sind Conil de la Frontera, San Fernando und Vejer de la Frontera, eines der weißen Dörfer. Tarifa, die südlichste Stadt des europäischen Festlandes, ist 80km entfernt; nach Sevilla (der Hauptstadt Andalusiens) sind es knapp 150km.

# Laufseminar Andalusien

## 17.10. – 24.10.2014



Die Region und die Hotelanlage wurden von vielen Seminargruppen in den letzten Jahren bereits ausgiebig getestet und für gut befunden. Der Strand, die nahegelegenen Pinienwäldchen sowie die wenig befahrenen Straßen entlang der Küste eignen sich hervorragend für ein Lauftraining in Kleingruppen. Die Hotelanlage bietet ausreichend Platz und Räumlichkeiten für eine gesellige und sportliche Woche. Eine frische und extrem vielseitige Kost runden das Programm ab.

Hotelkosten: 385 Euro im DZ, 485 Euro im EZ  
7 Übernachtung mit HP im 4-Sterne-Hotel  
+ Flughafentransfer (von und nach Jerez)

Seminarkosten: 250 Euro inkl. 3 Vorträge:  
- Effektives Lauftraining und Motivation  
- Trainingsplanerstellung und Ernährung  
- Laufverletzungen und Prophylaxe  
(ohne die 3 Vorträge: 220 Euro)

Der Flug ist nicht in der Reise enthalten.

Kurt Stenzel führt schon seit **2002** Laufseminare in Andalusien durch.

### Zu Kurt Stenzel:

Kurt Stenzel (Physiotherapeut), 12-facher Deutsche Meister, 12. Platz bei WM-Marathon 1993, mit Bestzeiten über Marathon (2:13:25) und 10.000 Meter (28:13) <http://www.kurt-stenzel.de>

Für alle **Fragen** und **Anmeldung** :

Mail: [info@kurt-stenzel.de](mailto:info@kurt-stenzel.de)

(oder Landauer Straße 38 | 65934 Frankfurt am Main)