

9. Spiridon-Laufseminar mit Kurt Stenzel in Andalusien

23.03. – 30.03.2024



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 80 km entfernt; nach Sevilla (der Hauptstadt Andalusiens) sind es knapp 150 km.

9. Spiridon-Laufseminar mit Kurt Stenzel in Andalusien

23.03. – 30.03.2024



Die Region wurde von Kurt sowie von vielen Mitgliedern des Vereins in den letzten Jahren 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 vor wenigen Jahren renovierte Hotelanlage bietet ausreichend Platz für eine gesellige und sportliche Woche. Eine frische und extrem vielseitige Kost runden das Programm ab.

Kosten:	770 € im DZ, 990 € im EZ
mit seitr. Meerblick	847 € im DZ, 1.116 € im EZ
	+ Kosten für den Flug (ist selbst zu buchen)
	- <u>Rückerstattung von 100 € für aktive Vereinsmitglieder nach Seminarteilnahme</u>
	Familienzimmer auf Anfrage
Leistungen:	7 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel + Flughafentransfer am 23.03. und 30.03. (von und nach Jerez)
Laufseminar:	Lauftechnik, Trainingsplanung, Lauf-ABC, Funktionsgymnastik, Aqua-Fitness, diverse Vorträge von Kurt Stenzel und vieles mehr

Das Seminar wird von Spiridon Frankfurt organisatorisch und für aktive Mitglieder auch finanziell unterstützt.

Ansprechpartner für alle Fragen sind Birgitt Bohn und Martin Peiffer, Mail: Laufseminar@spiridon-frankfurt.de

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** bis zum 15.11.2023 an Laufseminar@spiridon-frankfurt.de

(oder Postfach 70 09 36 | 60559 Frankfurt am Main)