

6. Spiridon-Laufseminar mit Kurt Stenzel in Andalusien

13.04. – 20.04.2019



In der Sonne trainieren und
die Wärme genießen!



Hipotels Barrosa Garden****



[Link zum Hotel](#)

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.

6. Spiridon-Laufseminar mit Kurt Stenzel in Andalusien

13.04. – 20.04.2019



Die Region wurden von Kurt sowie von einigen Mitgliedern des Vereins 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.

Kosten: 465 € im DZ, 630 € im EZ, 435 € im 3 BZ
für Vereinsmitglieder + Kosten für den Flug (ist selbst zu buchen)
2-Raum-Apartments auf Anfrage

Leistungen: 7 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel
+ Flughafentransfer am 13.04 und 20.04 (von und nach Jerez)

Laufseminar: Lauftechnik, Trainingsplanung, Lauf-ABC,
Funktionsgymnastik, Aqua-Fitness, diverse
Vorträge von Kurt Stenzel und vieles mehr

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

Das Seminar wird von Spiridon Frankfurt organisatorisch und für 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 15.11.2018 an Laufseminar@spiridon-frankfurt.de

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