

AM 02. UND 03. JULI 2022

MARATHONSEMINAR MIT HERBERT STEFFNY IN GIESSEN

Für alle Kunden,
die über uns ein
Reisepaket zu einem
Marathon in 2022 gebucht
haben, gilt eine reduzierte
Teilnahmegebühr
in Höhe von
€ 122,-!

Bereits zum siebzehnten Mal bieten wir Ihnen ein Marathonseminar an, das insbesondere auf die Vorbereitung der Herbst- und Winterläufe zielt. Seien Sie dabei, wenn Herbert Steffny Tipps und Infos aus seinem großen Repertoire liefert.

HERBERT STEFFNY

Herbert Steffny ist 16-maliger Deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympia -teilnehmer. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Die von ihm verfassten Lauf- und Walkingbücher sind Bestseller. Ferner ist er Personaltrainer, u.a. Marathontrainer von Joschka Fischer. Herbert Steffny wurde 1984 in New York Dritter und belegte damit die bis heute beste deutsche Platzierung im Männerfeld!

SEMINARINHALTE

Das 2-tägige Seminar findet vom 02.-03. Juli 2022 statt und beinhaltet folgendes:

- :: Lauftreff in verschiedenen Leistungsgruppen
- :: Gymnastik Workshop: Kräftigen und Dehnen und verstehen warum
- :: Materialberatung und orthopädische Prävention
- :: Trainingsplanung / Trainingsberatung
- :: Trainingslehre und Ernährungslehre

Infoabend Kenia

Am Samstagabend haben Sie die Möglichkeit nach dem Abendessen an unserem Kenia-Infoabend teilzunehmen. Herbert Steffny wird über unsere interessanten Reisen nach Iten, dem „Home of the Champions“ berichten. Sie erhalten interessante Einblicke über die Schmiede der Wunderläufer und unsere Laufcamps mit Jan Fitschen & Herbert Steffny.



PREIS

Seminarpreis € 149,- pro Person

INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- Alle im Seminarablauf links aufgeführten Inhalte
- Frühstücksbuffet am Samstag & Sonntag, alkoholfreie Getränke während des Seminars
- Kaffee & Kuchen und gemeinsames Abendessen am Samstag

SEMINARINFOS

Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen begrenzt.

Veranstaltungsort ist der Sport Point in Gießen. Der Seminarraum befindet sich in einem modernen Fitnessstudio. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Duschen und Umkleieräume nach den Lauftreffs zu nutzen. Das Seminar beginnt am Samstag gegen 11:30 Uhr. Ab 10:00 Uhr bieten wir Ihnen ein Frühstück an.

Hotelempfehlungen

Sollten Sie eine weite Anreise haben, empfehlen wir Ihnen eine Übernachtung in einem der folgenden Hotels. Alle Hotels liegen nur wenige Minuten vom Veranstaltungsort entfernt.

Best Western Hotel Steinsgarten****

Alle 126 Zimmer verfügen über eine geschmackvolle Einrichtung mit zeitgemäßem Komfort. Das Hotel befindet sich in einer ruhigen Seitenstraße, liegt aber dennoch zentral. Kostenloses WLAN steht Ihnen im gesamten Hotel zur Verfügung. Parkplätze sind gegen Gebühr vor Ort buchbar. Serviceleistungen z.B. Shuttleservice zum Flughafen/Bahnhof auf Anfrage. www.hotel-steinsgarten.de

Hotel Heyligenstaedt****

Dieses Boutiquehotel verbindet Geschichte mit Moderne: Das Heyligenstaedt diente einst als Industriegebäude und wurde 2013 aufwändig und liebevoll renoviert. Die insgesamt 21 Zimmer sind in unterschiedlichen Farbstielen möbliert, dekoriert und mit allem technischen Komfort ausgestattet. Parkplätze am Hotel verfügbar.

www.restaurant-heyligenstaedt.de/hotel0.html

