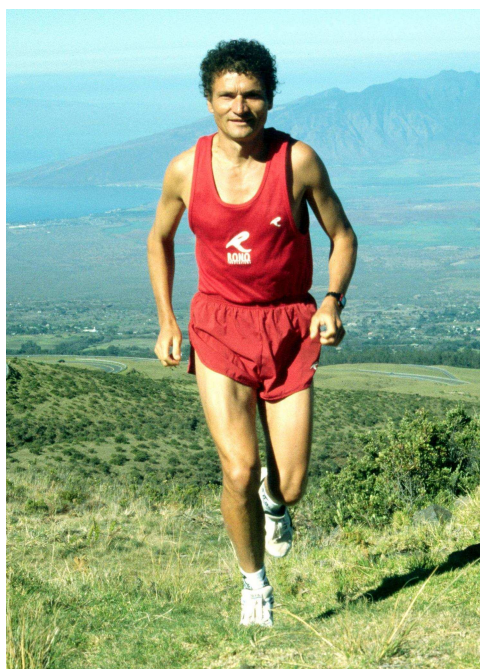


# Marathonseminar mit

## >>Herbert Steffny<<

am 02. & 03. Juli 2011 in Gießen

Bereits zum achten 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** ist 16-maliger Deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympiateilnehmer. 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!



**SEMINARINFOS:** Die Teilnehmerzahl ist auf 55 Personen begrenzt. Veranstaltungsort ist in der „Mitte Deutschlands“ in Gießen. Der Seminarraum befindet in einem modernen Fitnessstudio. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Duschen, Umkleieräume & Sauna nach den Lauftreffs zu nutzen. Das Seminar beginnt am Samstag gegen 11:30 Uhr. Ab 10:00 Uhr bieten wir Ihnen ein Frühstück an. Sollten Sie eine weite Anreise haben, empfehlen wir Ihnen eine Übernachtung im Best Western Hotel Steinsgarten. Dieses kann über uns gebucht werden (s. rechts).



**HOTEL:** Das Best Western Hotel Steinsgarten liegt wenige Minuten vom Veranstaltungsort entfernt. Alle 122 Zimmer verfügen über Telefon, Schreibtisch, Minibar, Satelliten-TV, Radio oder Radiowecker, Bad/WC, Haartrockner, analoger Telefonanschluss, Internetverbindung, Zubereitungsmöglichkeit für Kaffee/ Tee. Serviceleistungen z.B. Shuttleservice zum Bahnhof auf Anfrage. Übernachtung (ohne Frühstück, da im Seminarpreis enthalten) von Samstag, 02.07. auf Sonntag, 03.07.2011:

Preis pro Person im DZ:	€ 69,-
Preis pro Person im EZ:	€ 99,-

### PROGRAMM & ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- Lauftreff in verschiedenen Leistungsgruppen
- Gymnastik Workshop: Kräftigen, Dehnen und verstehen warum
- Materialberatung & orthopädische Prävention
- Trainingsplanung & Trainingsberatung
- Trainingslehre & Ernährungslehre
- Frühstücksbuffet am Samstag & Sonntag
- Kaffee & Kuchen & gemeinsames Abendessen am Samstag
- Alkoholfreie Getränke während des Seminars

### Laufend

die Welt erleben!®



Die Seminarkosten betragen € 139,- inkl. aller oben genannten Leistungen.

Für alle Teilnehmer einer bei uns gebuchten Marathonreise im Jahr 2011 gilt eine reduzierte Teilnahmegebühr von € 111,-!