

# MARATHONSEMINAR mit HERBERT STEFFNY in Gießen am 06. und 07. Juli 2019



Bereits zum sechzehnten 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 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!

## Seminarinhalte

Das 2-tägige Seminar findet vom 06.–07. Juli 2019 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



## 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](http://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 Farbstilen möbliert, dekoriert und mit allem technischen Komfort ausgestattet. Parkplätze am Hotel verfügbar.

[www.restaurant-heyligenstaedt.de/hotel0.html](http://www.restaurant-heyligenstaedt.de/hotel0.html)

### Hotel Tandreas\*\*\*\*

Im Hotel Tandreas fühlt man sich direkt wie zuhause, denn das familiengeführte Hotel schafft mit seinen 32 behaglich eingerichteten Zimmern einen Ort zum wohlfühlen und entspannen. Das Hotel bietet kostenfreie Parkplätze.

[www.tandreas.de](http://www.tandreas.de)

Preis pro Person in €

Seminarpreis 139,-

## Eingeschlossene Leistungen:

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

**Für alle Kunden, die über uns ein Reisepaket zu einem Marathon in 2019 gebucht haben, gilt eine reduzierte Teilnahmegebühr in Höhe von € 111,-!**



## Seminarinfo:

Die Teilnehmerzahl ist auf 55 Personen begrenzt. Veranstaltungsort ist in der „Mitte Deutschlands“ in Gießen. Der Seminarraum befindet sich 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.



# Reiseanmeldung



Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldung an:

**interAir GmbH**  
**Gehrenweg 2**  
**35415 Pohlheim**

Bitte in Druckbuchstaben oder mit Schreibmaschine ausfüllen.  
Anmeldung auch per Fax an: **06403 – 60 99 63 – 22** möglich!

**Reiseanmeldung zum Marathonseminar vom 06.–07.07.2019**

## 1. Teilnehmer

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Wohnort

Tel. (priv.)

Fax (priv.)

Tel. (dienstl.)

E-Mail

Ja, bitte senden Sie mir Ihren Newsletter per E-Mail zu.

**Als weitere Teilnehmer melde ich verbindlich an:**

## 2.

Name

Vorname

Geburtsdatum

## 3.

Name

Vorname

Geburtsdatum

## 4.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Kursgebühr ist nach Bestätigung umgehend in voller Höhe zu zahlen.  
Bei Absage kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn eine Ersatzperson gefunden wurde.

Weitere Informationen und viele Fotos vom Laufseminar 2018 finden Sie unter: [www.interAir.de](http://www.interAir.de).

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der interAir GmbH.  
Die AGBs sind auf unserer Webseite unter [www.interair.de](http://www.interair.de) einsehbar.

Datum und Unterschrift des Anmelders

**Für den Fall, dass Sie mehrere Personen anmelden möchten, gilt:**

Ich erkläre ausdrücklich auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller in der Anmeldung aufgeführten Personen selbst einzustehen.

Datum und Unterschrift des Anmelders

Zahlungen werden erbeten auf das Konto:

**interAir GmbH**

**Volksbank Mittelhessen eG | Konto: 11 83 76 03 | BLZ: 513 900 00**

**IBAN: DE95 5139 0000 0011 8376 03 | BIC: VBMHDE5FXXX**