



4. Trainingslehrgang

ÖGV Masters Austria und Deutsche Masters Gewichtheben

BSFZ Maria Alm/Salzburg

Hintermoos 6, A-5761 Maria Alm

Donnerstag, 08.06.2023

14:00	Treffpunkt und Begrüßung	Seminarraum
15:00	Training (Bestandsaufnahme)	Trainingsraum
18:00	Abendessen	
19:00	Kennenlernen	Seminarraum

Freitag, 09.06.2023

07:15	Morgensport	
08:00	Frühstück	
09:30	Training	Trainingsraum
12:00	Mittagessen	
15:00	Training	Trainingsraum
18:00	Abendessen	
19:00	Vortrag NADA	Seminarraum

Samstag, 10.06.2022

07:15	Morgensport	
08:00	Frühstück	
09:30	Training	Trainingsraum
12:00	Mittagessen	
15:00	Training	Trainingsraum
18:00	Abendessen	
19:00	noch offen	Seminarraum

Sonntag, 11.06.2023

07:15	Morgensport	
08:00	Frühstück	
10:00	Training (Mobility)	Trainingsraum
12:00	Mittagessen und Verabschiedung	

Vollpension für 3 Nächte (Abendessen Do bis Mittagessen So):	€ 207,-	geförderter Preis
Inkl. Stornoversicherung	€ 224,-	Normalpreis (für deutsche Teilnehmer)
Ortstaxe:	€ 2,- pro Tag	€ 8,-
Einzelzimmerzuschlag (falls verfügbar): € 12,- pro Nacht		

Teilnahmegebühr: € 75,-

Anmeldung: info.mastersaustria@gmail.com oder Handy Nr.: 0699/10287144

Anmeldeschluss: 01. März 2023

Mitzubringen: Trainingsbekleidung (Trainingsanzug, T-Shirt, Sporthose, Sportschuhe, Gewichtheberschuhe), Hausschuhe, Handtücher, Schreibutensilien, die täglichen Gebrauchsartikel für einen Aufenthalt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Die Mitnahme einer E-Card/Gesundheitskarte ist ratsam.

Teilnahme - Anmeldung	
Name	
Verein	
Geb. Datum	
Adresse	
Handy Nr.	
e-mail	
Einzelzimmer (falls verfügbar)	
Besondere Diät	

Bitte um rasche Anmeldung, max. 10 Plätze/Land sind vorhanden. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

ÖGV - Masters Austria

Deutsch Masters Gewichtheben

DI Andreas Degwerth

Karin Bohusch

Daniela Jantzen