



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmanngasse 35/2 /1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

Wien, 06.09.2021

LEHRGANGSAUSSCHREIBUNG „Technische Grundlagen des Gewichthebens“ Technikkurs für Anfänger / wenig Fortgeschrittene

Sehr geschätzte SportkollegenInnen!

Termin: Samstag, 18.09.2021

Ort: LZ NÖ St.Pölten, Dr. Adolf Schärf Straße 25, 3100 St.Pölten

Lehrgangsleitung & Trainer & Prüfer:

Ausbildungsreferent Herbert Schandl; herbertschandl66@gmail.com; 0676 34 89 890

Beginn: 09:00 Uhr (Theorie, Vorbemerkung, Organisation)

Praxisblöcke: 10:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr

Programm / Schwerpunkt:

Richtige Ausführung der Übungen – Kniebeuge, Kreuzheben, Reißen und Stoßen, inklusive Vorübungen mit der Langhantel – auch für Kinder / NachwuchsathletInnen.

Zeilgruppe: Lehrpersonal, Querein- oder Umsteiger

Kleingruppen: maximal 6 TeilnehmerInnen. Dadurch sind individuelles Arbeiten und die Gestaltung individueller Schwerpunkte möglich.

Mitzubringen sind: Trainingsbekleidung (Trainingsanzug, T-Shirt, Sporthose, Sportschuhe, Gewichtheberschuhe), Handtücher, Schreibutensilien.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Die Mitnahme einer E-Card ist ratsam.

Teilnahmegebühr / Kosten: Pauschalpreis pro Person für den Lehrgang VP **€ 50,-**

Für Pädagogen kostenlos!

Einzahlung: Erste Bank / IBAN AT58 2011 1000 0002 2012 / BIC Code GIBAATWWXXX

Deine Anmeldung und Einzahlung ist **bis spätestens 11.09.2021** an das ÖGV-Sekretariat oegv@aon.at und an den Ausbildungsleiter Herbert Schandl herbertschandl66@gmail.com 0676 34 89 890 erbeten.



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmannngasse 35/2 /1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: oegv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

TEILNAHME – ANMELDUNG:

NAME:	
Gewichtheber <u>VEREIN:</u>	
ADRESSE + PLZ + Ort:	
Geb. Datum:	
Handy Nr:	
Email:	

Bitte zu beachten, die gesetzlichen COVID19 Vorschriften, derzeit mit Stand 22.06.2021:
(Falls in der Zwischenzeit gesetzliche Änderungen bekannt gegeben werden, bitte selber anpassen.)

- es gelten die 3G Regel (Geimpft, Getestet, Genesen)
- Negativer COVID-19 Test (PCR Test nicht älter als 72 Std., Antigen Test nicht älter als 48 Std., eigener Schnelltest durch Handy App bestätigt nicht älter als 24 Std.)
- die Mitnahme eines MNS - Mund-Nasen-Schutz ist verpflichtend
- Maskenpflicht im gesamten Indoor-Bereich, ausgenommen beim Training
- die jeweils derzeit gültigen, gesetzlichen Abstandsregelungen
- Desinfektion des Trainingsequipments



Mit Sportgruß
Präsident Gerhard Peya
Ausbildungsleiter Herbert Schandl

Das Sportzentrum NÖ ist öffentlich sehr gut erreichbar.
Nach St.Pölten Hbf mit ÖBB-Railjet, am Bahnhofvorplatz mit 15-Minutentakt Bus 3 und 7 zum Sportzentrum.