



## 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, 06.05.2022

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

**Sehr geschätzte SportkollegenInnen!**

**Termin:** Sonntag, 15.05.2022

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

**Lehrgangsleitung & Trainer & Prüfer:**

Ausbildungsreferent Herbert Schandl; [herbertschandl66@gmail.com](mailto:herbertschandl66@gmail.com); 0676 34 89 890

**Beginn:** 09:30 Uhr (Organisation)

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

**Programm / Schwerpunkt:**

Richtige Ausführung der Übungen – Reißen und Stoßen, inklusive Vorübungen mit der Langhantel – auch für Kinder / NachwuchsathletenInnen; Leichtathletik (Mehrkampf).

**Zeilgruppe:** Anfänger / Nachwuchs U9 - U13

**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: **kostenlos!**

Deine Anmeldung ist **bis spätestens 12.05.2022** an das ÖGV-Sekretariat [oegv@aon.at](mailto:oegv@aon.at) und an den Ausbildungsleiter Herbert Schandl [herbertschandl66@gmail.com](mailto:herbertschandl66@gmail.com) 0676 34 89 890 erbeten.



## 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

### TEILNAHME – ANMELDUNG:

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

Bitte zu beachten, die gesetzlichen COVID19 Vorschriften, je nach Verordnung zum Zeitpunkt der Kursdurchführung.

- die Mitnahme eines MNS - Mund-Nasen-Schutz ist verpflichtend
- 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.