



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

Wien, 22.12.2022

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

Sehr geschätzte Sportkolleginnen, werte Sportkollegen!

Termin: Sonntag, 15.01.2023

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

Lehrgangsbildung & Trainer & Prüfer:

Ausbildungsreferent Herbert Schandl; 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 / Nachwuchsathleten*innen; Leichtathletik (Mehrkampf).

Zielgruppe: Anfänger / Nachwuchs U9 - U13

Kleingruppen: maximal 8 TeilnehmerInnen. Dadurch sind individuelles Arbeiten und die Gestaltung individueller Schwerpunkte möglich.

Mitzubringen sind:

Trainings- & Aufenthaltsbekleidung, Trainingsaufzeichnungen, Schreibutensilien

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Die Mitnahme einer E-Card ist verpflichtend, evt. FFP2 - Mund-Nasen-Schutz.

Teilnahmegebühr / Kosten: Pauschalpreis pro Person für den Lehrgang: **kostenlos!**

Deine Anmeldung ist **bis spätestens 10.01.2023** an den Ausbildungsleiter Herbert Schandl herbertschandl66@gmail.com 0676 34 89 890 erbeten.

Anmerkung: Das ÖGV-Sekretariat ist bis 08.01.2023 wegen Urlaub geschlossen.



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 <u>VEREIN:</u>	
ADRESSE + PLZ + Ort:	
Geb. Datum:	
Handy Nr:	
E-Mail:	

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

- die Mitnahme eines MNS - Mund-Nasen-Schutz ist ratsam
- die jeweils gültigen, gesetzlichen Abstandsregelungen
- Desinfektion des Trainingsequipments
- Bezüglich COVID19, es gelten die derzeitigen gültigen gesetzlichen Vorschriften.



Mit Sportgruß
Präsident Gerhard Peya
Ausbildungsleiter Herbert Schandl

Das Sportzentrum NÖ ist öffentlich sehr gut erreichbar.

Nach St.Pölten Hauptbahnhof mit ÖBB-Railjet, am Bahnhofvorplatz mit 15-Minutentakt Bus 3 und 7 zum Sportzentrum.