

5. Trainingslehrgang – Masters Austria 2024

Sportzentrum Niederösterreich

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



Donnerstag, 4.1.2024

- 13:00 – 14:00 Ankunft – Begrüßung (K. Bohusch)
15:00 – 17:00 Training (G. Hofbauer)
18:00 Abendessen
19:30 Vortrag TBA

Freitag, 5.1.2024

- 07:30 Frühstück
09:30 – 11:30 Training (G. Hofbauer)
12:00 Mittagessen
15:00 Training (G. Hofbauer)
18:00 Abendessen
19:30 Erfahrungsaustausch – Diskussion

Samstag, 6.1.2024

- 07:30 Frühstück
09:30 – 11:30 Training (G. Hofbauer)
12:00 Mittagessen
14:30 – 17:30 Anatomie in Theorie und Praxis (B. Pretterklieber, A. Sass)
18:00 Abendessen
19:30 Vortrag T. Tichy „Mentale Entspannung und Konzentration“

Sonntag, 7.1.2024

- 07:30 Frühstück
10:00 Training (T. Tichy) „Koordinationsübungen und intermittierende Rumpfkraft“
12:00 Verabschiedung und Abreise

Anmeldung: info.mastersaustria@gmail.com

Anmeldeschluss: 02.10.2023

Übernachtung: im LSZ St. Pölten möglich (Wunsch bei Anmeldung bekannt geben)

Teilnahmegebühren: 75€

Übernachtung inkl. Vollpension und Ortstaxe: 295,80€

Es besteht die Möglichkeit eine Massage am Samstagvormittag zu buchen.

Unkostenbeitrag 10,- € für 20 min - direkt zahlbar vor Ort beim Physioteam Anne Sass

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 ist ratsam.

Teilnahmegebühr

Teilnahme - Anmeldung	
Name	
Verein	
Geb. Datum	
Adresse	
Handy Nr.	
e-mail	
Massage ja/nein	
Übernachtung ja/nein	

Bitte um rasche Anmeldung, max. 15 Plätze sind vorhanden. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.