

3. Trainingslehrgang – Masters Austria 2023

Sportzentrum Niederösterreich

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



Donnerstag 5.1.2023

- 17:00 – 17:30 Ankunft - Begrüßung
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Perspektiven für EM und WM

Freitag 6.1.2023

- 10:00 Training (Technik)
- 12:00 Mittagessen
- 15:00 Training (Technik)
- 17:30 Vortrag Thomas Tichy – Mentaltraining - Mentalchoaching
- 19:30 Abendessen

Samstag 7.1.2023

- 10:00 Training (Krafttraining - Mobility)
- 12:00 Mittagessen
- 15:00 Training (Technik)
- 17:30 Vortrag (in Planung)
- 19:30 Abendessen

Sonntag 8.1.2023

- 10:00 Training (Mobility - Entspannungsübungen)
- 12:00 Verabschiedung und Abreise

Anmeldung: info.mastersaustria@gmail.com

Anmeldeschluss: 31.10.2022

Übernachtung: inkl. Vollpension: €273,- im LSZ St. Pölten (Einzelzimmer/Doppelzimmer)

Teilnahmegebühr: € 60,-

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

Bitte zu beachten, die gesetzlichen COVID19 Vorschriften, derzeit mit Stand 01.08.2022: (Falls in der Zwischenzeit gesetzliche Änderungen bekannt gegeben werden, bitte selbst anpassen.)

- die jeweils derzeit gültigen, gesetzlichen Abstandsregelungen
- die gültigen Regeln zum Tragen einer FFP2 Maske
- Desinfektion des Trainingsequipments

Teilnahme - Anmeldung	
Name, Vorname	
Verein	
Geb. Datum	
Adresse	
Handy Nr.	
e-mail	
Übernachtung	Einzelzimmer <input type="checkbox"/> Doppelzimmer <input type="checkbox"/>
Spezielle Diät	

Bitte um rasche Anmeldung, max. 14 Plätze sind vorhanden. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.