

# 6. Trainingslehrgang – Masters Austria 2024

## BSFZ Maria Alm

BSFZ Maria Alm, Hintermoos 6, A-5761 Maria Alm



### Freitag, 17.05.2024

- 14:00 – 14:30 Begrüßung (K. Bohusch) Seminarraum
- 15:00 – 17:00 Training (G. Hofbauer)
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Muskelaufbau für Masters – Training und Ernährung  
(Sonja Jungreitmayr)

### Samstag, 18.05.2024

- 07:30 Frühstück
- 09:30 – 11:30 Training (G. Hofbauer)
- 12:00 Mittagessen
- 15:00 Training (G. Hofbauer)
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Atmung und Regeneration (Thomas Tichy)

### Sonntag, 19.05.2024

- 07:30 Frühstück
- 09:30 – 11:30 Training (G. Hofbauer)
- 12:00 Mittagessen
- 14:30 – 17:30 Anatomie Theorie und Praxis - Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel  
(Bettina Pretterklieber, Sonja Jungreitmayr, Gerhard Hofbauer)
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Erfahrungsaustausch

### Montag, 20.05.2024

- 07:30 Frühstück
- 10:00 HIIT-Training (Thomas Tichy)
- 12:00 Verabschiedung und Abreise

**Vollpension** für 3 Nächte (Abendessen Fr bis Mittagessen Mo):

€ 228,50 geförderter Preis

Inkl. Stornoversicherung

€ 245,- Normalpreis

**Einzelzimmerzuschlag** (falls verfügbar): € 15,- pro Nacht vor Ort zu zahlen

Anmeldung: [info.mastersaustria@gmail.com](mailto:info.mastersaustria@gmail.com) oder Handy Nr.: 0699/10287144

**Teilnahmegebühren:** € 80,-

**Anmeldeschluss: 15. März 2023**

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/Gesundheitskarte ist ratsam.

<b>Teilnahme - Anmeldung</b>	
Name	
Verein	
Geb. Datum	
Adresse	
Handy Nr.	
e-mail	
Einzelzimmer (falls verfügbar)	
Besondere Diät	

**Bitte um rasche Anmeldung, da es schon einige Voranmeldungen gibt. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.**

ÖGV - Masters Austria

DI Andreas Degwerth

Karin Bohusch