

8. Trainingslehrgang – Masters Austria 2025

BSFZ Maria Alm

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



Donnerstag, 30.04.2026

14:00 – 14:30	Begrüßung (K. Bohusch)	Seminarraum
15:00 – 17:00	Training (G. Hofbauer-Blaha)	Kraftsportraum
18:00	Abendessen	

Freitag, 01.05.2026

07:30	Frühstück	
09:30 – 11:30	Training (G. Hofbauer-Blaha)	Kraftsportraum
12:00	Mittagessen	
15:00	Training (G. Hofbauer-Blaha)	Kraftsportraum
18:00	Abendessen	
19:30	Aufwärmen – unter- bzw. überschätzt (G. Hofbauer-Blaha)	Seminarraum

Samstag, 02.05.2026

07:30	Frühstück	
09:30 – 11:30	Training (G. Hofbauer-Blaha)	Kraftsportraum
12:00	Mittagessen	
14:30 – 17:30	Clever altern – stärker heben (Sonja Jungreitmayr) Trainingswissenschaftliche Strategien für Masters im Gewichtheben	Kraftsportraum
18:00	Abendessen	

Sonntag, 03.05.2026

07:30	Frühstück	
10:00	Training (G. Hofbauer-Blaha)	Kraftsportraum
12:00	Verabschiedung und Abreise	

Vollpension für 3 Nächte (Abendessen D bis Mittagessen So): **€ 257,75 geförderter Preis**

Inkl. Stornoversicherung

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

Anmeldung: info.mastersaustria@gmail.com oder Handy Nr.: 0699/10287144

Teilnahmegebühr: € 80,-

Anmeldeschluss: 25. Jänner 2026

Mit zu bringen: 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.

Teilnahme - Anmeldung	
Name	
Verein	
Sportpass Nummer	
Geb. Datum	
Adresse	
Handy Nr.	
e-mail	
Einzelzimmer (falls verfügbar) ja/nein	
Besondere Diät	

Wir weisen darauf hin, dass bei dieser Veranstaltung Foto und Videoaufnahmen erzeugt werden.

Im Falle Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der Aufnahme von Fotos und Videos von Ihnen während der Veranstaltung einverstanden. Diese Bildaufnahmen bzw. das Bildmaterial werden zur Öffentlichkeitsarbeit angefertigt und werden zu diesem Zweck im ÖGV Gewichthebermagazin, ÖGV Masters Austria Homepage, ÖGV Masters Austria Facebook, YouTube, usw. gestellt sowie verwendet und veröffentlicht.

Anmeldung: info.mastersaustria@gmail.com oder Handy Nr.: 0699/10287144

ÖGV - Masters Austria

Karin Bohusch

DI Andreas Degwerth