

Trainingslehrgang 2022 – Masters Austria

Sportzentrum Niederösterreich

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



Freitag 14.01.2022

14:00	Treffpunkt und Begrüßung	Seminarraum im Haus des Sports
15:00	Training (Bestandsaufnahme)	Kraftsportraum im Haupthaus
17:30	Vortrag NADA (Medikamentenfalle)	Seminarraum im Haus des Sports
19:30	Abendessen	Restaurant „Heimspiel“

Samstag 15.01.2022

10:00	Mobility Einheit	Gymnastikraum im Haupthaus
12:00	Mittagessen	Restaurant „Heimspiel“
15:00	Training (Technik)	Kraftsportraum im Haupthaus
17:30	Vortrag Dr. Mildner (Verletzungsprävention, Trainingstherapeutische Maßnahmen, ...)	Seminarraum im Haus des Sports
19:30	Abendessen	Restaurant „Heimspiel“

Sonntag 16.01.2022

10:00	Training (Zubringer Übungen)	Kraftsportraum im Haupthaus
12:00	Verabschiedung und Abreise	Seminarraum im Haus des Sports

Übernachtung: im LSZ St. Pölten möglich (bitte bei der Anmeldung bekannt geben, nach dem

1. Dezember kann man nur noch selbst buchen):

Einzelzimmer € 53,- pro Nacht, inkl. Frühstück und MwSt., exkl. Ortstaxe

Es gibt auch Doppel- und Dreibettzimmer.

Unkostenbeitrag für 2x Abendessen und 1x Mittagessen: 40,-€

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

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2021

Teilnahmegebühren: € 50,-

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.

Es sind die gesetzlichen und aktuellen CONVID-19 Vorschriften einzuhalten:

- es gilt die 3G Regel (Geimpft, Genesen, Getestet)
- Mitnahme eines MNS ist erforderlich
- Abstand halten
- Maskenpflicht im gesamten Bereich des LZ NÖ (Ausnahme beim Training)
- Desinfektion des Trainingsequipments

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

Bitte um rasche Anmeldung, max. 10 Plätze sind vorhanden. Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Gerhard Peya
Präsident

DI Andreas Degwerth und Karin Bohusch
Masters Austria