



ASKÖ Fitness - Tage 2023

18.05.2023 - 21.05.2023

**Bundessport- und Freizeitzentrum Maria Alm
Hintermoos, Hintermoos 6, 5761 Maria Alm**

Das ganzheitliche Programm wendet sich an fitness- und gesundheitsbewusste Menschen, die sich auf Impulse in Theorie und Praxis freuen.

- * Gebirgs-Erlebnis-Wanderungen
- * Langsam-Laufen am Ritzensee
- * Fit mit Indoor-Aktivitäten
- * Rücken-Fit
- * Nordic Walking
- * Aktuelle Fit - Komm mit – Themen
- * Gesundheitsförderung im Sportverein
- * Schwimmen, Sauna, Entspannung

Kosten

Teilnahmebeitrag: € 250.-

für alle Leistungen des Programms und drei Tage Vollpension (Zwei- und Dreibettzimmer). Begrenzte Einzelzimmeranzahl. Bitte beachten Sie, dass es keine Garantie für ein Einzelzimmer gibt!

Die **Einzahlung** erfolgt auf das Konto:
Kontoname: ASKÖ Bundesgeschäftsstelle

IBAN: AT85 1200 0006 7507 8000

BIC: BKAUATWW

Verwendungszweck: Fitness-Tage-2023

Einzahlung bis spätestens 24.04.2023

Ziele

Gesund aktiv - Aktiv gesund. Impulse für das Gleichgewicht von Körper und Geist erhalten. Bewegen und ruhen. Bekanntes üben, Neues erfahren und praxisnah erleben. Sich bei unserer ASKÖ Fortbildung weiterentwickeln.

Termin

Die ASKÖ-Fitness-Tage 2023 beginnen am Donnerstag 18.05.2023 mit dem Mittagessen und enden Sonntag, 21.05.2023 mittags (exklusive Mittagessen).

Vergabe / Anmeldefrist

Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl.

Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen! Das Ende der Anmeldefrist ist am 25.02.2023. Danach ist eine Anmeldung in Ausnahmefällen möglich.

Storno

Ein kostenfreies Storno ist vor der Anmeldefrist möglich. Bei einem Storno bis zum 15.04.2023 werden 25% des Teilnehmerbeitrags einbehalten. Danach werden 50% des Teilnahmebeitrags einbehalten (außer es wird eine Ersatzperson bekannt gegeben).

Wir empfehlen mitzubringen

Sport- und Wanderbekleidung, Berg-, Hallen- und Sportschuhe, Schreibutensilien, E-card, Badekleidung, Nordic Walking Stöcke, Regenschutz, Lichtbildausweis,...

Anmeldung

Mittels Anmeldekupon oder per Mail unter Angabe der unten angeführten Daten an sylvia.laukes@askoe.at

Bei der Anmeldung können etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten bekannt gegeben werden, wir werden diese Information an das BSFZ weiterleiten.

Weitere Informationen


ASKÖ - FIT / Gesundheitsförderung
1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, MQM 3.2
Mobil: 0676 / 847464935
Mag.a Sylvia Laukes

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für auftretende Diebstähle, Unfälle und Schäden.

Für die Dauer der ASKÖ Fitness-Tage sind alle TeilnehmerInnen außerordentliche Kursmitglieder der ASKÖ Bundesorganisation.

Besondere Hinweise

Eine entsprechende Ausrüstung für die Wanderung ist unbedingt erforderlich.

 --- Ausschneiden, einsenden oder mailen an: ASKÖ - FIT / Gesundheitsförderung ---
1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, MQM 3.2 / Tel.: 0676847464935/ Mail: sylvia.laukes@askoe.at

Anmeldekupon

Ja, ich melde mich für die ASKÖ Fitness-Tage 2023 im BSFZ Maria Alm an.

Vorname _____

Nachname _____

PLZ, Ort _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Verein _____

Fit-
Ausbildung _____

Einzelzimmer ja nein
(Bitte beachten Sie, dass es keine Garantie für ein Einzelzimmer gibt!)

Unterschrift _____

