



## ASKÖ Fitness - Tage 2024

**30.05.2024 – 02.06.2024**

**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: € 260.-

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-2024  
Einzahlung bis spätestens 24.04.2024

### 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 2024 beginnen am Donnerstag 30.05.2024 mit dem Mittagessen und enden Sonntag, 02.06.2024 mittags (exklusive Mittagessen).

### Vergabe / Anmeldefrist

Begrenzte Teilnehmer\*innenanzahl.  
Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen!  
**Das Ende der Anmeldefrist ist am 25.02.2024.**  
Danach ist eine Anmeldung in Ausnahmefällen möglich.

### Storno

Ein kostenfreies Storno ist vor der Anmeldefrist möglich.

### 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](mailto: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 2024 im BSFZ Maria Alm an.**

Vorname \_\_\_\_\_

**2024**

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 \_\_\_\_\_



**Sport in seiner Vielfalt**

