

## Gesund aktiv - Aktiv gesund

### Warum?

Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress, Konkurrenz bestimmen unseren Lebensstil.

### Programm

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
- \* Rücken-Fit
- \* Schwimmen, Sauna, Entspannung
- \* Gesundheitsförderung im Sportverein
- \* Fit mit Indoor-Aktivitäten
- \* Nordic Walking
- \* Aktuelle Fit - Komm mit - Themen

### Kosten

Teilnahmebeitrag: € 230.-  
Frühbucher bis 15.02.2018: € 210.-

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-2018  
Einzahlung bis spätestens 04.05.2018.



### Ziele

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

### Ort

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

### Termin

Die ASKÖ-Fitness-Tage 2018 beginnen am Donnerstag (Fronleichnam), 31.05.2018 mit dem Mittagessen und enden Sonntag, 03.06.2018 mittags (exklusive Mittagessen).

### Vergabe / Anmeldefrist

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.  
Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen!  
Das Ende der Anmeldefrist ist am 28.02.2018.

### Storno

Ein kostenfreies Storno ist vor der Anmeldefrist möglich. Bei einem Storno bis zum 15.04.2018 werden 25% des Teilnehmerbeitrags einbehalten. Nach dem 12.05.2018 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](mailto:sylvia.laukes@askoe.at)

**Weitere Informationen**


ASKÖ - FIT / Gesundheitsförderung  
 1030 Wien, Maria Jacobi Gasse 1, MQM 3.2  
 Fax: 01 / 869 32 45 / 30  
 Tel.: 01 / 869 32 45 / 33  
 Mag.<sup>a</sup> Sylvia Laukes

**Besondere Hinweise**

Eine entsprechende Ausrüstung für die Wanderung ist unbedingt erforderlich.

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.

 --- Ausschneiden, einsenden, faxen oder mailen an: ASKÖ - FIT / Gesundheitsförderung ---  
 1030 Wien, Maria Jacobi Gasse 1, MQM 3.2 Fax. 01 / 869 32 45 / 30, Mail: [sylvia.laukes@askoe.at](mailto:sylvia.laukes@askoe.at)

## Anmeldekupon

**Ja, ich melde mich für die ASKÖ-Fitness-Tage 2018 im BSFZ Maria Alm an.**

Titel, 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: \_\_\_\_\_



**Bleib´ im Gleichgewicht.  
 Gesund aktiv - Aktiv gesund.**