

An die Mitglieder des  
ASKÖ-Bundesreferates GEWICHTHEBEN

An die ASKÖ-Landesverbände mit der  
Bitte um Weiterleitung

Wien, 20.05.2015

## **Ausschreibung Offener ASKÖ-Bundeslehrgang GEWICHTHEBEN für Nachwuchsathleten**

Termin: **Sonntag, 09.08.2015**, (Anreise bis 16 Uhr) beginnend mit dem  
Abendessen bis  
**Samstag, 15.08.2015**, Abreise nach dem Frühstück

Ort: **Bundessport- und Freizeitzentrum Maria Alm/Hintermoos**  
5761 Maria Alm, Hintermoos 6

Kursleitung und  
Trainer: BREF Hermann Suppan  
Johann Lechner

Teilnahmeberechtigt: sind konditionsstarke Nachwuchsathleten, „Jugend“ bevorzugt.  
Es stehen maximal 20 Kursplätze zur Verfügung.

Die endgültige Auswahl trifft die Kursleitung.

Kursbeitrag: **€ 140,--** für ASKÖ-Teilnehmer  
**€ 355,--** für SPORTUNION- und ASVÖ-Teilnehmer

Dieser **Kursbeitrag** für Unterkunft und Verpflegung ist vor Abgabe der  
Nennung auf das Konto IBAN: AT85 1200 0006 7507 8000  
BKAUATWW, lautend auf Arbeitsgemeinschaft  
für Sport- und Körperkultur in Österreich, bei 12000 Bank Austria UniCredit  
Group, **Verwendungszweck Kurs Gewichtheben**, zu überweisen.

**Bei Nichterscheinen bzw. Rückzug der Nennung werden € 140,--  
als Stornogebühr einbehalten.**

Die ASKÖ-Bundesorganisation übernimmt die Kosten für die Trainer und  
Sportstätten sowie die Förderung für ASKÖ-Athleten.

Nennschluss: Die Nennungen sind schriftlich mittels beiliegenden Anmeldescheines bis  
**spätestens 21.06.2015**

über die ASKÖ-Landesreferenten an die ASKÖ-Bundesgeschäftsstelle zu richten.

Vorläufiges Programm: Das Lehrgangsprogramm erstreckt sich über alle Bereiche der sportlichen Ausbildung.  
Durch den Einsatz vielfältiger Trainingsinhalte und Trainingsmethoden wird eine optimale Zielsetzung erreicht. Bei der Gestaltung der Trainingseinheiten wird Augenmerk und Schwerpunkt auf Muskelverkürzungen und Beckenschiefstände sowie Schulung der Beweglichkeit durch gezieltes Aufwärmen, bestehend aus Zweckgymnastik und intensiven Dehnübungen, gerichtet.

Am Mittwoch den 12.08.2015 wird der Dipl. Mental- und Hypnosecoach **Thomas Tschernitschek**, der besondere Erfahrung im Sportbereich mit sich bringt, anwesend sein und den Athleten zur Verfügung stehen.

Allgemeines: Bei undisziplinärem Verhalten wird der Athlet unter Verständigung des Erziehungsberechtigten vorzeitig auf eigene Kosten vom Kurs entlassen.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine wie immer geartete Haftung den Teilnehmern oder dritten Personen gegenüber.

**Alle gemeldeten Teilnehmer erhalten zeitgerecht vor Kursbeginn eine Einladung!**

Bei evt. Rückfragen steht der Kursleiter BREF Hermann Suppan unter der Tel.: 0664 / 142 23 36 gerne zur Verfügung.

Sport frei!

Mag. Wolfgang Burghardt eh  
Sportreferent

Hermann Suppan eh  
Bundesreferent

Gewichtheben