

Anmeldung Blatt 1

Frauenlauf Trainings- und Wohlfühl-
wochenende 10. - 12. März 2023

Formular bitte online oder händisch ausfüllen und per
Mail an office@oesterreichischer-frauenlauf.at oder
per Fax unter 01/ 7138786-16 retournieren



Für jede Teilnehmerin ist ein eigenes
Anmeldeformular vollständig auszufüllen.

- EUR 428,- pro Person / im Einzelzimmer
- EUR 389,- pro Person / Doppelzimmer mit: _____
- EUR 369,- pro Person / im Dreibettzimmer mit: _____
- EUR 361,- pro Person / im Vierbettzimmer mit: _____

(Preise exkl. Ortstaxe € 2,50 pro Person/Nacht.)

Leistungsdiagnostik:

- sportmedizinische Leistungsdiagnostik (Erstdiagnostik) zum Seminar-Preis von EUR 200,-
Sozialversicherungsnummer: _____ Sozialversicherungsträger: _____
Labor: ja nein
- sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Folgediagnostik) zum Seminar-Preis von EUR 120,- (Folgediagnostik)
(Voraussetzung für die sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik: Sie haben in den letzten 24 Monaten bereits eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik in der Sportordination in Anspruch genommen.)

Allzeit-Genuss-Leistung:

Die Allzeit-Genuss-Leistung ist am Anreisetage ab 14.00 Uhr und am Abreisetag bis 10.00 Uhr gültig. Um die Nachmittagsverpflegung auch am Abreisetag zu genießen kann diese gerne gegen einen Aufpreis von € 10,00 (pro Person) dazu gebucht werden.

- Ich möchte die Nachmittagsverpflegung am Abreisetag (Sonntag) gegen einen Aufpreis von € 10,00 (pro Person) dazu buchen.

Bitte in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen

Ich bin: Läuferin oder Nordic Walkerin

Anfängerin Wiedereinsteigerin Hobbyläuferin ambitionierte Läuferin fortgeschrittene Läuferin

Nachname: _____

Postleitzahl/Ort: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

E-mail: _____

Tel.Nr.: _____

Anmeldung Blatt 2

Frauenlauf Trainings- und Wohlfühl-
wochenende 10. - 12. März 2023

Formular bitte online oder händisch ausfüllen und per
Mail an office@oesterreichischer-frauenlauf.at oder
per Fax unter 01/ 7138786-16 retournieren

Für jede Teilnehmerin ist ein eigenes
Anmeldeformular vollständig auszufüllen.



Vortrag von 09.45 - 10.45 Uhr

SPORTWISSENSCHAFT: **RAUS AUS DER KOMFORTZONE!**

Vortrag von 11.15 - 12.15 Uhr

SPORTMEDIZIN: **POWER-MEDIKAMENT BEWEGUNG**

13.15 - 13.50 Uhr

sportmedizinische Leistungsdiagnostik: **Interpretationen der Ergebnisse** (Dr. Fritz)

sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik: **Interpretationen der Ergebnisse** (Mag. Koller)

Vortrag von 13.15 - 13.50 Uhr

Laufen - die Veränderungskraft für Körper und Seele (Ilse Dippmann)

Für folgende Technik- und Koordinationstraining/Aktivitäten melde ich mich verbindlich an:

Bitte einen Workshop auswählen.

Technik- &
Koordinationstraining
von 14.00 - 14.45 Uhr

- LAUF-ABC*** (Dr. Fritz)
- LAUF-ABC*** (Mag. Koller)
- Kraft des Atems - die Kunst der richtigen Atmung** (Patrycja Gamsjäger) max. 15 TN
- Krafttraining - Stabile Mitte** (Maria Hinnerth) max. 15 TN

Vortrag von 14.55 - 15.30 Uhr

Ernährung für Läuferinnen (Maria Hinnerth)

Workshop von 14.55 - 15.30 Uhr

~~**Yoga und Meditation für Läuferinnen**~~ (Patrycja Gamsjäger) max. 15 TN **ausgebucht**

zusätzliches Angebot (nicht verpflichtend)

Vortrag von 15.30 - 16.00 Uhr
ca. 15.30 Uhr

- Frauen & Finanzen** - Schritt für Schritt in die finanzielle Freiheit (Martina Roither)
- Wanderung zum Pöllauberg** (Ulrike Retter)

Gleich mitbestellen

Bib Bits für deine Startnummer

Ein BibBits Set enthält 8 Magneten. 4 für die Vorderseite und 4 für die Rückseite. Die BibBits sind dazu da, um deine Startnummer zu befestigen.
€9.90.-



Ich melde mich verbindlich für das „Frauenlauf Trainings- & Wohlfühlwochenende“ an und erkenne die Teilnahme- und Stornobedingungen (zu finden unter www.oesterreichischer-frauenlauf.at) an.

Bis 29.01.2023 ist eine Stornierung kostenlos; sollte bei einer Stornierung nach dem 29.01.2023 der Platz nicht nachbesetzt werden, fallen Stornokosten von 100% an. Bei Nichtanreise ohne vorherige Stornierung beträgt die Stornogebühr ebenfalls 100% vom Pauschalpreis.

Die Anmeldung ist auf andere Personen übertragbar. Preise verstehen sich inkl. Getränke und Ortstaxe (€ 2,50 pro Person/Nacht) - diese werden mit dem Hotel am Sonntag beim Check out abgerechnet. Anmeldeschluss: 13. Februar 2023 bzw. sobald die max. Teilnehmerinnenzahl erreicht ist.

Anmeldeschluss: 13. Februar 2023

bzw. sobald die max. Teilnehmerinnenzahl erreicht ist.



Informationsstand: Jänner 2023 © Österreichischer Frauenlauf

Satz- und Druckfehler, sowie organisatorische Änderungen vorbehalten.

Datum / Unterschrift

Information und Anmeldung: Österreichischer Frauenlauf, Postfach 17, 1006 Wien, Tel.: 01/713 87 86-11 Fax.: DW-16

Bildnachweis: © Hotel Retter, Pöllauberg, alle anderen Bilder © Österreichischer Frauenlauf