

## Frauenlauf Trainings- und Wohlfühlwochenende 22.-24. November 2024

### Anmeldung

Formular bitte online oder händisch ausfüllen und per Mail an [seminar@oesterreichischer-frauenlauf.at](mailto:seminar@oesterreichischer-frauenlauf.at) retournieren. Für jede Teilnehmerin ist ein eigenes Anmeldeformular vollständig auszufüllen.



EUR 489,- pro Person / im Einzelzimmer

EUR 442,- pro Person / im Doppelzimmer mit

EUR 425,- pro Person / im Dreibettzimmer mit

EUR 415,- pro Person / im Vierbettzimmer mit

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

### Leistungsdiagnostik:

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik (Erstdiagnostik) zum Seminar-Preis von EUR 220,-

Sozialversicherungsnummer:

Sozialversicherungsträger:

Labor:           ja           nein

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Folgediagnostik) zum Seminar-Preis von EUR 140,- (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 Anreisetag 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 € 15,00 (pro Person) dazu gebucht werden. Die Gebühr wird vor Ort an der Rezeption bezahlt.

Ich möchte die Nachmittagsverpflegung am Abreisetag (Sonntag) gegen einen Aufpreis von € 15,00 (pro Person) dazu buchen.

### Persönliche Daten:

Nachname:

Postleitzahl/Ort:

Vorname:

Adresse:

Geburtsdatum:

E-Mail:

Tel.Nr.:

Ich bin:

Läuferin

Nordic Walkerin

Anfängerin

Wiedereinsteigerin

Hobbyläuferin

ambitionierte Läuferin

fortgeschrittene Läuferin

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit:

Ich habe in meinem Auto noch Plätze frei:

## Frauenlauf Trainings- und Wohlfühlwochenende 22.-24. November 2024

### Workshops Samstag & Sonntag



Vortrag von 09.45 – 10.45 Uhr  
SPORTWISSENSCHAFT:

Entfalte Dein Potenzial: Wie Du mit der richtigen Trainingsstrategie Gesundheit, sportlichen Erfolg und unerschöpfliche Motivation gewinnst!

Vortrag von 11.15 – 12.15 Uhr  
SPORTMEDIZIN:

Die Kunst der Erholung - Regeneration und Überlastung aus der Sicht der Sportmedizin.“

13.30 – 14.15 Uhr  
sportmedizinische Leistungsdiagnostik:  
sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik:

Interpretationen der Ergebnisse (Dr. Fritz)  
Interpretationen der Ergebnisse (Mag. Koller)

Vortrag von 13.30 – 14.15 Uhr  
MOTIVATIONSVORTRAG:

Motivation Pur (Ilse Dippmann)

Für folgendes Technik- und Koordinationstraining/Aktivität melde ich mich verbindlich an:

Bitte nur für einen Workshop oder ein LAUF-ABC anmelden. Grund: Zeitüberschneidung.

Samstag

LAUF-ABC mit Dr. Fritz & Mag. Koller  
von 14.30 - 15.30 Uhr

LAUF-ABC\* (Anfängerin)

LAUF-ABC\* (Fortgeschrittene)  
\* Empfehlen wir allen Teilnehmerinnen,  
die zum 1. Mal am Seminar teilnehmen.

Workshop  
von 14.30 - 15.30 Uhr

Beckenbodentraining (Susanne Treiblmayer) max. 15 TN

HIIT-Krafteinheit (Maria Hinnerth) max. 15 TN **(AUSGEBUCHT)**

Hormonyoga (Patrycja Gamsjäger) max. 15 TN

von 16.00 - ca. 16.45 Uhr

Training und Ernährung in Peri- & Postmenopause (Maria Hinnerth)

Sonntag, 10.00 Uhr

Adventkranzbinden (Zusatzkosten: € 39,- pro Person)

Ich melde mich verbindlich für das „Frauenlauf Trainings- & Wohlfühlwochenende“ an und erkenne die Teilnahme- und Stornobedingungen (zu finden unter [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)) an.  
Eine kostenlose Stornierung ist nicht möglich. Wenn der Platz nicht nachbesetzt werden kann, 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 exkl. Getränke und Ortstaxe (€ 2,50 pro Person / Nacht).  
Diese werden mit dem Hotel am Sonntag beim Checkout abgerechnet.

**Anmeldeschluss: 30. September 2024**

bzw. sobald die maximale Teilnehmerinnenzahl erreicht ist. Datum / Unterschrift