



Rhythmische Gymnastik  
ZVR- Zahl: 855650079



**Österreichischer  
Fachverband  
für Turnen**

**oeft.at**

**Austrian Gymnastics Federation**  
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10  
Tel. +431 505 51 79, Fax 505 51 79-20  
office@oeft.at ■ <http://www.oeft.at>

Wien, 30.11.2010

ergeht an die  
angeführten Teilnehmerinnen ,  
LFW ,  
National Trainerin, BetreuerInnen - Team  
ÖFT Büro

**Betrifft** Nationale TrainerInnen – Fortbildung **Kurs Nr. 39204**  
15. – 16. Jänner 2011

**Referenten:** Nationaltrainerin Luchia Egermann,  
BFW Gabriela Welkow – Jusek  
Choreograph Nationalmannschaft Robert Hewitt

**TeilnehmerInnen:** alle ÖFT Übungsleiter, Lehrwarte und TrainerInnen

**Kursziel:** **Schwerpunkt SchülerInnen & Juniorinnen Einzel**  
° Verbesserung der gerättechnischen Elemente  
° Verbesserung der körpertechnischen Elemente  
° richtige Kombination Körpertechnik – Mastery

**sowie:** **Zusammenfassung des UEG Trainerkurses 2010**  
Magglingen / SUI  
  
° Körpertechnik, Gerättechnik  
° physische Vorbereitung  
° Sportpsychologie  
° Ernährung

**Unterkunft:** **ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss  
selbstständig reserviert werden...**

**Hostel Hütteldorf**

Schlossberggasse 8, A-1130, **Vienna, Austria**  
Tel: +43/1/877 15 01 Fax: +43/1/877 02 632  
[jgh@hostel.at](mailto:jgh@hostel.at) [www.hostel.at](http://www.hostel.at)  
(ab 19.- / Tag incl. Frühstück)  
od.

**Europahaus Wien\*\*\***

Linzerstraße 429, 14. Penzing, 1140 Wien  
[www.europahauswien.at](http://www.europahauswien.at)  
( ca. 48.-€ / Nacht m. FR)  
**Tel.: 0043-1-57666-77**

die Halle ist von beiden Unterkünften in wenigen  
Gehminuten erreichbar  
Mittagessen können wir in der Hallenkantine  
reservieren (5.50 €), Abendessen im Hostel 6,50€  
od. Selbstverpflegung (Supermarkt)

Turnen ■ Gymnastik ■ Trampolin ■ Akrobatik ■ Aerobic  
Service für Spitzensport und alle Turnvereine in Österreich



Rhythmische Gymnastik  
ZVR- Zahl: 855650079



**Halle:**

**WESTSIDE SOCCER ARENA**

[office@westsidesoccer.at](mailto:office@westsidesoccer.at)

Bahnhofstraße 1d

A-1140 Wien

Tel.: 01/914 12 11

Fax: 01/914 12 11 – 19

**Sonstiges:**

Trainingsbekleidung (Praxis), Hallenschuhe

**Anreise:**

SA 15.01.2011 WSS Arena Wien – 16.00 Uhr

**Abreise:**

SO 16.01.2011 WSS Arena Wien –17.00 Uhr

**Kursgebühr:**

50.-€ incl. Kursunterlagen (mind. 10 Teilnehmerinnen)  
nach verbindl. Anmeldung wird vom ÖFT Büro eine Rechnung über die  
Kursgebühr gestellt (keine Rückvergütung möglich)

**Anmeldung:**

an das ÖFT Büro [weinhappl@oeft.at](mailto:weinhappl@oeft.at) und  
[g.welkow@hotmail.com](mailto:g.welkow@hotmail.com) bis 30.12.2010

Auf Grund des umfangreichen Programms der Trainerfortbildung ist es weder sinnvoll noch machbar den Kurs an nur einem Tag durchzuführen.  
Eine zweite Fortbildung ist für Sommer (ev. August) vorgesehen – Thematik Elite Einzel und Gruppenübungen.

Mit sportlichen Grüßen

Gabriela Welkow-Jusek, e.h.  
Bundesfachwartin RG

Renate Weinhappl e.h.  
Verbandszentrale ÖFT

## Anmeldung

Ich melde mich

und als Demonstrantin

zur Trainerfortbildung Wien 15.-16.01.2011 an.

## Verpflegung

	Abendessen 15.1.2011	Mittagessen 16.1.2011
ja		
nein		

## Persönliche Daten:

<b>Name:</b>			
<b>Vorname:</b>			
<b>Geb. Datum:</b>			
<b>Adresse:</b>			
<b>Tel.:</b>		<b>e- mail:</b>	
<b>Ausbildungsstand:</b>			
<b>Verein:</b>			

**Infos:** Allergien, Lebensmittelunverträglichkeit, Vegetarierin, etc.

## Stundenplan

Tag		16.30	16.45 – 18.00	18.15 – 19.30
<b>Samstag, 15.1.2011</b>		Begrüßung Administration Seminarraum	Videoanalyse Österr. Meisterschaften Seminarraum	Sportpsychologie UEG Kurs 2010 Seminarraum
	<b>09.00 – 10.30</b>	<b>10.45 – 12.15</b>	<b>13.30 – 15.00</b>	<b>15.15 – 16.45</b>
<b>Sonntag, 16.1.2011</b>	Körpertechnik Halle	Körpertechnik Choreographie Halle	Gerättechnik Kombinationen Halle	UEG Kurs 2010 Seminarraum Abschluss