# info2361

UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT WIEN

**INFORMATIONSBLATT FOLGE 2361**

## LAUF- und FITNESSWOCHE

**Termin:** So. 07.08.2011 Abendessen – Sa. 13.08.2011 Frühstück

**Ort:** Universitäts-Sportheim Dientnerhof/Salzburg

**Inhalt:** Laufen und Fitness sind bei richtiger Dosierung und Ausführung ausgezeichnete Mittel um das Wohlbefinden zu steigern! Die Fitnesswoche bietet diesbezüglich allen gesundheits- und sportinteressierten Urlaubern eine gelungene Kombination zwischen Erholung, Sport und informativen Inputs rund ums Laufen.
Die wunderschöne Natur der Salzburger Berge und die gemütliche Atmosphäre Dientens legen zusätzlich die Basis für ein gemeinsames unvergessliches Sommererlebnis mit einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter!
Das genaue Kursprogramm ist so abgestimmt, dass jeder auf Wunsch auch genug Freiraum für eigene Aktivitäten offen hat.

**Teilnehmer:** Zwischen 16 und 25 Teilnehmer. Für alle Anfänger und Fortgeschrittene im Fitness und Laufbereich – Inhalte werden an verschiedene Könnensstufen abgestimmt.

**Leistung:** Laufanalyse und Technikschulung, theoretische Inputs, gesamte Fitnessangebot mit Anleitung, Nächtigung, Halbpension, Sauna/Dampfbad, Kellerbar, organisierte Wanderungen und Erholungsangebote.

**Kursleitung:** Mag. Georg Denev - Sportwissenschafter, Lehrbeauftragter und Nationaltrainer im Leichtathletikverband.

**Preise und Anmeldung:** Entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursprogramm oder www.usi.at

**Restzahlung:**
bis Fr. 24.06.2011; nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung!
Ab 01.07.2011 kein Parteienverkehr! Fr. Schweinberger +43 1 4277 17001 oder maria.schweinberger@univie.ac.at

Wien, im März 2011/ Info361