



INFORMATIONSBLATT FOLGE 2330

## Polysportives Outdoortraining

**Kursnummer: 321**

**Termin:**

SA, 13.07.2019 (Abendessen, Anreise bis 18.00 Uhr) - FR, 19.07.2019 (Abreise nach dem Frühstück)

**Ort:**

Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land [Homepage Dientnerhof](#)

**Inhalt:**

Polysportiv zu trainieren bedeutet Sportarten auszuprobieren, verschiedene Bewegungsmuster miteinander zu verknüpfen und dabei Neues kennenzulernen. Trekking, Schwimmen, (Intervall-) Laufeinheiten, Kräftigungsübungen mit Free Athletics Elementen in Kombination mit spielorientierten Bewegungshandlungen wie z.B. Beachvolleyball, Ultimate Frisbee, Flag Football und vielen kleinen Spielen sollen konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern und Spaß machen.

**Leistung:**

Kursgebühr, Nächtigung in Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis), Halbpension, div. Freizeitaktivitäten

**Kursleitung:**

Claudia Longin, MSc

**Kosten:**

Studentenpreis € 369,- / Normalpreis € 432,-  
Nachmeldungen bei freien Plätzen bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.  
Anzahlung € 200,-, Restzahlung bis 5 Wochen vor Kursbeginn (nicht beim Kurs möglich!)  
Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung.

**Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).**

Wien, im Jänner 2019 /info2330