**Informationen zum**



**ÖSTA-TEAM – 2019/2020**

**Ziel des ÖSTA-Teams:**

Den leichtathletikinteressierten „Hobbysportlern“ wird die Möglichkeit gegeben zur Vorbereitung auf die ÖSTA-Abnahme ein Ganzjahrestraining zu absolvieren.

**Was wird trainiert?**

Technik (Hochsprung, Weitsprung, Kugel, Schlagball Sprint)

Kraft (Medizinball)

Sprünge (verschiedene Sprünge zur Verbesserung der Kraft und Sprungkraft)

Sprint (verschieden Sprint- und Laufvariationen zur Vorbereitung auf die 60m)

Ausdauer

Gymnastik

Laufschulung

Sprungschulung

**Welche Voraussetzungen werden verlangt?**

Keine. Die Teilnehmer werden grundlegend geschult.

**Wie oft kann trainiert werden?**

Mit Einzahlung des LAC-Mitgliedsbeitrages kann die Leopold-Wagner-Arena täglich, wenn ein LAC-Trainer anwesend ist, (ab 17:00 Uhr) genutzt werden.

Fixer Trainingstag Freiluftsaison Stadion Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Halle NMS-Wölfnitz Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr

**Das Angebot des LAC-Klagenfurt:**

Benutzung des Stadions

Die Halle für das Wintertraining (NMS Wölfnitz, großer Turnsaal)

ÖSTA-Abnahme (Leichtathletik, Lauf, Radfahren, Schwimmen)

Benutzung der LAC-Sportgeräte

4x spezielle Vorbereitungstrainings vor der Prüfung

5x Training mit einem Trainer (mit unserem Obmann Mag. Gunther Spath

haben wir einen Trainer gefunden, der die Trainingsgruppen von 17. September bis zur ÖSTA-Prüfung betreuen wird. Die ausgeschriebenen fünf Trainingseinheiten im Rahmen des Ganzjahrestrainings sind fix, die anderen Zeiten werden als Zusatzleistung des LAC angeboten!)

**Kosten:**

150,- Euro pro Jahr (170,- Euro wenn eine **KLV-Lizenz** benötigt wird

z.B. für die Teilnahme an ÖMS der Masters oder für die Teilnahme an Landesmeisterschaften)

**Ansprechpartner:**

Mag. Gunther Spath 0676/9233685 - [guntherspath@gmx.at](mailto:guntherspath@gmx.at)

Günther Gasper 0650/8218991 - [g.gasper@gmx.at](mailto:g.gasper@gmx.at)

**Erstes Training:** 17. September, 17:00 – 18:30 Uhr, Stadion Klagenfurt

**ÖSTA-Infos auch auf der Homepage des Bundesministeriums**

[**www.oesta.at**](http://www.oester.at)

**Mitgliedsbeitrag**

**Empfänger:** LAC Klagenfurt

**Bankverbindung:** Kärntner Sparkasse

**IBAN:** AT13 2070 6017 0000 3047

**BIC:** KSPKAT2K

**Verwendung:** ÖSTA-Ganzjahrestraining 2019/2020 + Name

**Anmeldung zum ÖSTA-Ganzjahrestraining 2019/2020**

Name:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geburtsdatum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e-mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

HAFTUNG: Der LAC-Klagenfurt übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Eigentum.

Datum: Unterschrift:

**Einverständniserklärung**

Beim ÖSTA-Training und bei den Wettkämpfen werden immer wieder Fotos und Filmaufnahmen gemacht. Diese werden auf der Homepage veröffentlicht und an die Medien weitergegeben.

Ich geben mein Einverständnis, das Fotos von mir veröffentlicht werden dürfen (zutreffendes bitte ankreuzen):

JA ich bin einverstanden

NEIN ich bin nicht einverstanden

Datum Unterschrift