



**ÖTB Wien**  
Ferdinandstraße 26  
1020 Wien  
[www.oetbwien.at](http://www.oetbwien.at)  
[kanzlei@oetbwien.at](mailto:kanzlei@oetbwien.at)

---

## **SCHULUNG – KRAFTTRAINING und PARKOUR**

**EWTV - Schleifmühlgasse 23, 1040 Wien**

**Mittwoch, 04. 09. und Donnerstag, 05. 09. 2019, jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr**

Bei der diesjährigen Vorturner-Fortbildung des ÖTB Wien gibt es zwei unterschiedliche Schwerpunkte:

- Krafttraining – vom Kind bis Senior
- Parkour – ein anderes Gerätturnen

### **Kursinhalte:**

**Mittwoch, 4. 9. 2019, 18.00 – 21.00 Uhr – Krafttraining – vom Kind bis zum Senior**

Vortragender: Stefan Zierhofer, M.Sc., Bundessportakademie Wien

Kraft ist Voraussetzung um Turnen zu können. Dies betreiben vor allem Kinder und Jugendliche.  
Bei Senioren ist Krafttraining wichtig um den Abbauprozess entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu erhalten.  
Der Mensch ist bis ins höchste Alter trainierbar.

**Donnerstag, 5. 9. 2019, 18.00 – 21.00 Uhr – Parkour – das andere Gerätturnen**

Vortragender: Florian Ascher

Hängen, stützen, rollen und schwingen an normierten Geräten, anders genutzt.

**Anmeldung** bis spätestens Sonntag, **1. 9. 2019** - mit **40 Personen begrenzte Teilnehmerzahl!** Reihung nach Einlangen der Meldungen  
(per Doodle: <https://doodle.com/poll/aixbpekn3q36quzn> oder per E-Mail an [kanzlei@oetbwien.at](mailto:kanzlei@oetbwien.at))

**Kosten** **beide Tage € 35,--/ ein Tag € 20,-- pro Person für ÖTB-Wien-Mitglieder**  
**beide Tage € 50,--/ ein Tag € 30,-- pro Person für nicht ÖTB-Wien-Mitglieder**