

EINLADUNG zur Übungsleiter-Ausbildung

Richtig Fit mit



Das modernste, fundierte und zukunftsweisende Training

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch – einer starken Mitte – verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

„antara“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet:

Herz, Innensein, in der Mitte, auf dem Weg sein.



Bewegungskonzept nach neuesten Erkenntnissen

Antara® ist ein von Karin Albrecht (CH) entwickeltes Bewegungskonzept. Auf Basis ihrer jahrelangen Unterrichtserfahrung hat sie ein Training geschaffen, das effizient ist, moderne bewegungswissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und den Teilnehmern sinnvolle Bewegung, Anstrengung und Entspannung bietet.

Charakteristisch für Antara® sind **ruhige und funktionelle Bewegungen**, die kontinuierlich gesteigert werden. Ritualisierte Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu einem sicht- und spürbaren Resultat.

Es verbindet **aktuellste Erkenntnisse der Bewegungswissenschaft** mit Elementen der Atmung, Konzentration und Entspannung.

Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterisch zu sein und es entspricht dem Kundenbedürfnis unserer Zeit. Es beinhaltet Rhythmus, kraftvolle Beweglichkeit, Intensität und Achtsamkeit und sorgt für ganzheitliches Wohlfühl und bietet dadurch einen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Antara® - der zukünftige Klassiker nach Yoga, Pilates & Co.

Sie suchen ein ruhiges, effizientes und zentrierendes Training? Ein Training, das Sie in ihrer Mitte stärkt, Ihre Atmung optimiert und Sie zu sich selbst und zur Ruhe kommen lässt? Dann lassen Sie sich die Ausbildung zum Antara® Instruktor nicht entgehen!

Ausschließlich ausgebildete Antara® InstruktorInnen dürfen auch Antara-Stunden anbieten.

Der ASVÖ bietet den ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen in ASVÖ Vereinen diese Ausbildung zu einem einmaligen Sonderpreis an!

Nähere Infos zu Antara® finden Sie auch auf www.antara-training.ch!

Termin

1. Teil: 5.-7. Oktober 2012

Freitag, 14:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag: 9:30 – 16:30 Uhr

2. Teil: 16.-18. Nov. 2012

Freitag, 14:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag: 9:30 – 16:30 Uhr

Praxistag: 1. Dez. 2012

Ort

Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, SportwissenschaftlerInnen ...

Grundkenntnisse in Anatomie erwünscht!

Trainerin

Karin Albrecht, Antara-Entwicklerin, Ausbilderin und inter. Referentin (www.stareducation.ch)

Suzanna König, Antara-Instruktorin, Geschäftsführerin BASK (www.bask.at)

Teilnehmerzahl

10 bis maximal 18 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungswochenenden bekommen die TeilnehmerInnen ein IntstruktorInnen Zertifikat.

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit an beiden Modulen, sowie die Teilnahme an der Prüfung inkl. Lehrauftritt erforderlich.

Kosten

€ 420,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 420,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 840,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ Bundessekretariates mit der

Konto Nr: 00617 590 500

BLZ: 12000

BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck Antara, Tirol 2012 überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 10. Sept. 2012** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ Tirol senden. Oder direkt online auf www.asvoe-tirol.at anmelden! Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Marlene Fida

Projekt-Koordinatorin

T: 0512 - 58 64 37 - 12

ASVÖ Tirol

F: 0512 - 57 72 52

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

M: 0664 - 402 04 46

E: fida@asvoe-tirol.at

W: www.asvoe-tirol.at

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung



1. Teil: 5.-7. Oktober 2012

2. Teil: 16.-18. Nov. 2012

Praxistag: 1. Dez. 2012

Ort: Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252

e-mail: fida@asvoe-tirol.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Oder direkt auf www.asvoe-tirol.at über unsere Online-Anmeldung!

Name _____

Sportverein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): _____

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „Antara, Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift