

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“

Im Jahr 2030 werden Prognosen zufolge 30,5 % der österreichischen Bevölkerung 60 Jahr oder älter sein. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dieser Personengruppe zu einer hohen Lebensqualität mittels gesunder Bewegung zu verhelfen. Nach dem Motto „Bewegen ist Leben“ bieten wir eine Ausbildung für ÜbungsleiterInnen an, die mit älteren Menschen qualitativ hochwertige Bewegungsprogramme durchführen.

Inhalte

In der Theorie stehen Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Training im Altersgang, Bewegungslehre, Themen zu psychologischen Hintergründen, Methodik und die Motopädagogik (Motoeragogik) am Programm. In der Praxis werden Themen wie Aufwärmen, Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining und Entspannung seniorengerecht und kreativ aufbereitet und sollen zusammen mit den erweiternden Themen wie Osteoporosetraining, Seniorentanz, Venengymnastik, Spielformen (Merkspiele), Sturzprophylaxe u.v.m., den TeilnehmerInnen zu vielen Ideen für die Praxis verhelfen. Die Ausbildung umfasst insgesamt 60 Lehreinheiten in Theorie und Praxis.

Termin

Teil 1: **28.-30. September 2012**

Teil 2: **19.-21. Oktober 2012**

Beginn: Freitag, 14:00 Uhr, Ende: Sonntag, 17:00 Uhr

Praxistag: **10. November 2012**

Ort

Gasthof Haunschmid
Rechberg 15, 4324 **Rechberg**
Tel.: 07264/4613, E-Mail: gasthof.haunschmid@aon.at



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, Interessierte, ...

TrainerInnen

Die Lehrpersonen sind ausgewählte Referenten, welche Experten auf Ihrem Gebiet sind.

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat über die Teilnahme an der Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“. Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit an beiden Modulen und die Teilnahme am Praxistag erforderlich.

Kosten

€ 144,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 180,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 540,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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 Bundessekretariat

Konto Nr.: **00617 590 500,**

BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Senioren, OÖ 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 14. September 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Oberösterreich senden.

Informationen

Norbert Hofer, FFÖ- Koordinator des ASVÖ Oberösterreich

Mobil: 0664/2848404, E-Mail: n.hofer@fitfueroesterreich.at oder

ASVÖ Oberösterreich, Leharstraße 28, 4020 Linz,

Tel. 0732/601460-0, FAX 0732/601460-14, office@asvo-sport.at

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung



Teil 1: **28.-30. September 2012**
Teil 2: **19.-21. Oktober 2012**
Praxistag: **10. November 2012**

Ort: **Gasthof Haunschmid**
Rechberg 15, 4324 **Rechberg**
Tel.: 07264/4613, E-Mail: gasthof.haunschmid@aon.at

Bitte umgehend an den ASVÖ Oberösterreich
Allgemeiner Sportverband OÖ, Leharstraße 28, 4020 Linz
Fax: 0732/601460-14, E-Mail: office@asvo-sport.at

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): _____

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

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 unser Konto bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Senioren, OÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift