

EINLADUNG zur Fortbildung **Richtig Fit mit Stabilisationstraining**

Diese Fortbildung vermittelt Grundlagen rund um das Thema Wirbelsäule und Rumpfstabilität und -mobilität. Sie richtet sich sowohl an ÜbungsleiterInnen im Gesundheitssportbereich, die ihr Wissen auffrischen und ihr Übungsrepertoire erweitern wollen, als auch an TrainerInnen aus den verschiedensten Sportarten, die die Leistungen ihrer AthletInnen durch gut ausgeprägte Stabilität optimieren und präventives Ausgleichstraining anbieten möchten. In der Praxis wird ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt und von den TeilnehmerInnen im eigenen Bereich umgesetzt.

Termin

14. + 15. April 2012

Beginn: Samstag, 09:00 Uhr

Ende: Sonntag, ca. 17:00 Uhr

Ort

[Gasthof Haunschmid](#)

Rechberg 15, 4324 **Rechberg**

Tel.: 07264/4613, E-Mail: gasthof.haunschmid@aon.at



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen mit Vorkenntnissen im Sport (Leiten von Gruppenkursen, Grundlagen Anatomie...)

Inhalte

Anatomie, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur, Biomechanik, Mobilisation der Wirbelsäule, Ausgangspositionen und Variationsmöglichkeiten für Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, exemplarische Stundenbilder (Erwachsene/ Kinder) unter Verwendung verschiedener Geräte, sowie die selbstständige Umsetzung des Erlernten.

Trainer

Mag. Tim Hasenörl, Sportwissenschaftler

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 15 Personen

Kosten (inkl. Lehrunterlagen)

€ 80,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines
€ 64,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot
€ 240,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Wir möchten drauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung der Initiative „Fit für Österreich“ möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000 BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „RF mit Stabilisation OÖ 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 30. März 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ OÖ senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

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 Fortbildung

„Richtig Fit mit Stabilisationstraining“

14. + 15. April 2012

Gasthof Haunschmid

Rechberg 15, 4324 **Rechberg**

Tel.: 07264/4613, E-Mail: gasthof.haunschmid@aon.at

MELDUNGEN bitte einsenden an:

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): _____

Ich leite ein „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel Angebot.

Wenn ja, Angebotsnummer: _____

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 „RF mit Stabilisation OÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift