

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit durch Entspannung“

Negativer Stress im Alltagsleben betrifft jeden von uns. In dieser Ausbildung soll den TeilnehmerInnen ein breites Repertoire an Entspannungsübungen mit dem notwendigen theoretischen Hintergrundwissen angeboten werden. Neben praktischen Inhalten wie Jacobson, Qi Gong, Meditation, Phantasie Reisen, Ruhebilder u.v.m. wird auch der Theorie ein entsprechender Stellenwert gegeben. Stresstheorie und Entspannung, Instruktionstraining, Transfertechiken und Störfallmanagement sind nur ein Teil des Unterrichtes.

### Termin

**Modul 1: 06.-07.Oktober 2011**

**Modul 2: 17.-18.November 2011**

**Modul 3: 24.-25.November 2011**

Beginn Samstag jeweils 09:00 Uhr

Ende Sonntag jeweils ca. 16:00 Uhr

### Ort

Hotel Freunde der Natur

Wiesenweg 7

4582 Spital am Pyhrn / OÖ

[www.naturfreundehotel.at](http://www.naturfreundehotel.at)



### Zielgruppe

KursleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, LehrerInnen, ....

### Inhalte

In der Praxis werden Entspannungsübungen wie Jacobson, Qi Gong, Meditation, Phantasie Reisen und Ruhebilder vermittelt. In der Theorie fließen verschiedene Inhalte, angefangen von Stresstheorie und Entspannung, Instruktionstraining und Transfertechiken bis hin zum Störfallmanagement, ein. Außerdem wird der korrekten Übungsanleitung großes Augenmerk geschenkt.

## TrainerInnen

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

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

## Zertifikat

Für jedes Modul bekommen die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung, werden alle 4 Module absolviert, bekommen die Teilnehmer ein ÜbungsleiterInnenzertifikat „ASVÖ Richtig Fit durch Entspannung“.

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von mindestens 75 % pro Ausbildungsmodul, sowie die Teilnahme an den kurzen Lehrstoffüberprüfungen der einzelnen Module erforderlich.

## Kosten

€ 180,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines, bzw. € 144 für QS ÜbungsleiterInnen

€ 540,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung über die 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 „Richtig Fit durch Entspannung - OÖ“ überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens 26.09.2012 per Email, Fax oder Post im ASVÖ einlangen muss.

Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 3-4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

## Informationen

Norbert Hofer, Sport - Koordinator des ASVÖ Oberösterreich

Mobil: 0664/2848404, E-Mail: [n.hofer@fitfueroesterreich.at](mailto:n.hofer@fitfueroesterreich.at) oder

ASVÖ Oberösterreich, Leharstraße 28, 4020 Linz,

Tel. 0732/601460-0, FAX 0732/601460-14, [office@asvo-sport.at](mailto:office@asvo-sport.at)

## ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

### „ Richtig Fit durch Entspannung“

**Modul 1: 06.-07.Oktober 2011**

**Modul 2: 17.-18.November 2011**

**Modul 3: 24.-25.November 2011**

Beginn Samstag jeweils 09:00 Uhr

Ende Sonntag jeweils ca. 16:00 Uhr

#### Ort:

Hotel Freunde der Natur

Wiesenweg 7

4582 Spital am Pyhrn / OÖ

[www.naturfreundehotel.at](http://www.naturfreundehotel.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 für Kleinkinder II NÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift

