

EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit Theraband“

Thera-Band® -das kleinste Fitnessstudio der Welt.

Mit dem Thera-Band® kann man in zahlreichen Übungen sehr viele unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Neben Übungen für den Rumpf kann sowohl die Arm-, Bein-, Po- und Schultermuskulatur trainiert werden. Von den einzelnen Bereichen können wiederum ganz bestimmte Muskelgruppen gezielt angesprochen werden. Thera-Bänder® können sehr zielgerichtet eingesetzt werden und trainieren zudem die Koordination.

Termin

01. Dezember 2012

Beginn: 09:30 Uhr,

Ende: 16:00 Uhr

Ort

ASVÖ Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz

Zielgruppe

KursleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, PädagogInnen,

Inhalte

Vorgestellt und besprochen werden etablierte und neu entwickelte Übungen, bei denen funktionelle Kräftigung im Mittelpunkt steht. Diese Übungen können als Basisübungen für jeden Kurs verwendet werden. Weiteres erhalten sie Grundlagenwissen zu Umgang und Handhabung mit dem Thera-Band. Spielerische Übungsformen für Jung und Alt runden diesen Workshop ab. Nach absolvieren des Workshops ist es den TeilnehmerInnen möglich Gruppenkurse und Einweisungen mit dem Thera-Band abzuhalten.

Trainerin

Mag. Katrin Zunkovic

Kinesiologin und Fitnesstrainerin

Intern. Thera-Band® Mastertrainerin



Teilnehmerzahl

6 bis maximal 12 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss des Workshops „Richtig Fit mit Theraband“ eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins mit Fit für Österreich Qualitätssiegel

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 100,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins

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 ASVÖ Konto

Nr.: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Theraband – STMK2012“ überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 18.11.2012** per Email, Fax oder Post an den ASVÖ Steiermark senden.

Informationen

Herrn

Dr. Martin Arnold, Koordinator des ASVÖ Steiermark,

Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz;

Email: m.arnold@fitfueroesterreich.at;

Tel. 0316-827419;

www.asvoe-steiermark.at;

ANMELDEFORMULAR zum Workshop
„Richtig Fit mit Theraband“

Termin: 01. Dezember 2012

Ort: ASVÖ Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark zu faxen oder mailen!

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 „Fortbildung RF für Theraband – STMK 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift