

EINLADUNG zur FORTBILDUNG

„Richtig Fit mit Pilates“

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Akrobatik und Ballett enthält. Die Methode besteht aus über 500 verschiedenen Übungen, bei denen die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen – **jetzt mit einer Fortbildung!**

Termin

Samstag, 12. Mai 2012

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Lehrsaal, kleine Halle

Ort

ASVÖ Steiermark
Herrgottwiesgasse 260
8055 Graz
www.asvoe-steiermark.at



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen mit einer Basis Pilatesausbildung; ÜbungsleiterInnen mit ASVÖ Pilates Basis Ausbildung;

Inhalte

Spezielle Methodik/Bewegungslehre, Prinzipien von Pilates für Fortgeschrittene, Atmung, Pilates Übungskatalog, (Gesamt 9 LE);

TrainerInnen

Mag. Verena Dobsicek

Teilnehmerzahl

7 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 120,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ mit der **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000** **BANK AUSTRIA** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Pilates - Fortbildung, STMK. 12“ überwiesen werden.

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!

Anmeldung

Anmeldung bitte **bis spätestens 01. Mai 2012** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ/STMK senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Herrn

Dr. Martin Arnold, FFÖ- Koordinator des ASVÖ Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055

Graz; m.arnold@fitfueroesterreich.at; Tel. 0316-827419; www.asvoe-steiermark.at;

ANMELDEFORMULAR zur FORTBILDUNG



Samstag, 12. Mai 2012

Ort: ASVÖ Steiermark
Herrgottwiesgasse 260
8055 Graz
www.asvoe-steiermark.at

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark
Herrgottwiesgasse 260, Fax: 0316/8274196

E-Mail: m.arnold@fitfueroesterreich.at

per Fax, E-mail oder Post übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / **E-Mail** _____

Ausbildungen/Erfahrungen in Pilates (Voraussetzung!): _____

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Fortbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „**Ausbildung RF mit Pilates Fortbildung – STMK. 12**“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift