

EINLADUNG zur Ausbildung „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.

Termin

1. Teil: 09. – 11. März 2012

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr

2. Teil: 11. – 13. Mai. 2012

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr



Ort

ULSZ Rif
Hartmannweg 4
5400 Hallein/Rif

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, SportwissenschaftlerInnen ...

Geringe Vorkenntnisse im Bereich Pilates von Vorteil!

Inhalte

Geschichte, Vorteile, Prinzipien von Pilates, Anatomie (Powerhouse), Atmung, Pre Pilates Übungskatalog, Traditional Pilates Beginner Mat System, 18 Grundübungen

TrainerInnen

Michaela Hirn, dipl. Pilates Coach (Juliana Afram)

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungswochenenden bekommen die TeilnehmerInnen das ÜbungsleiterInnenzertifikat „Richtig Fit mit Pilates“.

Für einen positiven Abschluss sind eine Anwesenheit von mindestens 75 %, sowie die Teilnahme an den kurzen Lehrstoffüberprüfungen am Ende des zweiten Wochenendes erforderlich.

Kosten

€ 120,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 150,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 450,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ mit der **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000** **BANK AUSTRIA** mit dem Verwendungszweck „**RF mit Pilates Sbg. 12**“ überwiesen werden.

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!

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 23.02.2012** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ Salzburg senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Christina Pracher

"Fit für Österreich" – Koordinatorin
ASVÖ Salzburg
Itzlinger Hauptstr. 20; 5020 Salzburg
E: c.pracher@fitfueroesterreich.at
W: www.asvoe-sbg.at , www.fitfueroesterreich.at

T: 0662/45 92 60
F: 0662/45 92 70
M: 0664/284 84 05

ANMELDEFORMULAR

„Richtig Fit mit Pilates“

1. Teil: 09. – 11. März 2012

2. Teil: 11. – 13. Mai 2012

Ort: ULSZ Rif - Hartmannweg 4, 5400 Hallein/Rif

Bitte umgehend an den ASVÖ Salzburg

Itzlinger Hauptstr. 20, 5020 Salzburg

T: 0664 / 284 84 05

F: 0662 / 45 92 70

e-mail: c.pracher@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name

Verein

Adresse

Geburtsdatum

Tel. Nr. / E-Mail

„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 das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „Ausbildung RF mit Pilates - Salzburg 12“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift