

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“

Im Jahr 2030 werden Prognosen zufolge 30,5 % der österreichischen Bevölkerung 60 Jahr oder älter sein. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dieser Personengruppe zu einer hohen Lebensqualität mittels gesunder Bewegung zu verhelfen. Nach dem Motto „Bewegen ist Leben“ bieten wir eine Ausbildung für ÜbungsleiterInnen an, die mit älteren Menschen qualitativ hochwertige Bewegungsprogramme durchführen.

### **Inhalte**

In der Theorie stehen Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Training im Altersgang, Bewegungslehre, Themen zu psychologischen Hintergründen, Methodik und die Motopädagogik (Motogeragogik) am Programm. In der Praxis werden Themen wie Aufwärmen, Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining und Entspannung seniorengerecht und kreativ aufbereitet und sollen zusammen mit den erweiternden Themen wie Osteoporosetraining, Seniorentanz, Venengymnastik, Spielformen (Merkspiele), Sturzprophylaxe u.v.m., den TeilnehmerInnen zu vielen Ideen für die Praxis verhelfen.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 60 Lehreinheiten in Theorie und Praxis.

### **Termin**

Teil 1: **15.-17. Juni 2012**

Teil 2: **29. Juni - 01. Juli 2012**

Beginn: Freitag, 14:00 Uhr, Ende: Sonntag, 17:00 Uhr

Praxistag: **07.Juli 2012**

### **Ort**

ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260  
8055 Graz  
[www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at)



### **Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, Interessierte, ...

## TrainerInnen

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

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

## Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat über die Teilnahme an der Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“. Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit an beiden Modulen und die Teilnahme am Praxistag erforderlich.

## Kosten

€ 144,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 180,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 540,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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!*

Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ Bundessekretariat Konto Nr.: **00617 590 500**, BLZ: **12000** BANK AUSTRIA mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Senioren, STMK 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 01. Juni 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Steiermark senden.

## Informationen

Herrn

Dr. Martin Arnold, Koordinator des ASVÖ Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz;

[m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at); Tel. 0316-827419; [www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at);

## ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung



Teil 1: **15.-17. Juni 2012**  
Teil 2: **29. Juni – 01. Juli 2012**  
Praxistag: **07. Juli 2012**

Ort: ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260  
8055 Graz  
[www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at)

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

E-Mail: [m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at)

per Fax, E-mail oder Post übermitteln.

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 „Richtig Fit für Senioren, STMK 2012“ überwiesen werden.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_