

EINLADUNG zum Workshop „Aerobic Step & Bodywork“

Dieser Workshop bietet einen vielseitigen Einblick in die Welt des Aerobic!

Von den Grundeigenschaften, über Schrittfolgen bis hin zum Training mit Musik wird hier besonders dem Step die Aufmerksamkeit gewidmet. Mit kleinen Choreographien und Kräftigungselementen lernen Sie den Step als Hilfsmittel für Ausdauer- sowie für Kräftigungstraining kennen. Bei diversen Übungen mit Kleingeräten, wie Therabänder, Klein-Hanteln und Bällen finden Sie neue Ideen für Ihre Bewegungseinheiten.

Termin

24. November 2012

Beginn 09.00 Uhr

Ende ca. 17:00 Uhr

Ort

Universitätssportinstitut (USI)

Universitätsstrasse 63

9020 Klagenfurt



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, Lehrwarte, TrainerInnen, Sportstudenten, Interessenten,...

Inhalte

- Aerobic Grundelemente
- Step Basis Schritte
- kleine Choreographie & Variationen
- Step Bodywork
- Bodywork mit/ohne Kleingeräte

Trainerin

MA Julia Perner, Aerobic & Gesundheitstrainerin

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 32,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 100,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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 unser

Konto Nr: 00617 590 500

BLZ: 12000

BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Workshop Richtig Fit mit Aerobic - Kärnten 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 10. November 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Kärnten senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mag. Mag. (FH) Katrin Dorfer

ASVÖ Kärnten-Projekt Koordinatorin

Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt

E: k.dorfer@fitfueroesterreich.at

W: www.asvoe-kaernten.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 0463 - 51 41 46 - 1

F: 0463 - 51 41 46 - 5

M: 0664 - 28 48 402

ANMELDEFORMULAR zum Workshop

„Aerobic Step & Bodywork“

24. November 2012

Ort: Universitätssportzentrum (USI) Klagenfurt
Universitätstrasse 63, 9020 Klagenfurt

Bitte umgehend an den ASVÖ Kärnten, zH Katrin Dorfer
Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt
Mobil: 0664/2848402, Fax: 0463/514146-5
e-mail: k.dorfer@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln

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 „Workshop Richtig Fit mit Aerobic, Kärnten 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift