

## EINLADUNG zur Fortbildung

### „Richtig Fit mit sanftem Krafttraining – Centrics“

**Centrics** ist ein umfassendes Fitnesskonzept aus der Sportwissenschaft, in dem die Verbesserung der komplexen Muskelleistung (insbesondere der Körpermitte = centrics) im Vordergrund steht. Erreicht wird dies durch variantenreiche, koordinative Übungen, wobei die Selbststeuerung der Muskulatur besondere Beachtung erfährt.

Centrics bietet eine Vielzahl an Programmvarianten, sowohl als eigenständige Programme als auch zur Unterstützung bewährter Angebote (Aerobic, Rückentraining, Pilates, Skifitness...).

#### Termin

17./18. November 2011

Beginn Samstag um 09.00 Uhr, Ende am Sonntag um 16.00 Uhr

#### Ort

Villacher Turnverein

Gerbergasse 39, 9500 Villach

#### Zielgruppe

KursleiterInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, Lehrwarte,....

#### Inhalte

- Theoretischer Unterricht zu den Themen: Krafttraining versus Muskeltraining, neue Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft; Rumpfstabilisation und -koordination als Mittelpunkt modernen Muskeltrainings; Grundlagen des Centrics Bewegungskonzeptes
- Praxisunterricht: Centrics for groups; Übungsformen und -variationen mit den Powerclips (Theraband, Fitball, Power Aerobic,...); zielorientierte Programme (Osteoporose, Rücken, Programme im Sitzen, Carvingfitness, Wingee - Kinderprogramm)
- Erarbeitung eines Lehrauftritts, sowie Demonstration desselben

#### TrainerInnen

Sabine Schatzer-Schönnettin, Centrics Master Trainer



### **Teilnehmerzahl**

10 bis maximal 20 Personen

### **Zertifikat**

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebestätigung.

### **Kosten**

€ 64,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 80,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 240,- 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!*

Dieser Betrag beinhaltet die Teilnahme an der Ausbildung mit professionellen Centrics-TrainerInnen, Unterrichtsmaterialien sowie ein Paar Power-Clips.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

**Konto Nr: 00617 590 500**

**BLZ: 12000**

**BANK AUSTRIA**

mit dem Verwendungszweck „RF mit sanftem Krafttraining – Centrics - Kärnten 2012“ überwiesen werden.

### **Anmeldung**

Anmeldung bitte bis **spätestens 02. November 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Kärnten senden.

### **Informationen**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Mag. Mag. (FH) Katrin Dorfer**

ASVÖ Kärnten-Projektkoordinatorin

Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt

E: [k.dorfer@fitfueroesterreich.at](mailto:k.dorfer@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoe-kaernten.at](http://www.asvoe-kaernten.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

T: 0463 - 51 41 46 - 1

F: 0463 - 51 41 46 - 5

M: 0664 - 28 48 402

ANMELDEFORMULAR zur Fortbildung

**„Richtig Fit mit sanftem Krafttraining – CENTRICS“**

**17. -18. November 2012**

Ort: Villacher Tunverein, Gerbergasse39, 9500 Villach

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 „RF mit sanftem Krafttraining - Centrics, Kärnten 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift