

EINLADUNG zur Fortbildung

„Richtig Fit durch Entspannung nach Franklin“

„Rundherum entspannend – Die Entspannung beginnt im Kopf“

Die Franklinmethode geht davon aus, dass mit Hilfe von Vorstellungsbildern im Nervensystem bleibende Veränderungen erzielt werden können. Mit dieser Art von „Strukturhygiene“ werden ineffiziente Bewegungsmuster durch neue, bessere ersetzt. Die Entspannungsfähigkeit von Körper und Geist wird zu gleichen Teilen gefördert und in den Alltag integriert.

Durch einfache Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird u. a. die Körperwahrnehmung geschult. Der Körper gelangt so zu mehr Gelassenheit in der Aktivität und zu einer regenerativen Entspannung in den Ruhephasen. Übungen aus der Franklinmethode sind praxisorientiert, einfach anwendbar und sehr wirkungsvoll. Bei dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in den Entspannungsbereich dieser Methode und lernen einfache Anwendungen für sich selbst und Ihre Gruppe kennen.

Termin

4./5. Feb. 2012

Samstag ab 09:00 Uhr bis Sonntag ca 17:00 Uhr

Ort

Turnverein Jahn Telfs

Turnsaal der Anton Auer Hauptschule Telfs (gegenüber von Sportzentrum)

Franz-Rimml-Straße 4, 6410 Telfs

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen mit Vorkenntnissen im Sport (Leiten von Gruppenkursen, Grundlagen Anatomie...)

Inhalte

Durch die einfachen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird u.a. die Körperwahrnehmung geschult. Der Körper gelangt so zu mehr Gelassenheit in der Aktivität und zu einer regenerativen Entspannung in den Ruhephasen.

Kursinhalte: Erleben der „konstruktiven Ruhe“ und Tipps zu deren Anleitung
Entspannungsübungen („Organentspannung“)
Erholsames Bewegen (Imagination macht beweglich)

ReferentInnen:

Mag. Elisabeth Riegler-Madsen (Lizenzierte Franklin- und diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin)

Mag. Entner Manfred (Sportwissenschaften und Prävention)

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Kosten (inkl. Lehrunterlagen)

€ 80,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 64,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 240,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Wir möchten drauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung der Initiative „Fit für Österreich“ 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 „RF Entspannung Franklin Tirol 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 25. Jänner 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Tirol senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Marlene Fida

Projekt – Koordinatorin

Landesverband Tirol (ASVÖ Tirol)

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

E: fida@asvoe-tirol.at

W: www.asvoe-tirol.at

T: 0512 - 58 64 37 - 12

F: 0512 - 57 72 52

M: 0664 - 402 04 46

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

„Richtig Fit durch Entspannung nach Franklin“

4./5. Feb. 2012

Anton Auer Hauptschule Telfs

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252
e-mail: fida@asvoe-tirol.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Oder direkt auf www.asvoe-tirol.at über unsere Online-Anmeldung!

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 Entspannung Franklin Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum _____

Unterschrift _____