

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination“

Aufwärmen und Koordination sind ein unverzichtbarer Teil im gesundheitsorientierten Training und sollten in keinem Bewegungsprogramm fehlen. Neben allgemeinen Grundlagen zur Wirkung und zum richtigen methodischen Aufbau, wird es in dieser Ausbildung zahlreiche Ideen und Anregungen geben um das Aufwärmprogramm und das Koordinationstraining möglichst abwechslungsreich und freudvoll zu gestalten.

Diese Fortbildung ist Teil der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung „Richtig Fit mit Gesundheitssport“. Bei erfolgreicher Absolvierung aller 4 Module (Aufwärmen & Koordination, Ausdauer, Krafttraining, Beweglichkeit & Entspannung) ist der Teilnehmer berechtigt am Praxistag zu „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ teilzunehmen.

Termin

10./11. März 2012

Beginn Samstag 10:00 Uhr

Ende Sonntag ca. 17:00 Uhr

Ort

Bundessportzentrum Südstadt, Liese Prokop-Platz 5, 2344 Maria Enzersdorf

Zielgruppe

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

Zertifizierung

Jedes Modul schließt mit einem Lehrauftritt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Absolvierung pro Modul ein Teilnahmezertifikat. Werden alle 4 Module sowie der Praxistag erfolgreich absolviert bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat zum „ASVÖ Richtig Fit mit Gesundheitssport-Übungsleiter“.

Inhalte

Die Bedeutung von Koordination im Gesundheitssport, physiologische Aspekte des Koordinationstrainings, die fünf versch. koordinativen Fähigkeiten und Analysatoren, Entwicklung und Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten, Aufbau und Organisation

einer Koordinationseinheit, Trainingsprinzipien, Diagnose von Koordinationsschwächen / Koordinationstests, Übungsauswahl für ein präventives und gesundheitsorientiertes Koordinationstraining (mit unterschiedlichen Materialien, z.B. Stabis, Reifen, Matten, Bällen, Bänken, Tüchern, Stäbe...), Übungsauswahl für spezielle Zielgruppen (Kinder, Senioren, Sportarten), Bedeutung von Aufwärmen im Gesundheitssport, Wirkungen des Aufwärmens, Kennen lernen von verschiedenen Aufwärmmöglichkeiten (Aufwärmen durch kleine Spiele, Ballspiele und andere koordinative Übungen)

Trainer

Mag. Rudi Nastel, Sportwissenschaftler

Teilnehmerzahl

8 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 Aufwärmen Koordination NÖ 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 24. Februar 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ NÖ senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Claudia Golbik-Ruffer

"Fit für Österreich" –Koordinatorin
Landesverband Niederösterreich (ASVÖ NÖ)
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien
Mail c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at
www.asvoe-noe.at

Mobil: 0664/ 2848403
Tel: 01/ 604 17 60
Fax: 01/ 602 54 53

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

„Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination“

10./11. März 2012

Ort: Bundessportzentrum Südstadt, Liese Prokop-Platz 5, 2344 Maria Enzersdorf

Bitte umgehend an den ASVÖ NÖ, zH Claudia Golbik-Ruffer
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien
Mobil: 0664/2848403, Fax: 01/ 602 54 53
e-mail: c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at

Die Anmeldung ist auch direkt auf der HP www.asvoe-noe.at möglich!

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 Aufwärmen Koordination NÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift