

## EINLADUNG zur Fortbildung **„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 9:00 Uhr

Ende 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...)

### **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. Karin Rabl, Sportwissenschaftlerin

## 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 Tirol 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 29. Februar 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](mailto:fida@asvoe-tirol.at)

W: [www.asvoe-tirol.at](http://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 mit Aufwärmen & Koordination“

**10./11. März 2012**

Turnsaal der Anton Auer Hauptschule Telfs (gegenüber von Sportzentrum)  
Franz-Rimml-Straße 4, 6410 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](http://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 Aufwärmen Koordination Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift