

EINLADUNG zur Fortbildung „Richtig Fit mit Ausdauertraining“

In dieser Ausbildung werden Grundlagen im Bereich des gesundheitsorientierten Herz-Kreislauftrainings vermittelt. Neben allgemeinen physiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen, werden Risikofaktoren und die Wirkung von Ausdauertraining besprochen. Auch zielgruppenorientiertes Ausdauertraining wird ein Thema dieser Ausbildung sein. Neben den zahlreichen theoretischen Inputs wird es zahlreiche Ideen und Tipps für ein abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Halle und im Outdoorbereich geben.

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

21./22. April 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

Wirkung von Ausdauertraining in der Prävention bzw. auf verschiedene Risikofaktoren: Übergewicht, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufkrankungen, Wirkung von Ausdauertraining auf versch. Organsysteme, Energiebereitstellung, Begriffsbestimmung, Trainingsqualität –quantität, Minimal- Optimalprogramm in der Prävention, Trainingsprinzipien, Besonderheiten im Ausdauertraining bei Kindern und Senioren, Ausdauertrainingsmethoden im Bereich Gesundheitssport, Trainingsplanung, Aufbau und Gestaltung einer Ausdauerseinheiten, Umsetzung von Trainingsmethoden in der Praxis (Walken, NW, Laufen,..), Anwendung von Herzfrequenzmessgeräten, Abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Halle (Spielformen, Tanz, ...)

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 Ausdauertraining Tirol 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 11. April 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 mit Ausdauertraining“

21./22. April 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 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 Ausdauertraining Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift