

## EINLADUNG zur Ausbildung

### „Richtig Fit mit Beweglichkeit & Entspannung“

Gerade im Bereich Beweglichkeitstraining hat sich in den letzten Jahren viel getan und es gibt anhand neuer sportwissenschaftlicher Erkenntnisse auch einige Neuerungen für die Praxis. Neben allgemeinen Grundlagen zum Beweglichkeitstraining soll in dieser Ausbildung auch über Fakten und Mythen diskutiert und Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen erarbeitet werden.

Im Entspannungsteil werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, die als Abrundung einer Einheit dienen sollen. Neben progressiver Muskelentspannung, diversen Atemübungen, Massagen mit Tennisball usw. wird auch der Aufbau einer Entspannungseinheit besprochen.

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. November 2012**

Beginn Samstag 10:00 Uhr, Ende Sonntag ca. 17:00 Uhr

#### **Ort**

Vereinshaus Wellness-aktiv B-L-Austria, Brunngasse 3, 3250 Wieselburg

#### **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**

**Beweglichkeit:** Beweglichkeit und Gelenkigkeit als Parameter der körperlichen

Leistungsfähigkeit, Bedeutung von Beweglichkeitstraining im Gesundheitssport, physiologische Grundlagen, verschiedene Dehnmethoden, Muskeln die zur Verkürzung neigen, Mobilisation, Dehnen - Fakten und Mythen, Methodik, Kennen lernen der unterschiedlichen Dehntechniken, Dehnungsübungen für verschiedene Muskelgruppen, Mobilisationsübungen

**Entspannung:** Stress, Stressbewältigung, Einsatz von Entspannungsmethoden im Gesundheitssport, Wirkung von Entspannungstraining, unterschiedliche Entspannungsverfahren, Kennen lernen Progressive Muskelrelaxation, Ruhebild, Ruhewort, Sprechtechnik, Musikauswahl, Raum, Kennen lernen von aktiven und passiven Entspannungsübungen (z.B. Atemübungen, geführte Entspannung, 5 Tibeter, Schütteltechnik, Tennisballmassage, Progressive Muskelrelaxation usw.)

## Trainerinnen

Elisabeth Steiner und Christine Radlwimmer Fitness- und GesundheitstrainerInnen

## 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 B+E NÖ 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 25. Oktober 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)  
10/2/2+3, 1100 Wien  
Mail [c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at](mailto:c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at)  
[www.asvoe-noe.at](http://www.asvoe-noe.at)

Mobil: 0664/ 2848403  
Tel: 01/ 604 17 60Laubeplatz 8-  
Fax: 01/ 602 54 53



## ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

# „Richtig Fit mit Beweglichkeit & Entspannung“

**10./11. November 2012**

Vereinshaus Wellness-aktiv B-L-Austria, Brunngasse 3, 3250 Wieselburg

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](mailto:c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at)

**Die Anmeldung ist auch direkt auf der HP [www.asvoe-noe.at](http://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 B+E NÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift