

EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit Gymstick“

GYMSTICK™ ist ein einfaches, effektives und langlebiges Trainingsgerät. Das Training ist optimal dosierbar. Mit Gymstick ist es gelungen, ein Ganzkörper-Fitnessgerät zu entwickeln, dass sich ungeachtet des Alters und der körperlichen Voraussetzungen einsetzen lässt. Die Einsatzmöglichkeiten sind deshalb sehr vielfältig.

Termin

18. November 2012

Beginn: 09.30 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

Ort

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54

7000 Eisenstadt



Zielgruppe

KursleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, PädagogInnen,

Inhalte

Der Gymstick trainiert alle großen Muskelgruppen ebenso wie die kleinen, gelenksnahen Muskeln, die vor allem für die Stabilität der Gelenke und die Balance wichtig sind. In der Praxis wird neben der Kraftausdauer und der Ganzkörperstabilisation ebenfalls Augenmerk auf die Fettverbrennung, verbesserte Koordination und Gleichgewichtsschulung gelegt.

Trainerin

Mag. Adrienn Judit Szalay, Gymstick - TrainerIn

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 12 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss des Workshops „Richtig Fit mit Gymstick“ eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 100,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Wir möchten drauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das ASVÖ Konto

Nr.: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Gymstick – Bgld 2012“ überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens 03. November 2012 per Email, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

Informationen

Mag.(FH) Cornelia Kremser

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54; 7000 Eisenstadt

E: c.kremser@fitfueroesterreich.at

W: www.asvoe-burgenland.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 02682/648 24-81

F: 02682/648 24-4

M: 0664 – 284 84 01

ANMELDEFORMULAR zum Workshop
„Richtig Fit mit Gymstick“

Termin: 18. November 2012

Ort: ASVÖ Burgenland, Neusiedlerstr. 54, 7000 Eisenstadt

Bitte umgehend an den ASVÖ Burgenland
Neusiedlerstraße 54, 7000 Eisenstadt
M: 0664 - 284 84 01
T: 02682 - 648 24 - 81
F: 02682 - 648 24 - 4
c.kremser@fitfueroesterreich.at
per Fax, E-mail oder Post übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.

Datum

Unterschrift