

EINLADUNG zur Fortbildung „Richtig Fit durch Stabilisationstraining“

Diese Fortbildung soll die Grundlagen rund um das Thema Wirbelsäule und Rumpfstabilität und -mobilität vermitteln. Sie richtet sich sowohl an ÜbungsleiterInnen im Gesundheitssportbereich, die ihr Wissen auffrischen und ihr Übungsrepertoire erweitern wollen, als auch an TrainerInnen aus den verschiedensten Sportarten, die die Leistungen ihrer AthletInnen durch gut ausgeprägte Stabilität optimieren und präventives Ausgleichstraining anbieten möchten. In der Praxis wird ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt und von den TeilnehmerInnen im eigenen Bereich umgesetzt.

Termin

29.– 30. September 2012

Beginn Samstag 08:30 Uhr, Ende Sonntag ca. 16:30 Uhr

Ort

Universitätssportinstitut (USI)

Universitätsstrasse 63

9020 Klagenfurt



Zielgruppe

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

Inhalte

Anatomie, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur, Biomechanik, Mobilisation der Wirbelsäule, Ausgangspositionen und Variationsmöglichkeiten für Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, exemplarische Stundenbilder (Erwachsene/ Kinder) unter Verwendung verschiedener Geräte, sowie die selbstständige Umsetzung des Erlernenen.

Trainerin

Mag. Tim Hasenörl, Sportwissenschaftler

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Kosten

€ 64,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereines

€ 80,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 240,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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 unser

Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000 BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit durch Stabilisationstraining - Kärnten 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens **15. September 2012** per e-mail, Fax oder Post im ASVÖ Kärnten einlangen muss.

Informationen

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mag. Mag. (FH) Katrin Dorfer

ASVÖ Kärnten-Projekt Koordinatorin

Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt

E: k.dorfer@fitfueroesterreich.at

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

T: 0463 - 51 41 46 - 1

F: 0463 - 51 41 46 - 5

M: 0664 - 28 48 402

ANMELDEFORMULAR zur Fortbildung

„Richtig Fit mit Stabilisationstraining“

29.-30. September 2012

Ort: Universitätssportzentrum (USI) Klagenfurt
Universitätstrasse 63, 9020 Klagenfurt

Bitte umgehend an den ASVÖ Kärnten, zH Katrin Dorfer
Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt
Mobil: 0664/2848402, Fax: 0463/514146-5
e-mail: k.dorfer@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln

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 „Richtig Fit mit Stabilisationstraining- Kärnten 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift