

## EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit dem Theraband“

Das Fitnessstudio in Westentaschenformat! Übungsbänder von Theraband® sind kostengünstige, vielseitige und effektive Trainingsgeräte zur individuellen Kräftigung der Muskulatur.

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität ist nahezu überall möglich.

### **Termin**

17. November 2012

Beginn Samstag 09:30 – 16:30

### **Ort**

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54

7000 Eisenstadt



### **Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Lehrerinnen, SportwissenschaftlerInnen, Interessierte

### **Inhalte**

Es werden etablierte und neu entwickelte Übungen, bei denen funktionelle Kräftigung im Mittelpunkt steht, vorgestellt. Das Theraband eignet sich auch hervorragend für spielerische Übungsformen, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zum Mobilisieren.

### **Trainerin**

Mag. Adrienn Judit Szalay, Theraband- TrainerIn

### **Teilnehmerzahl**

8 bis maximal 15 Personen

### **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 darauf 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 mit Theraband – Bgld 2012“ überwiesen werden.

### **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](mailto:c.kremser@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoe-burgenland.at](http://www.asvoe-burgenland.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

T: 02682/648 24-81

F: 02682/648 24-4

M: 0664 – 284 84 01

## **ANMELDEFORMULAR**

### **„Richtig Fit mit Theraband“**

17. 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](mailto: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