

EINLADUNG zum Workshop

„Richtig Fit mit funktionellem Training mit Ball“

Funktionelles Training mit einem kleinen Medizinball ist mehr als nur reines Training mit Energie, Fitness und Spaß. Diese Übungen entstehen im kontinuierlichen Fluss der Bewegung, welches sich aus funktionellen Übungen und einem Minimum an Schrittfolgen zusammensetzt. Neue und fortgeschrittene Kursteilnehmer werden sich für diese Bewegungen begeistern können. Die Einsatzmöglichkeiten sind riesengroß!

Funktionelles Training ist auch für die Best-Age-Zielgruppe geeignet. In diesem Workshop erlernst Du die Methodik und das Bewegungsrepertoire der funktionellen Übungen mit dem Ball (Medizinball 1kg od. 2kg).

Termin

06. Oktober 2012

Beginn 09.00 Uhr

Ende ca. 17:00 Uhr

Ort

Hotel und Konditorei Simon

Jormansdorferstr. 15

7431 Bad Tatzmannsdorf

www.hotelsimon.com



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, Lehrwarte, TrainerInnen, Sportstudenten, Interessenten,...

Inhalte

- Theoretischer Überblick
- Basistechniken
- Systematischer Stundenaufbau
- Div. Einsatzmöglichkeiten

Trainerin

Barbara Spritzendorfer, mehrfach ausgebildete Group Fitness Instruktorin.

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen 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 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 funktionellem Training mit Ball - Bgld 2012“ überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 22. September 2012** per Email, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

Informationen:

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

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

„Richtig Fit mit funktionellem Training mit Ball“

06. Oktober 2012

Ort: Hotel und Konditorei Simon, Jormannsdorferstr. 15, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Bitte umgehend an den ASVÖ Burgenland
Neusiedlerstr.54, 7000 Eisenstadt
T: 0664 / 284 84 01
F: 02682 / 64824 - 4
E-mail: 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