

## 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, das sich ungeachtet des Alters und der körperlichen Voraussetzungen einsetzen lässt. Die Einsatzmöglichkeiten sind deshalb sehr vielfältig.

### Termin

24. Nov. 2012

**Beginn:** 09:30 Uhr,

**Ende:** 16:00 Uhr

### Ort

Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein



### Zielgruppe

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

## 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 Vereins

*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 das ASVÖ Konto

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

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

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 31. Okt. 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Tirol senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

**Mag. Marlene Fida**

Projekt – Koordinatorin

Landesverband Tirol (ASVÖ Tirol)

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

E: [fida@asvoe-tirol.at](mailto:fida@asvoe-tirol.at)

W: [www.asvoe-tirol.at](http://www.asvoe-tirol.at)

T: 0512 - 58 64 37 - 12

F: 0512 - 57 72 52

M: 0664 - 402 04 46

## ANMELDEFORMULAR zum Workshop

### **„Richtig Fit mit Gymstick“**

**10. Nov. 2012**

Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida  
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck  
Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252  
e-mail: fida@asvoe-tirol.at  
per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Oder direkt auf [www.asvoe-tirol.at](http://www.asvoe-tirol.at) über unsere Online-Anmeldung!

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 mit Gymstick Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift