

EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit Theraband“

Thera-Band® - das kleinste Fitnessstudio der Welt.

Mit dem Thera-Band® kann man in zahlreichen Übungen sehr viele unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Neben Übungen für den Rumpf kann sowohl die Arm-, Bein-, Po- und Schultermuskulatur trainiert werden. Von den einzelnen Bereichen können wiederum ganz bestimmte Muskelgruppen gezielt angesprochen werden. Thera-Bänder® können sehr zielgerichtet eingesetzt werden und trainieren zudem die Koordination.

Termin

25. Nov. 2012

Beginn: 09:30 Uhr,

Ende: 16:00 Uhr

Ort

Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

Zielgruppe

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

Inhalte

Vorge stellt und besprochen werden etablierte und neu entwickelte Übungen, bei denen funktionelle Kräftigung im Mittelpunkt steht. Diese Übungen können als Basisübungen für jeden Kurs verwendet werden. Weiteres erhalten sie Grundlagenwissen zu Umgang und Handhabung mit dem Thera-Band. Spielerische Übungsformen für Jung und Alt runden diesen Workshop ab. Nach absolvieren des Workshops ist es den TeilnehmerInnen möglich Gruppenkurse und Einweisungen mit dem Thera-Band abzuhalten.



Teilnehmerzahl

6 bis maximal 12 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss des Workshops „Richtig Fit mit Theraband“ 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 Thera-Band 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

W: 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 Thera-Band“

11. 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 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 Thera-Band Tirol 2012“ überwiesen werden.

Datum _____

Unterschrift _____