

EINLADUNG zur Fortbildung „Richtig Fit mit 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

26. – 27. März 2011

Beginn Samstag ca. 08:30 Uhr,

Ende Sonntag ca. 17:00 Uhr

Ort

Sporthotel AktivPark Güssing

Schulstraße 21

7540 Güssing



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

8 bis maximal 15 Personen

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebestätigung.

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 mit Stabilisationstraining Burgenland 2011“
überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens 11. März 2011 per e-mail, 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

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 Stabilisationstraining“

26. - 27. März 2011

Ort: Sporthotel AktivPark Güssing, 7540 Güssing

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 _____

Meine höchste abgeschlossene Ausbildung im Sport (Bezeichnung und Sportbereich)

„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