

An alle Landesverbände, per Email  
" " Mitglieder des Sportausschusses,  
" " Landesfachwarte/in für Allgemeine Gymnastik  
" die Bundesfachwartin für Allgemeine Gymnastik, Ingeborg Weber

## Workshop

Fortbildung und Training  
für Übungsleiter, Trainer, Vorturner und andere Interessierte

### Qi Gong

### Zen-Gymnastik (altes chinesisches Bewegungsprogramm)

Gymnastik oder doch mehr?

**Samstag, 2. März 2019**

**Beginn: 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr**

**Ort: Neuer Turnsaal der NMS  
2352 Gumpoldskirchen, Schulgasse 18**

#### Neuer Zugang zur Gymnastik - für jede Turnstunde anwendbar!

Referent: Mag. Heinz Peter Steiner - sportwissenschaftlicher Berater;  
Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbildner und Rückenschullehrer  
Detaillierte Kursinformation in der Beilage

Kursbeitrag: 20,00 € für ASVÖ Mitglieder  
25,00 € für Nichtmitglieder

Lehrgangsleitung: Ingeborg Weber BFW für Allgemeine Gymnastik  
0699/12160593 oder [weberinge@gmx.at](mailto:weberinge@gmx.at)

**Anmeldungen** bitte bis **spätestens 21. Februar 2019** mit Angabe von Name, Adresse, Email, Verein an das ASVÖ Bundessekretariat ([office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at)) bzw. auch an BFW Inge Weber.

*Alle personenbezogenen Daten werden nach den Vorgaben der DSGVO verarbeitet und ausschließlich zum Zwecke Ihrer Teilnahme am Workshop des ASVÖ verwendet. Zur Erfüllung gesetzlicher Bestimmungen sind wir dazu verpflichtet, Teilnehmerdaten an den Fördergeber zu übermitteln. Eine darüberhinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie im Anhang.*

Mit sportlichen Grüßen

RR Dietrich Sifkovits m.p.  
Vorsitzender Sportausschuss

Mag. Florian Sedy m.p.  
Sportkoordination

# ASVÖ Workshop

## Zen-Gymnastik (altes chinesisches Bewegungsprogramm): Gymnastik oder doch mehr?

### Ausbildungsziel

Eine theoretische Einführung in die inhaltlichen Schwerpunkte der Zen-Gymnastik, der Faszienzugbahnen und des Qi Gong.

Praktische Beispiele aus diesem Bewegungsprogramm sollen jeden Kursleiter in die Lage versetzen, die eigenen Stundenbilder (Schwerpunkt Wirbelsäule und Entspannung) durch einfache Übungen aus der Zen-Gymnastik zu erweitern und zu verfeinern.

### Zielgruppe

Interessierte und motivierte Personen, die ihre Bewegungseinheiten durch Bausteine aus der Zengymnastik erweitern und verfeinern wollen.

### Ausbildungsaufbau

Dieser Workshop wird im Rahmen einer Tagesveranstaltung durchgeführt, wobei allgemeine Lehrinhalte in Theorie und Praxis vermittelt werden. Im Vordergrund steht die Vermittlung von praktischen Inhalten für Wirbelsäulenstunden und Entspannungseinheiten

### Mag. Heinz Peter Steiner

(sportwissenschaftlicher Berater; Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbilder und Rückenschullehrer)

### Inhalte:

- **Grundlagen Zen-Gymnastik und Qi Gong**
- **Rückenschule 4.0:** Einsatz von Faszienzugbahnen in der Zengymnastik
- **Sensibilisierung und Wahrnehmung:**  
Funktionelles Training: Körperhaltung / Zhanzhuang (Baumübungen) / Taumelndes Meer
- **Atem und Wirbelsäule:** Einfluss des Atems auf die Wirbelsäule und die Muskulatur (Atem und Bewegung)
- **Die Psyche und die WS** (UE aus dem stillen Qi Gong)
- **Die unteren / oberen Extremitäten und die Wirbelsäule** (Grundübungen der Zengymnastik)
- **Wirkung von Spannung und Entspannung auf Wirbelsäule** (Lockerung – Stabilisation / Schwungübungen aus der Zengymnastik)
- **Wirbelsäule und das stille Qi Gong** (der kleine Himmelskreislauf)

## **Datenschutzinformation**

Wir dürfen Sie darüber informieren, dass mit 25. Mai 2018 die EU-Datenschutz- Grundverordnung (DSGVO) gilt. Wir werden Ihre personenbezogenen Daten sorgfältig und gewissenhaft verarbeiten. Durch die DSGVO ändert sich daran für Sie nichts!

Wir sind allerdings angehalten, erweiterte Verpflichtungen zu übernehmen. Dem kommen wir gerne nach und dürfen Sie hiermit informieren, dass die von Ihnen zur Verfügung gestellten Anmeldeinformationen (Vor- und Nachname, Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum und Verein) ausschließlich zum Zwecke Ihrer Teilnahme am Lehrgang des ASVÖ verarbeitet werden.

Bei unseren Lehrgängen werden unter Umständen auch Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht, die auf Grundlage des berechtigten Interesses des ASVÖ für Dokumentationszwecke und Öffentlichkeitsarbeit (Veröffentlichung in Publikationen, Website, etc.) verwendet werden können. Mit der Teilnahme am Lehrgang, nehmen Sie zur Kenntnis, dass möglicherweise auch Ihre personenbezogenen Daten für diese Zwecke verwendet werden.

Die Daten werden sicher verwahrt und nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn es ist für die Lehrgangsteilnahme oder aufgrund gesetzlicher Verpflichtungen erforderlich. In diesem Fall bedienen wir uns nur Partnern und Auftragsverarbeitern, die hinreichend Garantien dafür bieten, dass auch sie die technischen und organisatorischen Anforderungen der DSGVO in Bezug auf die Datenverarbeitung einhalten.

Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft über Ihre bei uns verarbeiteten Daten, deren Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Datenverarbeitung sowie ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung der Daten und das Recht auf Datenübertragbarkeit, sofern nicht eine gesetzliche Verpflichtung bzw. ein berechtigtes Interesse des ASVÖ dagegensprechen. Diese Rechte können Sie unter [datenschutz@asvoe.at](mailto:datenschutz@asvoe.at) geltend machen. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt, wenden Sie sich bitte zunächst an uns, wir nehmen Ihr Anliegen sehr ernst. Sie haben aber auch das Recht, sich bei der Datenschutzbehörde zu beschweren.

Nach Erhalt der Einladung zum Workshop ist

### **bei Minderjährigen bis 14 Jahre von den Eltern zu bestätigen**

o Ich bin damit einverstanden, dass bei der Veranstaltung Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht werden und diese für Dokumentationszwecke und zur Öffentlichkeitsarbeit des ASVÖ (Veröffentlichung in Verbandspublikationen, Website, etc.) verwendet werden.

### **bei Jugendlichen von 14 bis 18 Jahre von diesen selbst zu bestätigen**

o Ich bin damit einverstanden, dass bei der Veranstaltung Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht werden und diese für Dokumentationszwecke und zur Öffentlichkeitsarbeit des ASVÖ (Veröffentlichung in Verbandspublikationen, Website, etc.) verwendet werden.

### **bei Erwachsenen**

Ich nehme zur Kenntnis, dass bei der Veranstaltung unter Umständen Foto-, Ton- und Filmaufnahmen gemacht werden, die auf Grundlage des berechtigten Interesses des ASVÖ für Dokumentations- und Marketingzwecke (Veröffentlichung in Publikationen, Website, etc.) verwendet werden können.