

Modul A: Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination

Termin	Samstag, 13. April 2019
Ort	NMS Gols (7122 Gols, Badgasse 8)
Dauer	9:00 – 18:00 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessierte
Referent	Mag. Rudolf Nastl (Sportwissenschaftler, Personal Trainer)
Inhalt	<p>Aufwärmen und Koordination sind ein unverzichtbarer Teil im gesundheitsorientierten Training und sollten in keinem Bewegungsprogramm fehlen. Neben allgemeinen Grundlagen zur Wirkung und zum richtigen methodischen Aufbau gibt es in dieser Ausbildung zahlreiche Ideen und Anregungen zur abwechslungsreichen und freudvollen Gestaltung des Aufwärmprogramms und des Koordinationstrainings.</p> <p>Diese Ausbildung ist Teil der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung „Richtig Fit mit Gesundheitssport“. Bei erfolgreicher Absolvierung aller 5 Module (Aufwärmen, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung und Krafttraining) sowie des Praxistages „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ wird das ASVÖ-ÜbungsleiterInnen-Zertifikat verliehen.</p>
Kosten	<p>€ 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins</p> <p>Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT18 4300 0461 0057 7009, Verwendungszweck: RF mit Aufwärmen & Koordination, Bgld 2019</p> <p>Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn der Kursbeitrag vor Kursbeginn beim ASVÖ einbezahlt wurde. Bei einer Abmeldung ab einer Woche vor Kursbeginn oder bei Nichtteilnahme fallen 100% Stornokosten an.</p> <p>Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	bis 27. März 2019 unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	<p>Mag.^a Annemarie Wilhelm Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Burgenland Mobil: +43 (0) 664/28 48 401 Mail: wilhelm@asvoe-burgenland.at</p>
Abschluss	Teilnahmebestätigung



Quelle: Mag. Manuela Deutsch, ASVÖ Stmk