

Modul B: Richtig Fit mit Ausdauer

Termin	Sonntag, 14. 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>In dieser Ausbildung werden Grundlagen im Bereich des gesundheitsorientierten Herz-Kreislauftrainings (für Erwachsene mit Hinweisen bzgl. Kindern und SeniorInnen) sowie Wirkung von Ausdauertraining auf verschiedene Risikofaktoren, Organsysteme und die Energiebereitstellung vermittelt. Es geht um Fragen der Trainingsqualität und -quantität, Minimal- und Optimalprogramm, Trainingsmethoden, Aufbau und Gestaltung von Ausdauerseinheiten in der Halle und im Freien.</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 Ausdauer, 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

