

## Richtig Fit mit Functional Training

<b>Termin</b>	Samstag, 9. März 2019
<b>Ort</b>	BORG Güssing (7540 Güssing, Schulstraße 17)
<b>Dauer</b>	09:00 – 17:15 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessierte
<b>Referent</b>	Mag. Rudolf Nastl (Sportwissenschaftler, Personal Trainer)
<b>Inhalt</b>	<p>Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft und ist integraler Bestandteil der Sportlerausbildung im Hobby genauso wie im Leistungssportbereich. Darüber hinaus ist es auch für das gesundheitsorientierte und Rehabilitationstraining von großer Bedeutung. Beim „Functional Training“ werden mit freien Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln wie Gymnastik-Matte oder Medizinball ganze Muskelgruppen (Muskelketten) trainiert – und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht. Typische Bewegungsmuster, verschiedener Sportarten aber auch Alltagsbewegungen werden perfektioniert und Schwächen gezielt behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird.</p>
<b>Kosten</b>	<p>€ 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins                  € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins                  € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins                  Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien,                  IBAN: AT18 4300 0461 0057 7009, Verwendungszweck: RF mit Functional Training, 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.                  Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
<b>Anmeldung</b>	bis 20. Februar 2019 unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>
<b>Kontakt</b>	<p>Mag.<sup>a</sup> Annemarie Wilhelm                  Gesundheits- und Breitensport                  ASVÖ Burgenland                  Mobil: +43 (0) 664/28 48 401                  Mail: <a href="mailto:wilhelm@asvoe-burgenland.at">wilhelm@asvoe-burgenland.at</a></p>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung

