

Modul E: Richtig Fit mit Krafttraining

Termin	05. bis 10. Oktober 2019
Ort	Gasthof Haunschmid Rechberg 15, 4342 Rechberg bei Perg Tel.: +43 (0) 726/ 44613
Dauer	Samstag 9:00 – 17:30 Uhr Sonntag 9:00 – 17:30 Uhr
Zielgruppe	Übungsleiter, Trainer, Interessierte
Referent/innen	Mag. ^a Verena Dobsicek
Inhalt	<p>Inhalte dieser Ausbildung sind neben den allgemeinen Grundbegriffen zum gesundheitsorientierten Krafttraining die Anatomie sowie zielführende Kräftigungsübungen der Hauptmuskelgruppen. Die richtige Ausführung sowie auch die korrekte Übungsanweisung und -kontrolle werden speziell thematisiert.</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>€ 68,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 85,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 255,- 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 Krafttraining OÖ 2019.</p> <p>Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.</p> <p>Die Ausschreibung gemeinsam mit Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	Bis 19. September unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	Norbert HOFER Sportkoordinator OÖ ASVÖ Oberösterreich Mobil: +43 (0) 732/ 601 460 1024 E-Mail: norbert.hofer@asvo-sport.at
Abschluss	Teilnahmebestätigung

