

Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination

Termin 04. Mai 2019

Ort Gasthof Haunschmid | Rechberg 15, 4342 Rechberg bei Perg | Tel.: +43 (0) 726/ 44613

Dauer 9:30 – 18:00

Zielgruppe ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, Interessierte

Referent Mag. Rudolf Nastl

Inhalt 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. Dieses Ausbildungsmodul ist Teil der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung „Richtig Fit mit Gesundheitssport“. Bei erfolgreicher Absolvierung aller 5 Module (Aufwärmen & Koordination, Ausdauer, Krafttraining, Beweglichkeit, Entspannung) sowie des Praxistages „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ wird das ASVÖ ÜbungsleiterInnen-Zertifikat verliehen.

Kosten € 40,- 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 Aufwärmen & Koordination OÖ 2019

Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.

Die Ausschreibung gemeinsam mit Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.

Anmeldung Bis 19. April 2019 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



Quelle: Mag. Manuela Deutsch, ASVÖ Stmk