

Modul B: Richtig Fit mit Ausdauer

Termin	05. Mai 2019
Ort	Gasthof Haunschmid Rechberg 15, 4342 Rechberg bei Perg Tel.: +43 (0) 726/ 44613
Dauer	9:00 – 17:30 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referent	Mag. Rudolf Nastl
Inhalt	<p>In dieser Ausbildung werden Grundlagen im Bereich des gesundheitsorientierten Herz-Kreislauftrainings vermittelt (für Erwachsene mit Hinweisen bzgl. Kindern und SeniorInnen). Wirkung von Ausdauertraining auf verschiedene Risikofaktoren, Organsysteme und die Energiebereitstellung. Es geht um Fragen der Trainingsqualität und -quantität, Minimal- und Optimalprogramm, Trainingsmethoden, Aufbau und Gestaltung von Ausdauerseinheiten in der Halle und im Freien. 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.</p>
Kosten	<p>€ 40,- 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: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF Ausdauer OÖ 2019. Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	Bis 19. April 2019 unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	<p>Norbert HOFER Sportkoordinator OÖ ASVÖ Oberösterreich Mobil: +43 (0) 732/ 601 460 1024 E-Mail: norbert.hofer@asvo-sport.at</p>
Abschluss	Teilnahmebestätigung



Quelle: Manuela Deutsch, ASVÖ Strmk