

Richtig Fit mit X-Fit

Termin	23. März 2019
Ort	Gasthof Haunschmid Rechberg 15, 4342 Rechberg bei Perg Tel.: +43 (0) 726/ 44613
Dauer	09:00 – 14:00 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessierte, ...
Referentin	Mag. ^a Claudia Golbik-Ruffer
Inhalt	<p>Outdoor Workouts boomen, zahlreiche neue Fitnesskonzepte, führen ihre Einheiten in der Natur durch. Dabei wird die Parkbank oder der Stiegen Aufgang einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert. Verwendet wird alles was sich „Draußen“ so anbietet. Der große Vorteil, es werden dabei keine Halle oder aufwändige Geräte benötigt. Trainiert wird mit allem, an allem was der Park, oder Wald alles zu bieten hat. Gerade das macht dieses Training, in einer Zeit der zunehmenden Hallenknappheit, auch für Vereine sehr interessant!</p> <p>In diesem Workshop werden neben verschiedenen Trainingsinhalten und –methoden eine breite Sammlung an Übungen (natürliche Bewegungsmuster und funktionelle Übungen wie Liegestütze, Zugvariationen, Balanceübungen, Springen, Laufen u.v.m) für ein funktionelles Outdoor Training vorgestellt, sodass man danach selbständig Einheiten, für verschiedene Zielgruppen, zusammenstellen und gestalten kann.</p>
Kosten	<p>€ 24,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins</p> <p>Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF mit X-Fit OÖ 2019. Eine <u>Kursabmeldung</u> muss schriftlich erfolgen. Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	Bis 07. März 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