

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Aerobic“

Von den Grundeigenschaften, über Basis-Schritte bis hin zum Training mit Musik wird in dieser Übungsleiterausbildung besonders den Aufbaumethoden von Schrittfolgen sowie der motivierenden Vermittlung dieser an TeilnehmerInnen die Aufmerksamkeit gewidmet. Lernen sie Aerobic als schwingvolles Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining kennen. Diverse Übungen fördern die Konzentration, das Gleichgewicht sowie die Orientierungs- und Rhythmusfähigkeit. Mit Aerobic finden Sie immer wieder neue, kreative Ideen für Ihre Bewegungseinheiten zu Musik.

Termin

Modul 1: 12.-14. Oktober 2012

Modul 2: 09.-11. November 2012

Praxistag: 1. Dezember 2012

Ort

ULSZ RIF, Hartmannweg 4-6,
5400 Hallein/Rif



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessenten,...

Inhalte

- **Musiklehre und -auswahl:** Musikgeschwindigkeit, Rhythmus, Zusammenstellen von passender und motivierender Musik , Abstimmen von Übungen und Musik.
- **Warm Up & Cool Down:** Gestaltung und Nutzen von effektiven Aufwärm- und Abkühlübungen.
- **Stundengestaltung und Unterrichten** von Aerobic Choreographien und Floorworkübungen.
- **Umfassende Übungssammlung und Stundenaufbau.**
- **Technik:** Körperhaltung, schonende und doch effektive Übungsausführung, Körpersprache.
- **Erfolgreiches** Unterrichten und Teilnehmer-Motivation.

Referentin

Barbara Spritzendorfer, mehrfach ausgebildete Group Fitness Instruktorin

TeilnehmerInnenzahl

8 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen das ASVÖ-ÜbungsleiterInnen-Zertifikat „Richtig Fit mit Aerobic“.

Kosten

€ 180,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 144,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 540,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

Konto Nr: 00617 590 500

BLZ: 12000

BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Aerobic - Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 28. September 2012** per Email, Fax oder Post im ASVÖ Salzburg einlangen muss.

Informationen:

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Christina Pracher

"Fit für Österreich" –Koordinator

ASVÖ Salzburg

Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg

E: c.pracher@fitfueroesterreich.at

W: www.asvoe-sbg.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 0662/45 92 60

F: 0662/45 92 70

M: 0664 – 284 84 05

ANMELDEFORMULAR

„Richtig Fit mit Aerobic“

Modul 1: 12.-14. Oktober 2012

Modul 2: 09.-11. November 2012

Praxistag: 1. Dezember 2012

Ort:

ULSZ Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein

Bitte umgehend an den ASVÖ Salzburg, zH Christina Pracher
Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg
Mobil: 0664/2848405
e-mail: c.pracher@fitfueroesterreich.at
per e-mail oder Post übermitteln

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Aerobic - Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift