

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Pilates“

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Akrobatik und Ballett enthält. Die Methode besteht aus über 500 verschiedenen Übungen, bei denen die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird.

Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen.

### **Termin**

#### **1. Teil: 09. – 11. März 2012**

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr

#### **2. Teil: 11. – 13. Mai. 2012**

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr



### **Ort**

ULSZ Rif  
Hartmannweg 4  
5400 Hallein/Rif

### **Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnenen, ...

### **Inhalte**

Geschichte, Vorteile, Prinzipien von Pilates, Anatomie (Powerhouse), Atmung, Pre Pilates Übungskatalog, Traditional Pilates Beginner Mat System, 18 Grundübungen

### **Trainerin**

Michaela Hirn, dipl. Pilates Coach (Juliana Afram)

## TeilnehmerInnenzahl

6 bis maximal 15 Personen

## Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungsmodule erhalten die TeilnehmerInnen das ASVÖ ÜbungsleiterInnen-Zertifikat „Richtig Fit mit Pilates“.

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von mindestens 75 % pro Ausbildungswochenende, sowie die Teilnahme an den kurzen Lehrstoffüberprüfungen am Ende des zweiten Wochenendes erforderlich.

## Kosten

€ 150,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 450,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ mit der **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000** **BANK AUSTRIA** mit dem Verwendungszweck „RF mit Pilates, Salzburg 2012“ überwiesen werden.

*Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung über die Initiative „Fit für Österreich“ möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!*

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 23. Februar 2012** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ Salzburg senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

### Christina Pracher

"Fit für Österreich" – Koordinatorin

ASVÖ Salzburg

Itzlinger Hauptstr. 20; 5020 Salzburg

E: [c.pracher@fitfueroesterreich.at](mailto:c.pracher@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at) , [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

T: 0662/45 92 60

F: 0662/45 92 70

M: 0664/284 84 05

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung  
**„Richtig Fit mit Pilates“**

**1. Teil: 09. – 11. März 2012**

**2. Teil: 11. – 13. Mai 2012**

Ort: ULSZ Rif - Hartmannweg 4, 5400 Hallein/Rif

Bitte umgehend an den ASVÖ Salzburg

Itzlinger Hauptstr. 20, 5020 Salzburg

T: 0664 / 284 84 05

F: 0662 / 45 92 70

e-mail: [c.pracher@fitfueroesterreich.at](mailto:c.pracher@fitfueroesterreich.at)

per Fax, 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 das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „RF mit Pilates, Salzburg 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift