

Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination

Termin 11. November 2018

Ort ULSZ Rif - Hartmannweg 4, 5400 Hallein/Rif

Dauer Sonntag 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,- Qualitätsiegel-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 SBC 2018

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

Die Ausschreibung gemeinsam mit Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.

Anmeldung Bis 26. Oktober 2018 unter www.asvoe.at/ausbildung

Kontakt Mag.^a Christina Bauer
 Gesundheits- und Breitensport
 ASVÖ Salzburg
 Mobil: +43 (0) 664/28 48 400
 Mail: christina.bauer@asvoe-sbg.at

Abschluss Teilnahmebestätigung



Quelle: Mag. Manuela Deutsch, ASVÖ Stmk