

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: 05. – 07. November 2010

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

2. Teil: 26. – 28. November 2010

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

Ort

S.C.HAKOAH

Karl Haber Sport & Freizeitzentrum

Simon-Wiesenthal-Gasse 3 (Eingang: Wehlistr. 326), 1020 Wien



Zielgruppe

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

Geringe Vorkenntnisse im Bereich Pilates von Vorteil!

Inhalte

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

TrainerInnen

Michaela Hirn, dipl. Pilates Coach (Juliana Afram)

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungswochenenden bekommen die TeilnehmerInnen das ÜbungsleiterInnenzertifikat „Richtig Fit mit Pilates“. Für einen positiven Abschluss sind eine Anwesenheit von mindestens 75 %, sowie die Teilnahme an der kurzen Lehrstoffüberprüfung am Ende des zweiten Wochenendes erforderlich.

Kosten

€ 84,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit Qualitätssiegelangebot

€ 101,50- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit Qualitätssiegelangebot inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 145,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 360,- für Nicht ASVÖ Mitglieder (ohne Nächtigung)

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

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 „Richtig Fit mit Pilates - Wien 10“ 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

Anmeldung bitte bis **spätestens 22. Oktober 2010** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Wien senden. Oder direkt online auf www.asvoewien.at anmelden! Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 2-3 Wochen vorher anmelden!

Informationen

Martin Hackauf

"Fit für Österreich" –Koordinatorin
Landesverband Wien (ASVÖ Wien)
Gumpendorfer Straße 65/18 1060, Wien

E: m.hackauf@fitfueroesterreich.at,

W: www.asvoewien.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 01 – 586 96 52 - 12

F: 01 – 586 96 52 – 20

M: 0664 – 284 84 09

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

„Richtig Fit mit Pilates“

1. Teil: 05. – 07. November 2010

2. Teil: 26. – 28. November 2010

S.C.HAKOAH

Karl Haber Sport & Freizeitzentrum

Simon-Wiesenthal-Gasse 3 (Eingang: Wehlistr. 326), 1020 Wien

Bitte umgehend an den ASVÖ Wien z.H. Martin Hackauf

Gumpendorfer Straße 65/18; 1060 Wien

Telefon: 01/586 96 52 12 - Handy: 0664/284 84 09 - Fax: 01/586 96 52 20

Email: m.hackauf@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Oder direkt auf www.asvoewien.at über unsere Online-Anmeldung!

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. _____

E-Mail _____

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): _____

Ich benötige ein Quartier von _____ bis _____

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Kurskosten sind bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto Nr.: **00617 590 500**; BLZ: **12000**; **Bank Austria** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Pilates - Wien 10“ zu überwiesen.

Datum

Unterschrift