

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“

Im Jahr 2030 werden Prognosen zufolge 30,5 % der österreichischen Bevölkerung 60 Jahr oder älter sein. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dieser Personengruppe zu einer hohen Lebensqualität mittels gesunder Bewegung zu verhelfen. Nach dem Motto „Bewegen ist Leben“ bieten wir eine Ausbildung für ÜbungsleiterInnen an, die mit älteren Menschen qualitativ hochwertige Bewegungsprogramme durchführen.



Inhalte

In der Theorie stehen Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Training im Altersgang, Bewegungslehre, Themen zu psychologischen Hintergründen, Methodik und die Motopädagogik (Motogeragogik) am Programm. In der Praxis werden Themen wie Aufwärmen, Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining und Entspannung seniorengerecht und kreativ aufbereitet und sollen zusammen mit den erweiternden Themen wie Osteoporosetraining, Seniorentanz, Venengymnastik, Spielformen (Merkspiele), Sturzprophylaxe u.v.m., den TeilnehmerInnen zu vielen Ideen für die Praxis verhelfen.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 60 Lehreinheiten in Theorie und Praxis.

Termin

Teil 1: 19. – 21. März 2010

Teil 2: 09. – 11. April 2010

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr, Ende: Sonntag, 17:00 Uhr

Praxistag: 8. Mai 2010

Ort

Sportzentrum Telfs – Kleiner Seminarraum

Franz-Rimml-Straße 4, 6410 Telfs

www.sportzentrum-telfs.at

Praxis im Turnsaal der Anton Auer Hauptschule Telfs

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, Interessierte, ...

TrainerInnen

Die Lehrpersonen sind ausgewählte Referenten, welche Experten auf Ihrem Gebiet sind.

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat über die Teilnahme an der Ausbildung „Richtig Fit für Senioren“. Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von 75 % der Kursdauer pro Kursteil und die Teilnahme am Praxistag erforderlich.

Kosten

€ 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 150,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines inkl. Nächtigung und Frühstück

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

inkl. Lehrunterlagen

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

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ Bundessekretariat

Konto Nr.: 00617 590 500,

BLZ: 12000 BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Senioren - Tirol 2010“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis spätestens 12. März 2010 per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ Tirol senden. Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt frühzeitig anmelden! Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Marlene Fida T: 0512 - 58 64 37 – 12

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

F: 0512 - 57 72 52

Landesverband Tirol (ASVÖ Tirol)

M: 0664 - 402 04 46

Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

E: m.fida@fitfueroesterreich.at,

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



ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung



Teil 1: 19. – 21. März 2010

Teil 2: 09. – 11. April 2010

Praxistag: 8. Mai 2010

Ort: Sportzentrum Telfs, Franz-Rimml-Straße 4, 6410 Telfs,
www.sportzentrum-telfs.at

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck
Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252
e-mail: m.fida@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.
Oder direkt auf www.asvoe-tirol.at über unsere Online-Anmeldung!

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): _____

Ich benötige 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 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 Senioren - Tirol 2010“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift