

EINLADUNG zum Workshop „Aerobic Step & Bodywork“

Dieser Workshop bietet einen vielseitigen Einblick in die Welt des Aerobic!

Von den Grundeigenschaften, über Schrittfolgen bis hin zum Training mit Musik wird hier besonders dem Step die Aufmerksamkeit gewidmet. Mit kleinen Choreographien und Kräftigungselementen lernen Sie den Step als Hilfsmittel für Ausdauer- sowie für Kräftigungstraining kennen. Bei diversen Übungen mit Kleingeräten, wie Therabänder, Klein-Hanteln und Bällen finden Sie neue Ideen für Ihre Bewegungseinheiten.

Termin

20. November 2010

Beginn 09.00 Uhr

Ende ca. 17:00 Uhr

Ort

Tennis Center Knöbl

Sportplatzgasse 2, 7221 Marz

(bei Mattersburg)



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, Lehrwarte, TrainerInnen, Sportstudenten, Interessenten,...

Inhalte

- Aerobic Grundelemente
- Step Basis Schritte
- kleine Choreographie & Variationen
- Step Bodywork
- Bodywork mit/ohne Kleingeräte

Trainerin

BA Julia Perner, Aerobic & Gesundheitstrainerin

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

20,- € für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

60,- € für Nicht ASVÖ Mitglieder

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

Konto Nr: 00617 590 500

BLZ: 12000

BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Aerobic Step & Bodywork Burgenland 2010“ 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 05. November 2010** per Email, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

Informationen:

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mag.(FH) Cornelia Kremser

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54; 7000 Eisenstadt

E: c.kremser@fitfueroesterreich.at

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

T: 02682/648 24-81

F: 02682/648 24-4

M: 0664 – 284 84 01

ANMELDEFORMULAR

„Aerobic Step & Bodywork“

20. November 2010

Ort: Tennis Center Knöbl, Sportplatzgasse 2, 7221 Marz
(bei Mattersburg)

Bitte umgehend an den ASVÖ Burgenland
Neusiedlerstr.54, 7000 Eisenstadt
T: 0664 / 284 84 01
F: 02682 / 64824 - 4
E-mail: c.kremser@fitfueroesterreich.at
per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

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 „Aerobic Step & Bodywork Burgenland 2010“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift