

EINLADUNG zum Workshop „Richtig Fit mit Cardio – Tennis“

Cardio Training ist ein neues Fitness-Training mit Ball und Schläger auf dem Tennisplatz. In einer Gruppe werden neben dem Court die Tennisdrills kombiniert mit weiteren Konditionsübungen. Dabei geht es nicht um Punkte, sondern die Pulsmessung steht im Vordergrund. Unabhängig von der persönlichen Spielstärke können EinsterigerInnen oder WettkampfspielerInnen an diesem Herz-Kreislauftraining teilnehmen.

Termin

10. April 2010
09.00 – 13.00 Uhr

Ort

ASVÖ-Wien Sportanlage
Linienamtsgasse 7
1130 Wien



Zielgruppe

KursleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, PädagogInnen,

Inhalte

Eine Cardio-Tennis Einheit teilt sich in drei Phasen. Ein 5 – 10 minütiges Aufwärmen, ein 30 – 50 minütiges Cardio-Training mit Spielformen und ein 5 – 10 minütiges Abwärmen. Cardio-Tennis verbindet das Cardio-Training abseits des Tennisplatzes mit dem Tennisspielen. Dadurch entsteht mehr Spaß an der Sportausübung und Stagnation wird verhindert.

Der Workshop dient dem Kennenlernen dieser neuartigen Trainingsform. Sind Sie an einer Ausbildung interessiert, steht Ihnen Ihr Trainer gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Trainer

Dieter Mocker
Ausgebildeter Cardio-Tennis Trainer



Teilnehmerzahl

maximal 15 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss des Workshops eine ASVÖ ÜbungsleiterInnen Teilnahmebestätigung „Richtig Fit mit Cardio-Tennis“.

Kosten

€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 60,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins

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!

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

Nr.: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Cardio-Tennis – Wien 2010“ überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 26. März 2010** per Email, Fax oder Post an den ASVÖ-Wien senden. Oder direkt online auf www.asvoewien.at anmelden!

Informationen

Martin Hackauf

"Fit für Österreich" –Koordinator
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 zum Workshop
„Richtig Fit mit Cardio-Tennis“

Termin: 10. April 2010

09.00 – 13.00 Uhr

ASVÖ-Wien Sportanlage
Linienamtsgasse 7
1130 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 _____

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 Cardio-Tennis – Wien 2010“ zu überwiesen.

Datum

Unterschrift