

EINLADUNG zur Ausbildung

## „Richtig Fit mit Gesundheitssport“

Die Ausbildung „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ liefert ein breites Wissensangebot zum Thema Sport und Gesundheit. Es sollen gesundheitssportliche Inhalte in den Bereichen Ausdauer, Muskelkräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung vermittelt werden. Die Ausbildung soll den künftigen Übungsleitern, aber auch Trainern und Übungsleitern aus verschiedenen Sportsparten die Inhalte von gesundheitsorientiertem Sporttreiben näher bringen.

Die Ausbildung besteht **aus 4 Modulen, die als einzelne Fortbildungskurse besucht werden können**. Wer alle 4 Module absolviert, erhält die ASVÖ Übungsleiter Lizenz!

### Termin

17./18. April 2010	<b>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining</b>
24./25. April 2010	<b>Aufwärmen + Koordination</b>
15./16. Mai 2010	<b>Gesundheitsorientiertes Krafttraining</b>
29./30. Mai 2010	<b>Beweglichkeit + Entspannung</b>
Beginn Samstag ca. 10.00 Uhr, Ende Sonntag ca. 17.00 Uhr	
Praxistag: 19. Juni 2010	

### Ort

BG/BRG/BORG Oberschützen, Hauptplatz 7  
7432 Oberschützen

### Zielgruppe

KursleiterInnen in ASVÖ Vereinen, Lehrwarte, TrainerInnen, Sportstudenten, ...

### Inhalte

- Modul 1: „Aufwärmen/ Koordination“ (A+K)
- Modul 2: „Beweglichkeit/ Entspannung“ (B+E)
- Modul 3: „gesundheitsorientiertes Ausdauertraining“ (AD)
- Modul 4: „gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining“ (KT)



## TrainerInnen

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

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

## Zertifikat

Für jedes Modul bekommen die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung, werden alle 4 Module sowie der Praxistag absolviert, bekommen die Teilnehmer ein ÜbungsleiterInnenzertifikat „ASVÖ Richtig Fit mit Gesundheitssport“.

## Kosten

€ 40,- pro Modul / € 180,- für alle 4 Module für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 50,- pro Modul / € 225,- für alle 4 Module inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 120,- pro Modul / € 540,- für alle 4 Module für Nicht ASVÖ Mitglieder

***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 unser

**Konto Nr: 00617 590 500**

**BLZ: 12000**

**BANK AUSTRIA**

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Gesundheitssport, Modul 1,2,3 und/oder 4, Burgenland 2010“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens jeweils 14 Tage vor Kursbeginn** per e-mail, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

## Informationen

### **Mag.(FH) Cornelia Kremser**

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54; 7000 Eisenstadt

E: [c.kremser@fitfueroesterreich.at](mailto:c.kremser@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoe-burgenland.at](http://www.asvoe-burgenland.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

T: 02682/648 24-81

F: 02682/648 24-4

M: 0664 – 284 84 01

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

**„Richtig Fit mit Gesundheitssport“**

- Modul Ausdauertraining, 17./18. April 2010
- Modul Aufwärmen und Koordination, 24./25. April 2010
- Modul Kräftigungstraining, 15./16. Mai 2010
- Modul Beweglichkeit und Entspannung, 29./30. Mai 2010

*(Bitte zutreffendes ankreuzen)*

Praxistag: 19. Juni 2010!

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](mailto: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.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift