

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Gymstick“

GYMSTICK™ ist ein einfaches, effektives und langlebiges Trainingsgerät. Das Training ist optimal dosierbar. Mit Gymstick ist es gelungen, ein Ganzkörper-Fitnessgerät zu entwickeln, dass sich ungeachtet des Alters und der körperlichen Voraussetzungen einsetzen lässt. Die Einsatzmöglichkeiten sind deshalb sehr vielfältig.

Termin

18./19. September 2010
Beginn Samstag 09:00 Uhr
Ende Sonntag ca. 17:00 Uhr

Ort

S.C.HAKOAH
Karl Haber Sport & Freizeitzentrum
Simon-Wiesenthal-Gasse 3 (Eingang: Wehlistr. 326),
1020 Wien



Zielgruppe

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

Inhalte

Der Gymstick trainiert alle großen Muskelgruppen ebenso wie die kleinen, gelenksnahen Muskeln, die vor allem für die Stabilität der Gelenke und die Balance wichtig sind. In der Praxis wird neben der Kraftausdauer und der Ganzkörperstabilisation ebenfalls Augenmerk auf die Fettverbrennung, verbesserte Koordination und Gleichgewichtsschulung gelegt.

Trainerin

Mag. Katrin Zunkovic
www.kinesioloqi.com

Teilnehmerzahl

maximal 15 Personen

Zertifikat

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung das ASVÖ ÜbungsleiterInnen Zertifikat „Richtig Fit mit Gymstick“.

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 50,- inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 120,- 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 Gymstick – Wien 2010“ überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 06. September 2010** per Email, Fax oder Post an den ASVÖ-Wien senden. Oder direkt online auf www.asvoewien.at anmelden! Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 3-4 Wochen vor Kursbeginn 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 zur Ausbildung
„Richtig Fit mit Gymstick“

Termin: 18./19. September 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 _____

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 sind bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto Nr.: **00617 590 500**; BLZ: **12000**; **Bank Austria** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Gymstick – Wien 2010“ zu überweisen.

Datum

Unterschrift