

EINLADUNG zum
**„Richtig Fit Workshop –
Kräftigungs- & Stabilisationstraining“**

Im Mittelpunkt der Ausführungen steht das Erfassen von funktionellen Muskelketten an und auf instabilen Trainingsgeräten zur Verletzungsvorbeugung und Leistungsoptimierung.

Inhalte:

- Muskelschlingentraining
- asymmetrisches Rumpfkrafttraining
- sensomotorisches Training
- lokale Stabilisation
- funktionelles Training mit dem großen Ball

**Termin**

27. November 2010

Samstag ab 10:00 Uhr ca. 18:00 Uhr

Ort

NÖ Landessportschule, Dr. Adolf Schärf Strasse 25, 3100 St. Pölten

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen mit Vorkenntnissen im Sport (Leiten von Gruppenkursen, Grundlagen Anatomie...)

ReferentInnen

Georg Höchsmann, Diplom Sportlehrer, Rehabilitations- und Rückenschultrainer, Sportmasseur, seit 7 Jahren Sporttherapeut am Neurologischen Reha-Zentrum Wien, Referent an der Vitalakademie Wien, Referent an der Bundessportakademie Wien, vor zwei Jahren Gründung von Slingtraining Austria – Referent und Geschäftsführer.

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Kosten

€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 40,- 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 „RFWS Kräftigungs- und Stabilisationstraining NÖ 2010“ überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 12. November 2010** per e-mail, Fax oder Post beim ASVÖ NÖ einlangen muss.

Informationen

Mag. Claudia Golbik-Ruffer

"Fit für Österreich" –Koordinatorin
Landesverband Niederösterreich (ASVÖ NÖ)
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien
Mobil 0664/2848403
Mail c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at
www.asvoe-noe.at

Mobil 0664/ 2848403
T 01/ 604 17 60
F 01/ 602 54 53

ANMELDEFORMULAR
„Richtig Fit Workshop –
Kräftigungs- & Stabilisationstraining

Termin: 27. November 2010

Ort: NÖ Landessportschule, Dr. Adolf Schärf Strasse 25, 3100 St. Pölten

Bitte umgehend an den ASVÖ NÖ
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien
Mobil: 0664/ 2848403, Fax: 01/ 6025453
e-mail: c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.
Oder direkt auf www.asvoe-noe.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 „RFWS Kräftigungs- & Stabilisationstraining NÖ 2010“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift