

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Nordic Walking“

Nordic Walking, das schwungvolle Marschieren mit Armarbeit und Stockeinsatz, ist ein ideales Ganzkörpertraining in der Natur für Ausdauer, Kraft und Fitness. Dieser aus Finnland importierte Ausdauersport ist ein herrliches Konditionstraining für Jedermann, unabhängig vom Alter und dem persönlichen Leistungsniveau. Der Bewegungsablauf ist einfach zu erlernen und durch die gelenksschonende Ausführung auch ideal zur Gewichtsreduktion geeignet.

Nordic Walking kann ganzjährig in der freien Natur ausgeübt werden, allein oder in der Gruppe. Der ASVÖ bildet seit mehreren Jahren Nordic Walking ÜbungsleiterInnen aus, die in ihren Vereinen Nordic Walking Treffs und geführte Touren anbieten.

### Termin

24. / 25. April 2010

Beginn Samstag: 9.00 Uhr

Ende Sonntag: 17.00 Uhr

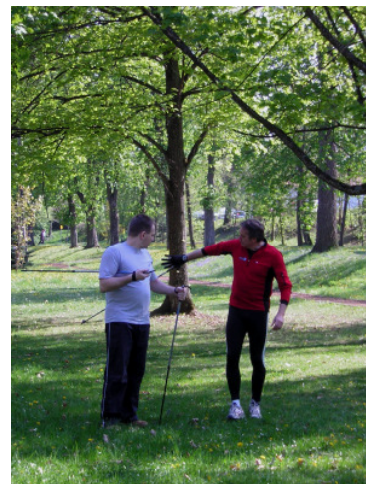
### Ort

#### Hotel und Konditorei Simon

Jormannsdorferstr. 15

7431 Bad Tatzmannsdorf

[www.hotelsimon.com](http://www.hotelsimon.com)



### Zielgruppe

Interessenten mit entsprechenden Nordic Walking Vorkenntnissen

### Inhalte

- Theorie: Geschichte, Materialkunde, sportmedizinische und sportwissenschaftliche Aspekte, Didaktik/Methodik, Marketing, rechtliche Fragen
- Erlernen der Basistechnik mit Übungen, Mobilisation und Kräftigung
- Videoaufzeichnung und -analyse
- Technischschulung, Spielformen
- Führung einer Gruppe

## TrainerInnen

ASVÖ Nordic Walking Instruktoren

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

## Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung das ASVÖ ÜbungsleiterInnen Zertifikat „Richtig Fit mit Nordic Walking“.

## Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 50,- inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 120,- für Nicht ASVÖ Mitglieder

Dieser Betrag beinhaltet die Teilnahme an beiden Kurstagen.

**Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung über die Initiative „Fit für Österreich“ 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 Nordic Walking Burgenland 2010“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens **09. April 2010** per E-mail, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

## Informationen

### Mag.(FH) Cornelia Kremser

"Fit für Österreich" –Koordinator

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 Nordic Walking“**

**24./25. April 2010**

Ort: **Hotel und Konditorei Simon**  
Jormannsdorferstr. 15, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Bitte umgehend an den ASVÖ Burgenland  
Neusiedlerstraße 54, 7000 Eisenstadt  
M: 0664 - 284 84 01  
T: 02682 - 648 24 - 81  
F: 02682 - 648 24 - 4

[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 bitte um Leihstöcke – meine Körpergröße \_\_\_\_\_

Meine höchste abgeschlossene Ausbildung im Sport (Bezeichnung und Jahr):

\_\_\_\_\_

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift