

## 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 ASVÖ bildet seit mehreren Jahren Nordic Walking ÜbungsleiterInnen aus, die in ihren Vereinen Nordic Walking Treffs und geführte Touren anbieten.

### Termin

05./06. Juni 2010

Beginn Samstag um 10.00 Uhr,

Ende am Sonntag um ca.17.00 Uhr

### Ort

S.C.HAKOAH

Karl Haber Sport & Freizeitzentrum

Simon-Wiesenthal-Gasse 3 (Eingang: Wehlstr. 326), 1020 Wien



### Zielgruppe

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

### Inhalte

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

### TrainerInnen

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

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

## Zertifikat

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

## Kosten

40,- € für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

50,- € incl. 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 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.: **00617590500**                      BLZ: **12000**                      Bank Austria

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Nordic Walking“-Wien 2010 überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 21. Mai 2010** per Email, Fax oder Post an den ASVÖ Wien senden. Oder direkt online auf [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at) anmelden! Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 3-4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

## Mitzubringen

Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden), Sportschuhe, witterungsgerechte Outdoortrainingsbekleidung

## Informationen und Anmeldung

### Martin Hackauf

"Fit für Österreich" –Koordinator  
Landesverband Wien (ASVÖ Wien)  
Gumpendorfer Straße 65/18; 1060 Wien

E: [m.hackauf@fitfueroesterreich.at](mailto:m.hackauf@fitfueroesterreich.at)

W: [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://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 Nordic Walking“

am  
**05./06. Juni 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](mailto:m.hackauf@fitfueroesterreich.at)  
per Fax, e-mail oder Post übermitteln.  
Oder direkt auf [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at) über unsere Online-Anmeldung!

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Tel. Nr. / E-Mail \_\_\_\_\_

Ich benötige Quartier von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

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

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 Nordic Walking – Wien 2010“ zu überweisen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift