

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Pilates“

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Akrobatik und Ballett enthält. Die Methode besteht aus über 500 verschiedenen Übungen, bei denen die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird.

Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen.

Termin

1. Teil: 19.-21. -Feber 2010

2. Teil: 05.-07. März 2010

Beginn Freitag 16:00 Uhr, Ende Sonntag 17:00 Uhr

Ort

Fachpraxis für Physiotherapie Magdalena Kremser

Gustav Degengasse 14-16

7210 Mattersburg



Zielgruppe

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

Inhalte

Geschichte, Vorteile, Prinzipien von Pilates, Anatomie (Powerhouse), Atmung, Pre Pilates Übungskatalog, Traditional Pilates Beginner Mat System, 18 Grundübungen

TrainerInnen

Michaela Hirn, dipl. Pilates Coach (Juliana Afram)

Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungswochenenden bekommen die TeilnehmerInnen das ÜbungsleiterInnenzertifikat „Richtig Fit mit Pilates“.

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von mindestens 75 % pro Ausbildungswochenende, sowie die Teilnahme an den kurzen Lehrstoffüberprüfungen am Ende des zweiten Wochenendes erforderlich.

Kosten

120,- € für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

145,-€ inkl. Nächtigung und Frühstück

360,-€ für Nicht ASVÖ Mitglieder

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 Pilates Burgenland 2010“ überwiesen werden.

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!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 05. Feber 2010** per Email, Fax oder Post im ASVÖ Burgenland einlangen muss.

Informationen:

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mag.(FH) Cornelia Kremser

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

ASVÖ Burgenland

Neusiedlerstraße 54; 7000 Eisenstadt

E: c.kremser@fitfueroesterreich.at

W: www.asvoe-burgenland.at, www.fitfueroesterreich.at

T: 02682/648 24-81

F: 02682/648 24-4

M: 0664 – 284 84 01

ANMELDEFORMULAR

„Richtig Fit mit Pilates“

19.-21. Feber 2010

05.-07. März 2010

Ort: Fachpraxis für Physiotherapie Magdalena Kremser,
Gustav Degengasse 14-16, 7210 Mattersburg

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
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.

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 „Ausbildung RF mit Pilates Burgenland 2010“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift