

EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit im Wasser“

Unter dem Motto Aquafitness - vom Babyschwimmen bis zur Seniorenaquagymnastik wird neben den allgemeinen Grundlagen des Aquatrainings auf verschiedene Zielgruppen und Anwendungsbereiche eingegangen.

Die Inhalte sind sowohl nach den Zielgruppen Babies, Kinder, Erwachsene/Senioren und körperlich beeinträchtigte Menschen unterteilt als auch nach den Themen Herz-Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Rückentraining, Entspannung- und Dehnung, Spiele im Wasser und Element Wasser erleben. Durch den Wechsel von Theorie und Praxis soll den Übungsleitern ein breites anwenderfreundliches Wissen vermittelt werden.

Termine

Modul 1: 9.-11. April 2010

Modul 2: 28.-30. Mai 2010

Beginn jeweils Freitag 17.30

Ende am Sonntag ca. 18.00 Uhr

Ort

Landeskrankenhaus Valduna
Therapiebad und Seminarraum
Valdunastraße 16
A-6830 Rankweil



Zielgruppe

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

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 15 Personen

Inhalte

- theoretischer Unterricht zu den Themen: Trainingslehre Grundlagen, Belastungsprinzipien bei Kindern - Senioren – Übergewichtige; Grundlagen des Kinder-Seniorentrainings; Stundenaufbau; Trainerverhalten; Physikalische Gesetzmäßigkeiten vom Medium Wasser;

- Praxisunterricht: Ausprobieren verschiedener Trainingsmöglichkeiten im Wasser (Ausdauer, Kraft,...); das Medium Wasser selbst erfahren; Einsatz verschiedener Geräte; Demoeinheiten für die Bereiche Kindertraining, Seniorentaining, Training für Übergewichtige; Lehrauftritte und Videoanalyse.

TrainerInnen

- Mag. Miriam Biritz, Sportwissenschaftlerin, Projektleiterin und sportwissenschaftliche Beraterin für das Projekt „Wellness und Fitness in den Bädern Wiens“. TSA, Floridsdorf, 1210 Wien; Lehrtätigkeit am BFI und in der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Wilhelminenspital
- Sandholzer-Schleszies Silke (Baby – Schwimm - Instruktorin)

Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung das ASVÖ ÜbungsleiterInnen Zertifikat „Richtig Fit im Wasser“.

Kosten

- € 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines (Unterricht, Lehrunterlagen, Eintritt)
- € 150,- inkl. Nächtigung und Frühstück (Unterricht, Lehrunterlagen, Eintritt + Quartier N/F)
- € 360,- für Nicht ASVÖ Mitglieder (Unterricht, Lehrunterlagen, Eintritt)

Dieser Betrag beinhaltet die Teilnahme an beiden Kursmodulen.

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 das ASVÖ Konto

Nr.: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit im Wasser“ Übungsleiterausbildung 2010 überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens 30.März per E-mail, Fax oder Post beim Vorarlberger Sportverband ASVÖ einlangen muss.

Informationen

Vorarlberger Sportverband ASVÖ

Mag. Manfred Entner

"Fit für Österreich" –Koordinator

Goethestr. 1, 6845 Hohenems

Mail: m.entner@fitfueroesterreich.at

Homepage: www.vsv.at, www.fitfueroesterreich.at

Mobil: 0664 – 284 84 08

Fax: 05576/74992-4

ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung



Modul 1: 9.-11. April 2010

Modul 2: 28.-30. Mai 2010

Landeskrankenhaus Valduna in Rankweil

Bitte umgehend an den Vorarlberger Sportverband ASVÖ übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Ich benötige Quartier von _____ bis _____

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. Die Kurskosten sind bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ Konto Nr.: **00617 590 500**; BLZ: **12000**; **Bank Austria** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit im Wasser“ Übungsleiterausbildung 2010 zu überweisen.

Datum

Unterschrift