

EINLADUNG zum Workshop  
**„Richtig Fit mit Parkour“**

Bei Parkour und Freerunning geht es in erster Linie darum sich frei und kreativ in seiner Umgebung zu bewegen. Ziel ist es, durch effiziente, aber auch stylische moves, Hindernisse zu überwinden und seinen kreativen Bewegungsdrang zu stillen. Die Vielseitigkeit der Bewegungen im Freerunning ergibt sich aus der Komplexität des menschlichen Körpers sowie der großen Zahl unterschiedlicher Formen von Objekten und Objekt-Komplexen aus der Umgebung, mit der der Freerunner interagiert. Mit viel Selbstvertrauen und Körperbeherrschung erreicht man selbstgesteckte Ziele und meistert scheinbar unüberwindbare Hürden.

**Termin**

**15. September 2012**

Beginn 09.30 Uhr

Ende ca. 16:30 Uhr

**Ort**

Wien – wird noch bekannt gegeben



Foto: Ape Connection

**Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, InteressentInnen,...

**Inhalte**

- Theoretische Teil: Geschichte, Techniken, Sicherheit
- Praktische Teil: richtiges Fallen, Abrollen, einfache Techniken

### **Trainer**

Patrick Morawetz – Austrian Freestyle Foundation, Ape Connection

### **Teilnehmerzahl**

8 bis maximal 15 Personen.

### **Zertifikat**

Nach erfolgreicher Absolvierung bekommen die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

### **Kosten**

€ 32,- für „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen eines ASVÖ Vereins.

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins.

€ 100,- 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 Parkour Wien 2012“ überwiesen werden.

***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!***

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis **spätestens 03. September 2012** per Email, Fax oder Post im ASVÖ-Wien einlangen muss.

### **Informationen:**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

#### **Mag. Martin Hackauf**

"Fit für Österreich" –Koordinatorin

ASVÖ-Wien

1060, Gumpendorferstraße 65/18

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

W: [www.asvoewien.at](http://www.asvoewien.at)

T: 01/586 96 52 - 12

F: 01/586 96 52 - 20

M: 0664 – 284 84 09

ANMELDEFORMULAR

**„Richtig Fit mit Parkour“**

**15. September 2012**

**Ort:**

**Wien – wird noch bekannt gegeben.**

Bitte umgehend an den ASVÖ-Wien

Gumpendorferstraße 65/18

F: 01/ 586 96 52 -20

E-mail: m.hackauf@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

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

**„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn**

ja

nein

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

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift