

## 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: 01. – 03. Juni 2012

Modul 2: 15. – 17. Juni 2012

Beginn jeweils Freitag 17.00

Ende am Sonntag ca. 18.00 Uhr

### Ort

Wien – Ort wird noch bekannt gegeben.



### 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, Seniorentraining, Training für Übergewichtige; Lehrauftritte und Videoanalyse.

## TrainerInnen

- Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler, Aquafitnesstrainerin, Sportwissenschaftlerin, Geschäftsführung „Die Personaltrainer“
- Manuela Fischer, Babyschwimmtrainerin, Aquafitnesstrainerin, Kindergartenpädagogin

## Zertifikat

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

## Kosten

€ 150,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines (Unterricht, Lehrunterlagen, Eintritt)

€ 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines inkl. Qualitätssiegel

€ 450,- 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 Wien 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, das bis spätestens 21. Mai 2012 per E-mail, Fax oder Post im ASVÖ-Wien einlangen muss.

## Informationen

### Mag. Martin Hackauf

FFÖ-Koordinator des ASVÖ-Wien

1060, Gumpendorfer Straße 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 zur Ausbildung



Modul 1: 01. – 03. Juni 2012

Modul 2: 15. – 17. Juni 2012

Ort: **Wien – wird noch bekannt gegeben.**

Bitte umgehend an den ASVÖ-Wien, z.H.: Mag. Martin Hackauf  
1060, Gumpendorferstraße 65/18  
Mobil: 0664/284 84 09, Fax: 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 \_\_\_\_\_

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 Wien 2012“ zu überweisen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift