

EINLADUNG zur FORTBILDUNG

„Richtig Fit mit Pilates“

Diese Fortbildung versteht sich als weiterführender Input nach absolvierter „Richtig Fit mit Pilates“-Ausbildung. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Akrobatik und Ballett enthält. Die Methode besteht aus 500 verschiedenen Übungen, bei denen die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein stärkeres Körperbewusstsein wird entwickelt.

Termin

Samstag, 22. September 2012

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 18:00 Uhr

Ort

S.C. Hakoah
Simon-Wiesenthal-Gasse 3
Eingang: Wehlistraße 326
1020 Wien



Zielgruppe

Absolventinnen der ASVÖ ÜbungsleiterInnen-Ausbildung „Richtig Fit mit Pilates“

Inhalte

Spezielle Methodik/Bewegungslehre, Prinzipien von Pilates für Fortgeschrittene, Atmung, Pilates Übungskatalog, (Gesamt 9 LE);

Trainerin

Michaela Hirn

TeilnehmerInnenzahl

6 bis maximal 15 Personen

Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung erhalten die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 32,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 120,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ mit der **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000** **BANK AUSTRIA** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Pilates - Fortbildung, Wien2012“ 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

Anmeldung bitte **bis spätestens 07. September 2012** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ-Wiensenden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Mag. Martin Hackauf

"Fit für Österreich" –Koordinator
ASVÖ-Wien
1060, Gumpendorferstraße 65/18
E: m.hackauf@fitfueroesterreich.at
W: www.asvoewien.at

T: 01/586 96 52 - 12
F: 01/586 96 52 - 20
M: 0664 - 284 84 09

ANMELDEFORMULAR zur FORTBILDUNG

„Richtig Fit mit Pilates“

Samstag, 22. September 2012

Ort:
S.C. Hakoah
Simon-Wiesenthal-Gasse 3
Eingang: Wehlistraße 326
1020 Wien

Bitte umgehend an den ASVÖ-Wien
1060, Gumpendorferstraße 65/18

E-Mail: m.hackauf@fitfueroesterreich.at

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / **E-Mail** _____

Ausbildungen/Erfahrungen in Pilates (Voraussetzung!): _____

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel – ÜbungsleiterIn

ja

nein

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Fortbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „RF mit Pilates – Fortbildung, Wien 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift