

Richtig Fit mit Abwechslung im Functional Training mit Kleingeräten

Termin	Samstag, 6. April 2019
Ort	Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn
Dauer	09:00 – 16:30 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, StudentInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referentin	Melanie Schwendinger, M.Sc. (staatl. Geprüfte Athletik-/Fitness-/Koordinationstrainerin, Pilates Trainerin)
Inhalt	Nach einer Einführung (bzw. Auffrischung) in die Thematik geht es im Workshop hauptsächlich um die praktische Auseinandersetzung mit dieser Trainingsmethode. Der Schwerpunkt liegt auf funktionellen Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, um Abwechslung in das Training mit einer Gruppe zu bringen. Anhand von 2 beispielhaften Stundenbildern (<i>im Groupfitness-Format</i>) lernen die Teilnehmer/innen ein Übungsrepertoire an funktionellen Übungen mit verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Pilates-Ball, Rupperbands, Steps uws. kennen. Dazwischen bleibt ausreichend Zeit, die Übungen zu besprechen, auszuprobieren, gemeinsam mögliche neue Übungsvariationen zu entwickeln und methodisch sinnvolle Übungsabfolgen zu überlegen.
Kosten	€ 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF mit Abwechslung im Functional Training Vbg 2019. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn der Kursbeitrag vor Kursbeginn beim ASVÖ einbezahlt wurde. Bei einer Abmeldung ab einer Woche vor Kursbeginn oder bei Nichtteilnahme fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.
Anmeldung	bis 15. März 2019 unter www.asvöe.at/ausbildung
Kontakt	Stefanie Kernbeiß, MSc Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Vorarlberg Mobil: +43 (0) 650/2153917 E-Mail: stefanie.kernbeiss@vsv.at
Abschluss	Teilnahmebestätigung

