

Richtig Fit mit X-Fit

Termin	5. Oktober 2019
Ort	Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn
Dauer	09:00 – 15:00 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, StudentInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referentin	Mag. ^a Karin Rabl
Inhalt	<p>Outdoor Workouts boomen, zahlreiche neue Fitnesskonzepte, führen ihre Einheiten in der Natur durch. Dabei wird die Parkbank oder der Stiegen Aufgang einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert. Verwendet wird alles was sich „Draußen“ so anbietet. Der große Vorteil, es werden dabei keine Halle oder aufwändige Geräte benötigt. Trainiert wird mit allem, an allem was der Park, oder Wald zu bieten hat. Gerade das macht dieses Training, in einer Zeit der zunehmenden Hallenknappheit, auch für Vereine sehr interessant!</p> <p>In diesem Workshop werden neben verschiedenen Trainingsinhalten und –methoden eine breite Sammlung an Übungen (natürliche Bewegungsmuster und funktionelle Übungen wie Liegestütze, Zugvariationen, Balanceübungen, Springen, Laufen u.v.m) für ein funktionelles Outdoor Training vorgestellt, sodass man danach selbständig Einheiten, für verschiedene Zielgruppen, zusammenstellen und gestalten kann.</p>
Kosten	<p>€ 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins</p> <p>Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF X-Fit Vbg 2019.</p> <p>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.</p> <p>Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	bis 13. September 2019 unter www.asvoe.at/a
Kontakt	<p>Stefanie Kernbeiß, MSc Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Vorarlberg Mobil: +43 (0) 650/2153917 E-Mail: stefanie.kernbeiss@vsv.at</p>
Abschluss	Teilnahmebestätigung

