

Richtig Fit mit Bewegung für Körper und Geist

Termin	04. Mai 2019
Ort	Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn
Dauer	9:00 – 16:30 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, StudentInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referentin	Mag. ^a Alexandra Kremer
Inhalt	<p>„Sich regen bringt Segen“: Jeder Mensch, ob Jünger oder Älter möchte gesund und zufrieden sein Leben genießen können!</p> <p>Motogeragogik ist eine neue Form der Bewegungsarbeit für ältere Menschen. Für diese sind die Bewahrung der körperlichen und geistigen Fitness, gute soziale Kontakte und der möglichst lange Erhalt von Selbstständigkeit von großer Bedeutung.</p> <p>In diesem Workshop werden Angebote aus folgenden Themenkreisen bearbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Alltagsmaterialien einmal anders erleben- Neue Herausforderungen annehmen, z.B. Jonglieren lernen- Miteinander – Gegeneinander – Füreinander: Kooperative Aufgaben für Gruppen- Die eigene Kraft spüren- Gedächtnistraining in Bewegung- Alte Kinderspiele neu entdecken
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 Bewegung Seniorinnen 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 12. April 2019 unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	<p>Stefanie Kernbeiß, MSc Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Vorarlberg Mobil: +43 (0) 650/2153917 E-Mail: stefanie.kernbeiss@vsv.at</p>
Abschluss	Teilnahmebestätigung

