

Richtig Fit mit HIIT (High Intensity Intervall Training)

Termin	Samstag, 16. Mai 2020
Ort	Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstr. 82, 6850 Dornbirn
Dauer	09:00 – 13:00 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessierte
Referentin	MMMag. Johannes Sonderegger
Inhalt	<p>Das HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) hat in den letzten fünf bis sieben Jahren eine grundlegende Renaissance erlebt: Von Boot Camp- und Cross-Fit-Training über Tabata-Workouts bis hin zu klassischen Zirkeltrainings gestalten sich Workouts nun intensiver und damit oft auch effektiver.</p> <p>In diesem Kurs werden die grundlegenden Trainingskonzepte des HIIT und eine breite Sammlung an Übungsvariationen vorgestellt, sodass die TeilnehmerInnen danach HIIT-Trainings selbständig zusammenstellen und gestalten können.</p>
Kosten	<p>€ 24,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins</p> <p>Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT18 4300 0461 0057 7009, Verwendungszweck: RF mit HIIT VBG 2020.</p> <p>Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an. Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.</p>
Anmeldung	bis 24. April 2020 unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	<p>Tina Lukas ASVÖ Vorarlberg Mobil: +43 (0) 677 / 63028024 Mail: tina.lukas@asvoe-vbg.at</p>
Abschluss	Teilnahmebestätigung



Quelle: FSA Hagen