

## Richtig Fit mit HIIT (High Intensity Intervall Training)

<b>Termin</b>	Samstag, 10. Oktober 2020
<b>Ort</b>	Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstr. 82, 6850 Dornbirn
<b>Dauer</b>	09:00 – 13:00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, Interessierte
<b>Referentin</b>	MMMag. Johannes Sonderegger
<b>Inhalt</b>	<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>
<b>Kosten</b>	<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>
<b>Anmeldung</b>	bis 21. Oktober 2020 unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>
<b>Kontakt</b>	<p>Tina Lukas ASVÖ Vorarlberg Mobil: +43 (0) 677 / 63028024 Mail: <a href="mailto:tina.lukas@asvoe-vbg.at">tina.lukas@asvoe-vbg.at</a></p>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung



Quelle: FSA Hagen