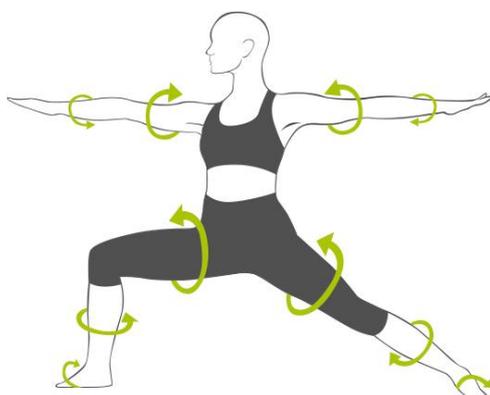


Körpertraining mit SPIRALDYNAMIK

Termin: Sonntag, 19. März 2023, 10:00 – 17:00 Uhr

Inhalte: 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr:
Theoretische Grundlagen, Prinzipien und Basisübungen: Schwerpunkt sind diesmal **Brustkorb und Bauch** und ihre Bedeutung für Aufrichtung, Zentrierung und entspannte Bewegung. Damit verbunden ist der Einsatz der Atmung als vielseitig wirkende Kraft.



Ort: ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau
BITTE UM EINHALTUNG DER AN DIESEM TAG GÜLTIGEN COVID-VORSCHRIFTEN!

Referent: Mag. Andrea Grassinger, Sportwissenschaftlerin,
Qi Gong und TaiJi-Lehrerin, Feldenkrais-Lehrerin,
ausgebildet in Spiraldynamik, Faszienarbeit

Zielgruppe: Lehrwart*innen, Trainer-/Übungsleiter*innen

Anmeldung: www.askoenoe.at → Fit & Gesund → Aus- und Fortbildungen →
Link: <https://bit.ly/3eFj6vR>

Letzter Anmeldetermin: Fr. 3. März 2023
Teilnehmeranzahl: mind. 9 bzw. max. 15

Kosten: Trainer-, Lehrwarte-/ Übungsleiter:innen der ASKÖ-Vereine: € 90,--

Personen mit FSA Qualitätssiegel eines ASKÖ-NÖ-Vereins: € 80,--
(innerhalb von 4 Jahren muss eine Fortbildung besucht werden)

Normalpreis: € 150,--