



ASKÖ-FIT FORTBILDUNG

(ASKÖ-FIT, NÖ in Zusammenarbeit mit der Abteilung Sport des Amtes der NÖ Landesregierung)

1) Rücken - Fit mit Pezzi- und Overball 2) Rücken - Fit Zirkel

Termin: Samstag, 11. 3. 2023 11- 13 Uhr und 13:30 -15:30 Uhr

Inhalt: **Rücken - Fit mit Pezzi- und Overball:** In diesem Workout wird mit Pezzi- bzw. Overball trainiert und ermöglicht - mit vielen funktionellen Übungen - eine willkommene Abwechslung zum gewohnten Rückentraining.

Rücken - Fit Zirkel: Das Zirkeltraining zeichnet sich durch abwechselnde Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Die Vorteile dieser Trainingsform sind die abwechslungsreiche Gestaltung der Übungen angepasst an das Leistungsniveau und die Anzahl der Teilnehmer:innen. In dieser Fortbildung wird ein Zirkel mit und ohne Handgeräte vorgestellt.

Ort: ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau

BITTE UM EINHALTUNG DER AN DIESEM TAG GÜLTIGEN COVID-VORSCHRIFTEN!

Referentin: Sabine Rieder, ASKÖ NÖ
Gerlinde Gerlich-Bachhofner, ASKÖ NÖ

Zielgruppe: Lehrwart:innen, Trainer-/Übungsleiter:innen, Interessent:innen, die bereits in diesem Bereich tätig sind.

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

Letzter Anmeldetermin für beide Module: Fr. 3. 3. 2023

Teilnehmeranzahl: mind. 8 bzw. max. 15

Kosten: Trainer-, Lehrwarte-/ Übungsleiter:innen der ASKÖ-Vereine: **€ 40,-- pro Modul**

Personen mit FSA Qualitätssiegel eines ASKÖ-NÖ-Vereins: **€ 35,-- pro Modul**
(innerhalb von 4 Jahren muss eine Fortbildung besucht werden)

Normalpreis: **€ 80,-- pro Modul**