

## Rücken - Fit I + II für Erwachsene

**Termin/Ort:** Rü Fit Modul I:

- 1) Samstag, 18. 2. 2023 09 - 13 Uhr in Waidhofen/Ybbs
- 2) Samstag, 21. 1. 2023 11 - 15 Uhr in Trumau

**Rü Fit Modul II:**

**Samstag, 18. 2. 2023 11 - 15 Uhr in Trumau**

**Inhalt:**

- Grundzüge der Funktionellen Gymnastik (Theorie)
- Kennenlernen der Core-Muskulatur
- Rückengerechte Körperhaltungen
- Praktische Übungen

**Ort:**

ASKÖ Waidhofen/ Ybbs, Sektion Böhlerwerk, Kindergartenweg 7, 3333 Böhlerwerk  
ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau

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

**Referentin:**

Mag. Irene Zerkhold, ASKÖ NÖ  
Gerlinde Gerlich-Bachhofner, ASKÖ NÖ

**Zielgruppe:**

Lehrwart:innen, Trainer-/Übungsleiter:innen, die bereits unterrichten, aber noch **KEINE** Vorkenntnisse im Bereich Rückenfitness haben, jedoch nach den beiden Modulen Rückenkurs anbieten wollen

**Anmeldung:** [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Aus- und Fortbildungen →Link:

<https://bit.ly/3eFj6vR> \_ oder per Mail: [bildung@askoenoe.at](mailto:bildung@askoenoe.at)

Letzter Anmeldetermin für beide Module: Fr. 13. 1. 2023

Teilnehmeranzahl: mind. 8 bzw. max. 15

**Kosten:**

Trainer-, Lehrwarte-/ Übungsleiter:innen der ASKÖ-Vereine: **€ 50,-- pro Modul**

Personen mit FSA Qualitätssiegel eines ASKÖ-NÖ-Vereins: **€ 45,-- pro Modul**  
(innerhalb von 4 Jahren muss eine Fortbildung besucht werden)

Normalpreis: **€ 90,-- pro Modul**