

1) Bauch: Kraftzentrum und Schwachstelle

2) Gymnastik für die Inneren Organe

Termin:

Samstag, 15. November 2014

Modul 1: 10.00 – 13.00 Uhr

Modul 2: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort:

ASKÖ-Bewegungscenter,
2514 Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64

Referentin:

Mag. Andrea Grassinger,
Qi Gong und TaiJi-Trainerin.
ausgebildet in Spiraldynamik und Feldenkrais

Zielgruppe:

Fit Lehrwarte/innen,
Trainer/Übungsleiter/innen

Inhalte:

Modul 1: Bauch

Wir erforschen die Sinnhaftigkeit der Struktur von Muskeln, Organe, Bindegewebe und deren knöcherne Umrandung und finden Richtlinien für den intelligenten Gebrauch bei Bewegung, Aufrichtung und Kräfteinsatz.

Modul 2: Gymnastik für Innere Organe

Bewegungen zur Mobilisierung von Brust- und Bauchraum und Elastizität des Gewebes mit Auswirkung auf Atmungs- und Verdauungsorgane.



Kursbeitrag pro Modul:

€ 25,- / Person für Trainer, Lehrwarte und Übungsleiter der ASKÖ-Vereine (u.a. PVÖ-Ortsgruppen)

€ 50,- / Person für externe Interessenten
Alle Teilnehmer erhalten eine Seminar-Teilnahmebestätigung

Ermäßigter Beitrag von € 20,-/Person

für Trainer/Übungsleiter, die ein **Fit für Österreich-Qualitätssiegel** eines ASKÖ-NÖ-Vereins betreuen (innerhalb von 2 Jahren muss eine Fortbildung besucht werden).

Anmeldung:

Mittels Abschnitt (siehe unten)
-per Fax (02253/61877-14) oder
-E-Mail: (g.gerlich-bachhofner@askoenoe.at)
-telefonisch: (0664/88673003 G. Gerlich-Bachhofner bzw. 02253/61877 ASKÖ NÖ)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt.

Beschränkte Teilnehmerzahl!

✂ Bitte faxen Sie diesen Anmeldeabschnitt oder schreiben Sie uns ein E-mail mit folgenden Daten

- Ja, ich nehme an Modul 1: Der Bauch teil.
 Ja, ich nehme an Modul 2: Gymnastik für die Inneren Organe teil.

Name _____ Adresse _____

PLZ _____ Ort _____ **ASKÖ - Landesverband Niederösterreich**

 _____ Dr. Theodor Körner Str. 64

E-mail _____ **2521 Trumau**

Verein _____ Tel./Fax: 02253/61877-DW 14; E-Mail: g.gerlich-bachhofner@askoenoe.at