

Bewegung bei Arthrose und Osteoporose

!! 2 Termine und 2 Orte !!

1) Freitag, 19. Mai 2017

16.00 – 19.00 Uhr im
ASKÖ Bewegungscenter Trumau,
Dr. Theodor Körnerstr. 64
2521 Trumau

2) Freitag, 23. Juni 2017

16.00 – 19.00 Uhr im
Turnsaal der Neuen Mittelschule Hausmening
Winthalstr. 23
3363 Ulmerfeld-Hausmening

Referentin:

Irene Zerkhold, Mag. der
Sportwissenschaften

Zielgruppe:

ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen,
TrainerInnen, die in diesem Bereich
arbeiten

Inhalte: orientieren sich an den Richtlinien
der ESP® (European Sport Physiotherapie)
Rehabilitation bei Arthrose und Osteoporose
- die 4 Stadien der Arthrose
- Knorpel: Aufbau, Funktion, Belastbarkeit
- Was darf ich bei Arthrose tun, was soll ich
vermeiden?
- Wie viel Belastung ist bei Osteoporose
sinnvoll bzw. notwendig?



Kursbeitrag:

€ 40,-- / Person für Trainer, Lehrwarte und
Übungsleiter der ASKÖ-Vereine (u.a. PVÖ-
Ortsgruppen)
Alle TeilnehmerInnen erhalten eine
Teilnahmebestätigung.

Ermäßigter Beitrag von € 35,--/Person

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

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche
vor der Fortbildung

Anmeldung:

Mittels Abschnitt (siehe unten)
-per Fax (02253/61877-14) oder
-E-Mail: **bildung@askoenoe.at**
-telef. Anmeldung (02253/61879 bzw.
0664/88673003)
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 der FB Bewegung bei Arthrose/Osteop. am 19. 5. 2017, 16.00–19.00 in Trumau teil.
- Ja, ich nehme an der FB Bewegung bei Arthrose/Osteop. am 23. 6. 2017, 16.00–19.00 in Hausmening 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: bildung@askoenoe.at**