

Termin: Samstag, 29. Sept. 2012
 Modul 1: 10.00 – 13.00 Uhr
 Modul 2: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Turnsaal Sportzentrum Alte Au,
2000 Stockerau

Modul 1: „Gut zu Fuß im Gleichgewicht“, von 10-13 Uhr

Modul 2: „Geistig Fit durch Bewegungsspiele – I“, von 14-17 Uhr

Modul 1 In diesem Fortbildungsworkshop erhalten die Teilnehmer/innen eine Übungssammlung zur Kräftigung der Fußmuskulatur und Optimierung der Standfestigkeit, sowie Tipps und Anregungen wie die Übungen in den Alltag eingebaut werden können, um weiterhin „Gut zu Fuß im Gleichgewicht“ durchs Leben zu gehen. Die „**Gut zu Fuß im Gleichgewicht**“ - Übungen können in Trainingseinheiten eingebaut oder als eigene Übungsstunde abgehalten werden.

Modul 2: „Wer den Spieltrieb kennt, weiß, welcher Zauber ihm innewohnt.“ (Gerhard Hauptmann) Wird Fitness als etwas Umfassendes angesehen, ist sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness gemeint. Um **Geistig Fit** zu bleiben, ist ein regelmäßiges Training in beiden Bereichen notwendig und hierfür bieten sich Bewegungsspiele besonders gut an. In diesem Fortbildungsworkshop erhalten die Teilnehmer/innen eine Spielesammlung die sie in ihre Bewegungsstunden integrieren können.

Referentin: Verena Elisabeth Lauterböck, staatl. gepr. Fit Lehrwartin für SeniorInnen, dipl. GerAnimations® Trainerin



Zielgruppe:

ÜbungsleiterInnen, Lehrwarte, GerAnimations-TrainerInnen, SeniorenbereuerInnen

Anmeldeschluss: 14. Sept. 2012

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 (02253/61879 Bewegungszentrum bzw. 02253/61877 ASKÖ NÖ)
 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt.

Beschränkte Teilnehmerzahlen (mind. 10 Personen; max. 20 Personen).

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

- Ja, ich nehme an Modul 1 „Gut zu Fuß im Gleichgewicht ...“ teil.
- Ja, ich nehme an Modul 2 „Geistig Fit durch Bewegungsspiele - I ...“ 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**