



# ASKÖ-FIT-FORTBILDUNG

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

## Termin:

Samstag, **10. November 2012**

Modul 1: 09.30 – 12.30 Uhr

Modul 2: 13.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** 3363 Hausmening,  
Turnsaal der Hauptschule Hausmening

**Modul 1:** „Rumpfstabilisation im Sport- und Wettkampftraining - Basis-training (Tennis, Fußball, Volleyball, Ski, ...), von 9.30–12.30 Uhr

**Modul 2:** „Rumpfstabilisation im Gesundheits- und Fitnessstraining“, von 13-16 Uhr

**Inhalt:** Im Buch „ComplexCore“ werden 444 Übungen zur Rumpfstabilisation in Training und Therapie erklärt. In unserer Fortbildung geht der Referent auf Basis ausgewählter Übungen einerseits auf das Training der Rumpfkraft für den Wettkampf- und Leistungssport (Modul 1) sowie andererseits auf das Rumpfstabilisationstraining im Gesundheits- und Fitnessbereich (Modul 2) ein.

## Anmeldeschluss:

**31. Oktober 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)

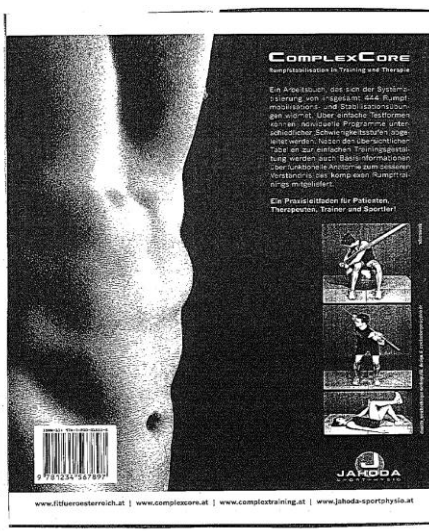
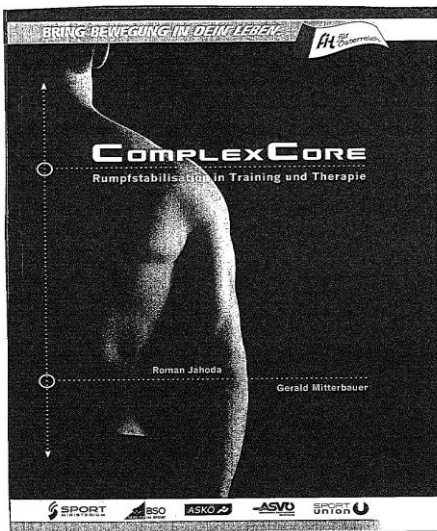
-per Fax (02253/61877-14) oder

-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).



**Referent:** Mag. Erwin Rasch (Sportwissenschaftler)

**Zielgruppe:** TrainerInnen (Fußball, Tennis, Volleyball, Ski, Kegeln, ...), ÜbungsleiterInnen, Lehrwarte

Alle TeilnehmerInnen dieser Fortbildung erhalten ein kostenloses Exemplar der „Fit für Österreich“-Sonderedition „ComplexCore“ (Bild links).

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

Ja, ich nehme an Modul 1 „Rumpfstabilisation im Sport- und Wettkampftraining“ teil.

Ja, ich nehme an Modul 2 „Rumpfstabilisation im Gesundheits- und Fitnessstraining“ 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**