

# Reise durch den Körper (Wirbelsäule) Training mit dem Theraband

**Termin:**

**Samstag, 24. Nov. 2012,**  
**Modul 1:** 10.00 – 13.00 Uhr  
**Modul 2:** 14.00 – 17.00 Uhr

**Ort:**

ASKÖ-Bewegungscenter,  
2521 Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64

**Inhalte:**

**Modul 1:**

**Reise durch den Körper**  
(von der Anatomie zur Bewegung)  
Schwerpunkt: die Wirbelsäule als  
bewegliche Kette (Theorie und Praxis)



**Modul 2:**

**Training mit dem Theraband**  
Einführung in die Verwendung des  
Therabandes für Kräftigungsübungen und  
Praxistipps für den Trainingsalltag.

**Referenten**

-Mag. Andrea Grassinger, Qi Gong und TaiJi-  
Trainerin; ausgebildet in Spiraldynamik und  
Feldenkrais (Modul 1 + Modul 2)

**Zielgruppe:**

Fit Lehrwarte/innen, Trainer/Innen und  
Übungsleiter/innen

**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)  
-telefon. Anmeldung: (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 Reise durch den Körper (Schwerpunkt Wirbelsäule) teil.  
 Ja, ich nehme an Modul 2 Training mit dem Theraband 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**