

FORTBILDUNG: DRUMS ALIVE & BECKENBODEN

Sonntag 25. Mai 2025

Modul 01: **10:00 – 12:00 Uhr** Drums Alive (Gerlinde Gerlich)
Modul 02: **13:00 – 15:00 Uhr** Beckenboden Training (Gerlinde Gerlich)

Inhalt

Modul 01: Drums Alive® steigert die physische und mentale Fitness durch eine Kombination aus Rhythmus und Bewegung. Mit Sticks und Pezzibällen, sowie motivierender Musik wird die Fettverbrennung gesteigert. Leichte Choreografie sowie viele Einzel- und Partnerübungen machen garantiert Spaß!

Modul 02: Anatomie und Pathologie der Beckenbodenmuskulatur, Praktische Übungen (Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen der BEBO Muskulatur), Integration in bestehende Fit Stunden, Tipps für den Alltag

Zielgruppe

Trainer-/Übungsleiterinnen, welche im Senioren- oder Erwachsenenbereich tätig sind.

Kosten

€ 40,- pro Modul - Normalpreis (**2 Module € 80,-**)

€ 30,- pro Modul - für ASKÖ – Mitglieder (**2 Module € 60,-**)

€ 25,- pro Modul - mit einem **Fit für Österreich-Qualitätssiegel** eines ASKÖ NÖ-Vereins (**2 Module € 50,-**)

Veranstaltungsort

Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau (Bewegungscenter der ASKÖ NÖ)

Teilnehmerzahl

mind. 8 Personen - max. 20 Personen

Anmeldung

- www.askoenoe.at → Fit & Gesund → Aus- und Fortbildungen → Anmeldung
- per Link: <https://www.askoenoe.at/de/fit-gesund/aus-und-fortbildungen/aus-und-fortbildungen2/anmeldungfortbildung>

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Ausbildungsbeginn. Die Anmeldung ist erst nach Einzahlung und Zusage von uns gültig, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist. Storno der Anmeldung: bis 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn Refundierung des gesamten Kursbeitrages.