

## HERBSTFORTBILDUNG DER ASKÖ NÖ

**Datum 23.11.2025**ASKÖ  fit**Modul 01:** Abnehmen verstehen: Warum es oft nicht klappt**Uhrzeit 10:00 – 12:00** (Dr. Alexander Deimel)

Warum fällt Abnehmen so schwer – trotz guter Vorsätze? Dr. Alexander Deimel zeigt, wie unbewusste Verhaltensmuster, biologische Faktoren und falsche Erwartungen den Erfolg verhindern – und was stattdessen wirklich hilft.

**Modul 02:** Handstand Workshop**Uhrzeit 13:00 – 15:30** (Marco Novak)

Stärke deine Körperkontrolle, Balance und Kraft. Lerne Schritt für Schritt die richtige Technik, vom Einstieg bis zum freien Handstand. Egal ob basic oder fortgeschritten, der Workshop ist für alle Levels geeignet.

Zielgruppe

Trainer-/Übungsleiter:innen, Geräteturn &amp; Parcour-interessierte

Kosten

Unter dem Motto „**40 Jahre ASKÖ Fit**“ bieten wir diese zwei Fortbildungsmodule allen unseren Übungsleiter:innen, Instruktor:innen und Trainer:innen **kostenlos** an.

Veranstaltungsort

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

Teilnehmerzahl

mind. 8 Personen - max. 20 Personen

Anmeldung

- [www.askoenoe.at](http://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>