ASKÖ-FIT-FORTBILDUNG

(ASKÖ-FIT, NÖ in Zusammenarbeit mit der

Abteilung Sport des Amtes der NÖ Landesregierung

1) Rund ums Knie (Teil 1)
2) Atmen (Teil 1)

Termin:
Samstag, 30. November 2013
Modul 1: 10.00 – 13.00 Uhr
Modul 2: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Referentin:
Mag. Andrea Grassinger,
Qi Gong und TaiJi-Trainerin.
ausgebildet in Spiraldynamik und Feldenkrais

Zielgruppe:
Fit Lehrwarte/innen,
Trainer/Übungsleiter/innen

Inhalte:
Modul 1: **Rund ums Knie**
Ausgehend von der intelligenten Anatomie wird ein Verständnis für den sinnvollen Einsatz für Strukturschonung und Effizienz erarbeitet. Im Zentrum stehen Bewegungshinweise für ein möglichst gesundes Verwenden unseres größten Gelenks.

Modul 2: Atmen: die unterschätzte Selbstverständlichkeit der Welt mit anatomischen Erläuterungen und viel Selbsterfahrung in Bewegung und Entspannung

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)
-telef. 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 Knie teil.*
☐ *Ja, ich nehme an Modul 2 Atmen teil.*

Name _____ ***Adresse*** _____

PLZ _____ ***Ort*** _____

☎ _____

E-mail _____

Verein _____

ASKÖ - *Landesverband Niederösterreich*
Dr. Theodor Körner Str. 64
2521 Trumau
Tel./Fax: 02253/61877-DW 14; E-Mail:g.gerlich-bachhofner@askoenoe.at