

EINLADUNG ZUR FORTBILDUNG

„Richtig Fit mit Nordic Walking“

Nordic Walking, das schwungvolle Marschieren mit Armarbeit und Stockeinsatz, ist ein ideales Ganzkörpertraining in der Natur. Wer diesen aus Finnland importierten Ausdauersport betreibt, erlebt Spaß, Kreativität, Koordination, Schnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kondition in einem. Der ASVÖ bildet seit mehreren Jahren Nordic Walking Übungsleiterinnen aus, die in ihren Vereinen NW-Treffs und geführte Touren anbieten. Nun gibt es auch eine Fortbildung!

Termin

Samstag, 09. Oktober 2010
10:00 – 19 Uhr

Ort

ASVÖ Steiermark, 8055 Graz
Herrgottwiesgasse 260
Lehrsaal, Freigelände



Zielgruppe

AbsolventInnen von NW- Ausbildungen; ASVÖ Nordic Walking ÜbungsleiterInnen;

Inhalte

- Theorie: Bewegungslehre; Gangbild, Ganganalyse
- Spezielle Methodik, Kraftkurven
- Verbesserung der Basistechnik mit Übungen, Mobilisation und Kräftigung
- Technikschiulung

TrainerInnen

Mag. Robert HOFER, Ausgewählter ASVÖ Nordic Walking Instruktor, Sportwissenschaftler

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Fortbildung ein Zertifikat.

Kosten

€ 20.- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 60.- für Nicht ASVÖ Mitglieder

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung über die Initiative „Fit für Österreich“ möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!

Die Kurskosten müssen bis spätestens zum 25. September 2010 auf unser Konto Nr: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA mit dem Verwendungszweck „**Richtig Fit für Nordic Walking – Fortbildung Steiermark 10**“ überwiesen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegenden Anmeldeformulars, das bis spätestens **25. September 2010** per E-Mail, Fax oder Post im ASVÖ Steiermark einlangen muss. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Mitzubringen

Eigene Nordic Walking Stöcke, Sportausrüstung, witterungsgerechte Outdoorbekleidung, Schreibzeug, Einzahlungsbeleg, Trinkflasche, gute Laune.

Informationen

Dr. Martin Arnold

"Fit für Österreich" –Koordinatorinnen
Fax:0316/8274196, Landesverband Steiermark
Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz
E-mail: m.arnold@fitfueroesterreich.at
Web: www.asvoe-steiermark.at,

ANMELDEFORMULAR ZUR FORTBILDUNG

**„Richtig Fit mit Nordic Walking
Samstag, 09 Oktober 2010**

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark
Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz
Fax: 0316/8274196
m.arnold@fitfueroesterreich.at

per Post, Fax oder E-Mail übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

E-Mail und Tel. Nr. _____

Wo und wann wurde eine Basis Nordic Walking Ausbildung absolviert? Mit welcher
Bezeichnung /Titel:

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Ausbildung an. Bei Abmeldung vom Kurs ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100 % Stornokosten an. Die Kurskosten müssen bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck **„Ausbildung RF mit NW- Fortbildung Steiermark. 10“** überwiesen werden.

Datum, Ort

Unterschrift