

EINLADUNG ZUR AUSBILDUNG „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.

Termin

Samstag, 04. Oktober 2008

Sonntag, 05. Oktober 2008

Jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Ort

Asvö Steiermark, Herrgottwiesgasse 260

Lehrsaal, Freigelände

Zielgruppe

Alle am Nordic Walking Interessenten Damen und Herren



Inhalte

- Theorie: Materialkunde, sportmedizinische und sportwissenschaftliche Aspekte,
- Allgemeine Didaktik, spezielle Methodik,
- Erlernen der Basistechnik mit Übungen, Mobilisation und Kräftigung
- Videoanalyse, Techniks Schulung
- Lehrauftritt

TrainerInnen

Ausgewählte ASVÖ Nordic Walking InstruktorInnen, SportwissenschaftlerInnen,

Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen

Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnehmerbestätigung.

Kosten

€ 40,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines (inklusive Lehrunterlagen)

€ 120,- 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 14 Tage vor Kursbeginn auf unser

Konto Nr: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA

mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Nordic Walking – Steiermark 08“ überwiesen werden. Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 3 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegenden Anmeldeformulars, das bis spätestens **20. September 2008** 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!

Mitzubringen

Nordic Walking Stöcke, Sportausrüstung, witterungsgerechte Outdoorbekleidung, Schreibzeug, Einzahlungsbeleg.

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, www.fitfueroesterreich.at

ANMELDEFORMULAR ZUR AUSBILDUNG

„Richtig Fit mit Nordic Walking“
04./05. Oktober 2008 in Graz – ASVÖ Steiermark

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark
Hergottwiesgasse 260, 8055 Graz
Tel.: 0664/284 84 06
Fax: 0316/8274196
m.arnold@fitfueroesterreich.at

per Post, Fax oder E-Mail übermitteln.

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. / E-Mail _____

Ich bitte um kostenlose Leihstöcke – meine Körpergröße _____

Wo und wann wurde eine 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 Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Datum

Unterschrift