

Richtig Fit für SeniorInnen

Termin	Modul 1 10. – 12. April 2015 Modul 2 24. – 26. April 2015 Praxistag 09. Mai 2015
Ort	ASVÖ Landesverband / kleiner Turnsaal Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz
Dauer	Freitag 14:00 – 20:00 Uhr Samstag 09:00 – 18:35 Uhr Sonntag 08:00 – 16:30 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, StudentInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referentinnen	Dipl.-Päd. Mag. ^a Nina Bernhart, Mag. ^a Verena Dobsicek, Helga Edtbrustner
Inhalt	In der Theorie stehen Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Training im Altersgang, Bewegungslehre, Themen zu psychologischen Hintergründen, Methodik und die Motopädagogik (Motoeragogik) am Programm. In der Praxis werden Themen wie Aufwärmen, Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations-, Beweglichkeitstraining und Entspannung seniorengerecht und kreativ aufbereitet und sollen zusammen mit den erweiternden Themen wie Osteoporosetraining, Seniorentanz, Venengymnastik, Spielformen (Merkspiele), Sturzprophylaxe u.v.m., den TeilnehmerInnen zu vielen Ideen für die Praxis verhelfen.
Kosten	€ 152,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins € 189,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins € 399,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF für SeniorInnen Steiermark 2105. Kursabmeldung: Ab einer Woche vor Kursbeginn fallen 100% Stornokosten an.
Anmeldung	bis 27. März 2015 unter www.asvoe.at/ausbildung
Kontakt	Dr. Martin Arnold Gesundheits- und Breitensport ASVÖ Steiermark Tel.: +43 (0)316) 82741912 Mail: arnold@asvoe-steiermark.at
Abschluss	ASVÖ ÜbungsleiterInnen-Zertifikat „Richtig Fit für SeniorInnen“

