



LFW f. Allgem. Gymnastik Mag. Ilse Thum kündigt an:

**Seminar Sport und Bewegung – pfiffig, unkompliziert und voller Lebenslust
13. und 14. Oktober 2007 in der ASVÖ Mehrzwecksporthalle,
8055 Graz, Herrgottwiesgasse 260**

Die Referentin:

Andrea Flach – Meyerer
geb. 1958, verheiratet,
1 Tochter



Staatl. Geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin, Yogalehrerin
Zu Beginn ihres Berufslebens war sie als Bewegungstherapeutin in einer Psychosomatischen Klinik tätig. Danach hat sie als Verbandsturnlehrerin im hessischen Turnverband die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern geleitet. Seit 1991 ist sie Referentin im Ausbildungsteam des Deutschen Turner-Bundes, Dozentin in der Lehrerfortbildung Rheinland – Pfalz und unterrichtet für verschiedene Landesturnverbände.

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Bewegungstrends für die Altersgruppe 50 Plus. In diesem Zusammenhang hat sie, mit ihrer Kollegin Gudrun Paul, das Buch „Aerobic Trends 50 Plus“ veröffentlicht und viele Übungsleiter in diesem speziellen Bereich ausgebildet.

Wir haben Andrea bei einem Lehrgang in St.Pölten kennengelernt und sie spontan eingeladen, für den ASVÖ einen ähnlichen Lehrgang zu halten. Wenn auch 50+ ihre Spezialität ist: ihr Programm ist auch für wesentlich Jüngere brauchbar, attraktiv und macht Spaß!

Programm:

Samstag, 13. Oktober

14.00 – 15.00 Uhr	Fitnessideen mit dem Tennisball
15.15 – 16.45 Uhr	Step 50+
17.00 – 18.30 Uhr	Yoga für Nacken, Schulter und Rücken

18.30 – 19.00 Uhr aktive Entspannung !! RÜCKSEITE !
!

Sonntag, 14. Oktober

9.00 – 11.00 Uhr Beckenbodengymnastik – die Kraft der Körpermitte

11.15 – 12.45 Uhr Pilates für Einsteiger – erlerne die Pilatesprinzipien

Mittagspause

13.30 – 15.00 Uhr Aerobic 50+

15.00 – 16.00 Uhr In Balance – fließende Bewegungen mit dem Thera-Band

Kursbeitrag:

Für beide Tage bei Anmeldung bis 30. September:

Für Mitglieder eines ASVÖ Vereines € 40.-

Für Teilnehmer, die nicht Mitglied in einem ASVÖ Verein sind: € 50.-

Bei Anmeldung ab 1. Oktober :

ASVÖ Mitglieder: € 45.-

Nichtmitglieder: € 55.-

Nähere Infos unter www.asvoe-steiermark.at
Anmeldungen unter 0316 - 827419, office@asvoe-steiermark.at

Step Aerobic 50+

Abseits von komplizierten Schrittkombinationen können Stepbretter spielerisch in jeder Altersgruppe eingesetzt werden und bringen auch für Neueinsteiger Spaß und Motivation.

Beckenbodengymnastik:

Der Beckenboden, in unserer Kultur lange ignoriert, ist Körperzentrum und Energiequelle. Er gibt nicht nur unseren inneren Organen, sondern dem ganzen Körper Halt, gibt uns Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit.

Pilates für Einsteiger:

Andrea wird uns die Grundprinzipien der Pilatesmethode nahebringen. Pilatesübungen beugen Überlastungsschäden vor, fördern Beweglichkeit und Koordination, optimieren die Atmung. Sie sind eine wunderbare Bereicherung jeder Gesundheitsgymnastik.

Aerobic 50+:

Andrea vermittelt Grundlagen eines Aerobic Trainings, welches sie selbst gezielt für die Altersgruppe 50+ zusammengestellt hat, welches aber ebenso für viel Jüngere geeignet ist! Trainiert werden das Herz – Kreislauf- System, die Beweglichkeit und die Koordination, mit dem Ziel, eine hohe Übertragbarkeit auf Alltagsbewegungen zu erreichen.

Thera-Band:

Nicht die Kraft steht im Vordergrund, sondern Andrea vermittelt mit ihrem harmonischen Ganzkörpertraining ein neues Gefühl für diese vielseitige Handgerät.

Mit sportlichen Grüßen!

Mag. Ilse Thum eh.
Landesfachwart