

EINLADUNG zum Praxisteil der ÜL-Ausbildung „Richtig Fit mit Laufen“

In dieser Ausbildung wollen wir den TeilnehmerInnen die Grundlagen rund um das Thema Laufen, Lauftechnik im Bereich Breiten- und Gesundheitssport, sowie die fachliche Kompetenz im Organisieren und Leiten von Laufgruppen vermitteln.

Der Unterricht ist stark praxisorientiert und widmet sich der Umsetzung von Lauftechniken, Trainingssteuerung, Organisation von Lauftreffs, Materialkunde, Methodik/Didaktik des Anleitens von Laufgruppen u.v.m.

Termin

10. – 12. April 2015

Beginn: Freitag, 15.00 Uhr

Ende: Sonntag, 18.00 Uhr

Ort

Sportzentrum Krieglach

Werkstraße 45
8670 Krieglach



Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in Vereinen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, LehrwartInnen, PädagogInnen, Interessierte ...

Inhalte

- Biomechanik/Anatomie (Laufbewegung, Laufphasen, Lauf-ABC, Lauftechnik)
- Trainingslehre (Trainingsbereiche & -methoden, Herzfrequenzbestimmung, HF-Messung)
- Methodik/Didaktik (Aufbau u. Organisation einer Laufeinheit mit unterschiedlichen Zielgruppen)
- ergänzende Trainingsinhalte: Laufen mit Kindern, Koordinationstraining, Krafttraining, Fußgymnastik usw.
- Materialkunde (Laufschuhe, Bekleidung)
- Organisation von Laufveranstaltungen

TeilnehmerInnenzahl

8 bis maximal 20 Personen

Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss des Praxisteils der Ausbildung „Richtig Fit mit Laufen“ eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

€ 90,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereines

€ 72,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot

€ 270,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereines

Dieser Betrag beinhaltet die Teilnahme am Praxisteil sowie die Kursunterlagen.

Die Kurskosten müssen bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Volksbank Wien, **IBAN: AT184300046100577009, BIC: VBWIATW1**, mit dem Verwendungszweck „RF mit Laufen, Stmk 2015“ überwiesen werden.

Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 01. April 2015** per E-Mail, Fax oder Post an den ASVÖ Steiermark senden oder direkt auf der Homepage www.asvoe.at.

Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

Informationen

Dr. Martin Arnold, ASVÖ Steiermark

E-Mail: arnold@asvoe-steiermark.at

ASVÖ Steiermark

Herrgottwiesgasse 260

8055 Graz

www.asvoe-steiermark.at

ANMELDEFORMULAR ZUM PRAXISTEIL DER AUSBILDUNG

„Richtig Fit mit Laufen“

10. -12.04.2015

Ort: Sportzentrum Krieglach

Online-Anmeldung unter www.asvoe.at

oder Anmeldung per Fax, E-Mail oder Post:

ASVÖ Steiermark, zH Dr. Martin Arnold,

Herrgottwiesgasse 260,

Tel: 0316/827419, Fax: 0316/827419-6

E-Mail: arnold@asvoe-steiermark.at

Name _____

Verein _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Tel. Nr. _____

E-Mail _____

„Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel-Übungsleiterin ja nein

Wenn ja, Angebotsnummer: _____

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): _____

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 zwei Wochen vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Volksbank Wien, **IBAN: AT184300046100577009, BIC: VBWIATW1**, mit dem Verwendungszweck **„Richtig Fit mit Laufen, Stmk 2015“** überwiesen werden.

Ort, Datum

Unterschrift