ASKÖ

CAG CLUB AKTIV GESUND

Fortbildung: 10.11.2017

Spielerische Bewegungsideen zum Aufwärmen für Alt und Jung zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Fitness und Gesundheitsförderung

Parscherstraße 4, 5023 Salzburg, Tel.:0662 – 871623,
E-mail: office@askoe-salzburg.at, Internet: www.askoe-salzburg.at

Datum: Freitag, 10.November 2017

Ort: ABC Salzburg-Gnigl, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: TrainerInnen, LehrwarteInnen, ÜbungsleiterInnen, BewegungstrainerInnen

Inhalte: Diese Fortbildung ist keine klassische Fortbildung zum Thema Aufwärmen, sondern verknüpft Aufwärmelemente mit koordinativen und psycho-sozialen Elementen. Dazu zählen Interaktion der Teilnehmer, Gruppendynamik, Partner und Gruppenaufgaben zur Stärkung des „Wir-Gefühls".

Praxisteil: Der praxisnahe Workshop zeigt spielerische Bewegungsideen zum Aufwärmen für das Training der koordinativen Fähigkeiten. In erster Linie soll durch das Aufwärmprogramm Lust auf Bewegung gemacht werden. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass herkömmliche Aufwärmübungen durch Erhöhung des koordinativen Anspruchs mittels Interaktionsaufgaben (z.B. partnerweise Spiegelbild usw.) aufgewertet werden können und so einen guten Start in das anstehende Bewegungsprogramm bieten.

Referentin: Mag. Michael Schweigerer, Sportwissenschafter

Meldeschluss: 23. Oktober 2017

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Kosten: ASKÖ interne TeilnehmerInnen*: € 45.- je Person
Externe TeilnehmerInnen: € 60.- je Person

Zahlung: Die Teilnahmekosten sind bis Meldeschluss **auf das Konto des ASKÖ Landesverband Salzburg zu überweisen** (Salzburger Sparkasse, IBAN:AT29 2040 4005 0025 2882, BIC: SBGSAT2SXXX). Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Meldeschluss möglich.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt online unter: http://www.askoe-salzburg.at/de/aus-fortbildungen oder die ausgefüllte Anmeldekarte an den ASKÖ Landesverband Salzburg senden

Teilnahme: Ist nur nach von uns bestätigter Anmeldung und Zusage zur Teilnahme möglich, da beschränkte Platzanzahl!

Teilnahmevoraussetzungen:

- Übungsleiter- bzw. Kursleitererfahrung im Gesundheits- und Fitnesssport
- Keine Einschränkungen der körperlichen/ geistigen Belastungsfähigkeit, 100% aktive Teilnahme an allen Lehreinheiten

✂ Hier abtrennen und einsenden ✂

Anmeldekarte = verbindliche Anmeldung zu:

Fortbildung: Spielerische Bewegungsideen zum Aufwärmen

Familienname / Vorname:		
Straße / Hausnr.:		
PLZ:	**Ort:**	**Telefon:**
Geburtsdatum:		**Organisation:**
Email: (unbedingt notwendig!)		

Persönliche Unterschrift

Mit meiner persönlichen Unterschrift bestätige ich, dass ich die hier angeführten Teilnahmevoraussetzungen und Zahlungsbedingungen und die allgemeinen Teilnahmebedingungen an Aus- und Fortbildungen des ASKÖ Salzburg gelesen und verstanden habe und voll inhaltlich anerkenne.

* Mit „**ASKÖ interne TeilnehmerInnen"** sind FunktionäreInnen, MitarbeiterInnen, aus **ASKÖ Sbg.- Vereinen, Pensionistenverband Sbg. – Ortsgruppen, Naturfreunde Sbg. – Ortsgruppen** gemeint