

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Krafttraining“

In diesem Basismodul werden neben den allgemeinen Grundbegriffen zum Krafttraining im Gesundheitssport die Anatomie sowie Kräftigungsübungen der Hauptmuskelgruppen besprochen. Neben der korrekten Übungsausführung wird auch die korrekte Übungsanweisung und -kontrolle ein Thema dieser Ausb. sein. Mit der Verwendung von verschiedenen Kleingeräten werden zusätzlich noch zahlreiche Ideen für Übungsvariationen geboten.

Diese Fortbildung ist Teil der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung „Richtig Fit mit Gesundheitssport“. Bei erfolgreicher Absolvierung aller 4 Module (Aufwärmen & Koordination, Ausdauer, Krafttraining, Beweglichkeit & Entspannung) ist der Teilnehmer berechtigt am Praxistag zu „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ teilzunehmen.

### **Termin**

**14./ 15. April 2012**

Beginn Samstag 10:00 Uhr

Ende Sonntag ca. 17:00 Uhr

### **Ort**

3382 Loosdorf

### **Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen, TrainerInnen mit Vorkenntnissen im Sport (Leiten von Gruppenkursen, Grundlagen Anatomie...)

### **Zertifizierung**

Jedes Modul schließt mit einem Lehrauftritt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Absolvierung pro Modul ein Teilnahmezertifikat. Werden alle 4 Module sowie der Praxistag erfolgreich absolviert bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat zum „ASVÖ Richtig Fit mit Gesundheitssport-Übungsleiter“.

## Inhalte

Krafttraining im Gesundheitssport, Bedeutung, Bewegungsmangel – Erkrankungen am Bewegungsapparat, Indikationen/ Kontraindikationen, Anatomie: passiver/ aktiver Bewegungsapparat, Haltungsschwächen, strukturelle/ funktionelle Veränderungen am Bewegungsapparat, Trainingslehre Krafttraining: Begriffsbestimmung; Kontraktionsformen; Trainingsmethoden; Trainingshäufigkeit, -dauer, -intensität; Trainingsmittel; Besonderheiten beim Krafttraining für Kinder/ Senioren, Übungssammlung Kräftigungsübungen für die einzelnen Muskelgruppen; Übungen richtig erlernen, geeignete/ ungeeignete Übungen, Übungskontrolle und -korrektur, Methodik - Aufbau einer Kräftigungseinheit, Übungen mit Kleingeräten

## Trainer

Mag. Verena Dobsicek, Sportwissenschaftlerin

## Teilnehmerzahl

8 bis maximal 15 Personen

## Kosten (inkl. Lehrunterlagen)

€ 80,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines  
€ 64,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines mit gültigem Qualitätssiegel-Angebot  
€ 240,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereines

*Wir möchten drauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung der Initiative „Fit für Österreich“ möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können.*

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf unser

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

mit dem Verwendungszweck „RF Krafttraining NÖ 2012“ überwiesen werden.

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens 30. März 2012** per e-mail, Fax oder Post an den ASVÖ NÖ senden. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

### Mag. Claudia Golbik-Ruffer

"Fit für Österreich" –Koordinatorin  
Landesverband Niederösterreich (ASVÖ NÖ)  
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien  
Mail [c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at](mailto:c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at)  
[www.asvoe-noe.at](http://www.asvoe-noe.at)

Mobil: 0664/ 2848403

Tel: 01/ 604 17 60

Fax: 01/ 602 54 53



## ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

### „Richtig Fit mit Krafttraining“

**14./15. April 2012**

3382 Loosdorf

Bitte umgehend an den ASVÖ NÖ, zH Claudia Golbik-Ruffer  
Laubeplatz 8-10/2/2+3, 1100 Wien  
Mobil: 0664/2848403, Fax: 01/ 602 54 53  
e-mail: [c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at](mailto:c.golbik-ruffer@fitfueroesterreich.at)

**Die Anmeldung ist auch direkt auf der HP [www.asvoe-noe.at](http://www.asvoe-noe.at) möglich!**

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Tel. Nr. / E-Mail \_\_\_\_\_

Ausbildungen/Erfahrungen im Sport (wenn vorhanden): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich leite ein „Fit für Österreich“ – Qualitätssiegel Angebot.

Wenn ja, Angebotsnummer: \_\_\_\_\_

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 1 Woche vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „RF Krafttraining NÖ 2012“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift