

## ASKÖ FORTBILDUNG

### Funktionelles Core Training mit dem FLEXI-BAR®

Die ASKÖ zeichnet sich seit Jahren als erfolgreicher Initiator von neuen Bewegungsformen aus. Die Fortbildung „**Funktionelles Core Training mit dem FLEXI-BAR®**“ wird von der ASKÖ durchgeführt und richtet sich an alle ASKÖ ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen/InstruktorInnen und Sport-TrainerInnen. Erleben Sie die Qualität und Vielseitigkeit des FLEXI-BAR® in einem spannenden Workshop.



**Fortbildungsdetails:** Die Fortbildung wird vom Mastertrainer **Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller** in einem eintägigen Workshop durchgeführt. Die TeilnehmerInnen erhalten ein **Zertifikat** von der ASKÖ, das zur Einbindung von FLEXI-BAR® Elementen in ihre Einheiten berechtigt.

**Kosten: 49,- Euro** Selbstkostenbeitrag pro Teilnehmer.  
Enthalten sind Unterlagen und Zertifikat  
Außerdem erhalten alle Absolventen Sonderkonditionen beim Kauf von FLEXI-BAR®

#### TERMINE 2011 – Kurszeiten jeweils 10:00 bis 17:00

<b>Klagenfurt</b> - 13.11.2011	ASKÖ Bewegungszentrum, Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt
<b>Graz</b> - 10.12.2011	ASKÖ Stadion Graz Eggenburg, Schlosstraße 20, 8020 Graz
<b>Trumau</b> - 21.01.2012	ASKÖ Bewegungszentrum, Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
<b>Linz</b> - 28.01.2012	ASKÖ Bewegungszentrum, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
<b>Innsbruck</b> - 04.02.2012	ASKÖ-Bewegungszentrum, Langer Weg 15, 6020 Innsbruck
<b>Wien</b> - 03.03.2012	Genauer Ort wird noch bekannt gegeben

#### INHALTE

- Theoretische Grundlagen
- Erlernen der Flexi-Bar Schwungtechnik
- Flexi-Bar Anwendungen im Bereich Toning und Rücken
- Einsatzgebiete des Flexi-Bars für unterschiedliche Sport- und Bewegungseinheiten
- Lernmethodik und Organisation von Flexi-Bar Einheiten mit verschiedenen Stundenbildern (Rücken, Wellness, Gymnastik, Kräftigung)



#### ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online auf [www.askoe.at](http://www.askoe.at) unter dem Menüpunkt Trendsport -> Flexi-Bar. Informationen zur Fortbildung, sowie zu weiteren Anmelde-möglichkeiten können bei der Projektkoordinatorin Mag. (FH) Corina Korner eingeholt werden.

Die Anmeldung ist erst nach der Überweisung des Selbstkostenbeitrags auf das Konto der Sport und Marketing GmbH gültig: Bank Austria, BLZ 12000 Konto Nr.: 50982 002 307

#### KONTAKT

ASKÖ Bundesorganisation, Steingasse 12, 1230 Wien  
Mag. (FH) Corina Korner  
01 869 32 45 26  
[corina.korner@askoe.at](mailto:corina.korner@askoe.at)