

ASKÖ FORTBILDUNG - Yoga for actives

Die ASKÖ zeichnet sich seit Jahren als erfolgreicher Initiator von sanften Bewegungsformen aus. Die Fortbildung *Yoga for actives* wird von den Abteilungen „Sport und Marketing“ und „Fitness und Gesundheitsförderung“ der ASKÖ durchgeführt und richtet sich an alle ASKÖ ÜbungsleiterInnen, LehrwartInnen/InstruktorInnen und Sport-TrainerInnen. *Yoga for actives* ist ein innovatives Fitness-System, welches auf die Kräftigung und Dehnung des Körpers abzielt und aus dem Power Yoga entwickelt wurde. Die eingesetzten Trainingsgeräte wie Sitzblöcke, Gurt und Yogamatte dienen zur Verstärkung der Dehnung und zur Optimierung der Körperstellungen im Yoga.

Fortbildungsdetails: Die Fortbildung wird von der Mastertrainerin **Mag^a Petra Feier** in einem eintägigen Workshop durchgeführt. Die TeilnehmerInnen erhalten ein **Zertifikat** von der ASKÖ, das zur Einbindung von *Yoga for actives* Elementen in ihre Einheiten berechtigt.

Kosten: 100,- Euro Selbstkostenbeitrag pro Teilnehmer.

Enthalten sind Unterlagen, Lizenzgebühr, Zertifikat und 1 Yoga Starterpaket (Yogamatte, 2 Blöcke, 1 Gurt - im Wert von 39,90 Euro).

Außerdem erhalten alle Absolventen Sonderkonditionen beim weiteren Kauf von Yoga-Equipment.

TERMINE 2011 – Kurszeiten jeweils 09:30 bis 17:00

TRUMAU - 15.01.2011	ASKÖ Bewegungscenter, Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
KLAGENFURT - 22.01.2011	ASKÖ Bewegungszentrum, Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt
LINZ - 26.02.2011	ASKÖ Bewegungscenter, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
INNSBRUCK - 05.03.2011	VS Arzl (Turnsaal), Framsweg 19, 6020 Innsbruck
WIEN - 12.03.2011	ASKÖ Sportzentrum Atzgersdorf, Steinergerasse 12, 1230 Wien
NEUDÖRFL - 07.05.2011	Tennis- und Freizeitzentrum, Fabriksgelände 9, 7201 Neudörfel
GRAZ - 02.07.2011	ASKÖ Stadion Graz Eggenburg, Schlossstraße 20, 8020 Graz

INHALTE

- Yoga als Trend unserer Zeit, allgemeine Grundlagen *Yoga for actives*
- Basics aus dem Yoga zum Aufwärmen
- Übungen für meine Trainingseinheiten im Stand
- Übungen für meine Trainingseinheiten am Boden (Kräftigung und Dehnung)

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online auf www.askoe.at unter dem Menüpunkt Trendsport -> Yoga for actives. Informationen 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

Teilnehmerzahl: mind. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer



KONTAKT

ASKÖ Bundesorganisation
Steinergerasse 12, 1230 Wien
Mag. (FH) Corina Korner
01 869 32 45 26
corina.korner@askoe.at