

# ASKÖ TOGU-JUMPER INSTRUKTOR

Die Ausbildung richtet sich an ASKÖ-TrainerInnen, -InstruktorInnen und -LehrwartInnen, die im Bereich Sport und Fitness tätig sind und umfasst Basic sowie Cardio & Muscle Einheiten. Die TeilnehmerInnen erhalten ein offizielles Zertifikat von der ASKÖ und TOGU, das zur Ausschreibung und Abhaltung von Togu Jumper Einheiten berechtigt.

**Ausbildungsleitung:** Die Ausbildung wird von der lizenzierten Mastertrainerin **Mag. Adrienn Szalay** in einem **eintägigen Workshop** durchgeführt.

**Kosten: 99,90 Euro Selbstkostenbeitrag** pro Teilnehmer.

Überweisung im Vorhinein auf das **Konto: Bank Austria, BLZ 12000 Konto Nr.: 675 078 000**

Enthalten sind Unterlagen, Lizenzgebühr, Zertifikat und **1 TOGU Jumper** im Wert von 149,99 Euro.

Die übrigen Kosten von gesamt 279,00 Euro übernehmen die Firmen Sportversand Eybl, Togu, sowie ASKÖ und das Sportministerium.

Info unter [www.askoe.at](http://www.askoe.at)

## TERMINE – Kurszeiten jeweils 9:00 bis 16:30

- 03.10.2009** **Wien** – Wellnesspark Oberlaa,  
Kurbadstraße 16, 1100 Wien
- 04.10.2009** **Klagenfurt** – ASKÖ Bewegungszentrum  
Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt
- 28.11.2009** **Linz** – ASKÖ Bewegungszentrum  
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
- 29.11.2009** **Trumau** - ASKÖ Bewegungszentrum  
Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
- 05.12.2009** **Innsbruck** – USI Innsbruck  
Fürstenweg 1856020 Innsbruck



## TAGESABLAUF Togu Jumper Workshop

- 9:00 Eintreffen der Teilnehmer
- 09:30 - 11:15 THEORIE - Die Besonderheiten der TOGU Jumper, Plyometrisches und explosives Training  
Ausdauer und Intervalltraining, das CORE
- 11:30 - 12:30 PRAXIS - Ritual und Warm-Up, Core-Training, Gruppenarbeit - Erarbeiten von Warm-up
- 12:30 - 13:30 MITTAGSPAUSE
- 13:30 - 14:15 PRAXIS - Die wichtigsten Cardio Übungen
- 14:15 - 15:15 PRAXIS - Die wichtigsten Kräftigung und Stabilisationsübungen
- 15:30 - 16:15 GRUPPENARBEIT - Erarbeiten und Präsentation von Programmteilen zu  
unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten / Stundenprofil
- 16:30 Nachbesprechung, Ausgabe der Lizenzen, Verabschiedung

## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online auf [www.askoe.at](http://www.askoe.at) unter dem Menüpunkt **Trendsport -> Togu Jumper**.  
Einfach unter dem Menüpunkt InstruktorInnen-Ausbildung den gewünschten Termin wählen und das **Anmeldeformular** ausfüllen.

## KONTAKT

ASKÖ Bundesorganisation  
Steinergasse 12, 1230 Wien  
Mag. (FH) Corina Korner  
[corina.korner@askoe.at](mailto:corina.korner@askoe.at)