

## EINLADUNG zur Ausbildung „Richtig Fit mit Pilates“

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Akrobatik und Ballett enthält. Die Methode besteht aus über 500 verschiedenen Übungen, bei denen die Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gekräftigt wird.

Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität wird verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körperbewusstsein wird entwickelt. Pilates ist ein ganzheitliches Training, verbindet Körper, Geist und Seele und hilft Energieblockaden zu lösen.

### Termin

#### 1. Teil: 13.- 15. November 2009

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr

#### 2. Teil: 20.-22. November 2009

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr, Ende: Sonntag 17:00 Uhr



### Ort

ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260  
8055 Graz  
[www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at)

### Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, LehrwartInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen, SportwissenschaftlerInnen ...

Geringe Vorkenntnisse im Bereich Pilates von Vorteil!

### Inhalte

Geschichte, Vorteile, Prinzipien von Pilates, Anatomie (Powerhouse), Atmung, Pre Pilates Übungskatalog, Traditional Pilates Beginner Mat System, 18 Grundübungen

### TrainerInnen

Mag. Verena Dubsicek

## Teilnehmerzahl

6 bis maximal 15 Personen

## Zertifikat

Nach erfolgreicher Absolvierung beider Ausbildungswochenenden bekommen die TeilnehmerInnen das ÜbungsleiterInnenzertifikat „Richtig Fit mit Pilates“.

Für einen positiven Abschluss ist eine Anwesenheit von mindestens 75 %, sowie die Teilnahme an den kurzen Lehrstoffüberprüfungen am Ende des zweiten Wochenendes erforderlich.

## Kosten

€ 120,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines

€ 145,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 360,- für Nicht ASVÖ Mitglieder (ohne Nächtigung)

Die Kursgebühren beinhalten die Teilnahme am Kurs und die Lehrunterlagen.

Die Kurskosten müssen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ mit der **Konto Nr: 00617 590 500** **BLZ: 12000** **BANK AUSTRIA** mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit mit Pilates, STMK. 09“ überwiesen werden.

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

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis **spätestens bis spätestens 29. Oktober 2009** per e-mail, Fax Post an den ASVÖ/STMK senden. Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 2 Wochen vorher anmelden! Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

Herrn

Dr. Martin Arnold, FFÖ- Koordinator des ASVÖ Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055

Graz; [m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at); Tel. 0316-827419;

**ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung**



**1. Teil: 13.- 15.November 2009**

**2. Teil: 20.-22.November 2009**

Ort: ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260  
8055 Graz  
[www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at)

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260, Fax: 0316/8274196

E-Mail: [m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at)

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_

Ich benötige Quartier von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

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 das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck „**Ausbildung RF mit Pilates – STMK. 09**“ überwiesen werden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift