

## 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: 26. – 28. Feb. 2010

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

2. Teil: 19. – 21. März 2010

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



### Ort

Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

### 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

Michaela Hirn, dipl. Pilates Coach (Juliana Afram)

## 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, Tirol 2010“ überwiesen werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser günstige Kurspreis nur durch eine Förderung des Sportministeriums möglich ist! Diese Sonderkonditionen werden leider nicht auf Dauer geboten werden können!

## Anmeldung

Anmeldung bitte bis spätestens 19. Februar 2010 per e-mail, Fax Post an den ASVÖ Tirol senden. Oder direkt online auf [www.asvoe-tirol.at](http://www.asvoe-tirol.at) anmelden! Bei Bedarf einer Unterkunft bitte unbedingt 2-3 Wochen vorher anmelden! Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist!

## Informationen

Mag. Marlene Fida  
"Fit für Österreich" –Koordinatorin  
Landesverband Tirol (ASVÖ Tirol)  
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck

T: 0512 - 58 64 37 – 12

F: 0512 - 57 72 52

M: 0664 - 402 04 46

E: [m.fida@fitfueroesterreich.at](mailto:m.fida@fitfueroesterreich.at),

W: [www.asvoe-tirol.at](http://www.asvoe-tirol.at), [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)



## ANMELDEFORMULAR zur Ausbildung

# RICHTIG FIT

## ... mit Pilates

1. Teil: 26. – 28. Feb. 2010

2. Teil: 19. – 21. März 2010

Ort: Judozentrum Kufstein: Fischergries 36a; 6330 Kufstein

Bitte umgehend an den ASVÖ Tirol, zH Marlene Fida  
Fallmerayerstr. 12, 6020 Innsbruck  
Tel: 0512-586437-12, Mobil: 0664/4020446, Fax: 0512-577252  
e-mail: [m.fida@fitfueroesterreich.at](mailto:m.fida@fitfueroesterreich.at)

per Fax, e-mail oder Post übermitteln.  
Oder direkt auf [www.asvoe-tirol.at](http://www.asvoe-tirol.at) über unsere Online-Anmeldung!

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 - Tirol 2010“ überwiesen werden.

Datum

Unterschrift

