

AUS- UND FORTBILDUNGSÜBERSICHT 2018



Die halb- oder eintägigen Workshops dienen dem Kennenlernen, Vertiefen oder Auffrischen von Kenntnissen zu verschiedensten bewegungsrelevanten Themen.

Kinder

Richtig Fit - Bewegung macht schlau

(Telfs)

Bewegung ist für die Elementarpädagogik ein wichtiges Thema, da vor allem Kinder durch Bewegung lernen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden in diesem Workshop Möglichkeiten und neue Ideen vermittelt, wie man spielerisch Sprache, mathematisch-logisches Denken und Lernen mit Bewegung verknüpfen kann.

Termin	03. Februar
--------	-------------

Richtig Fit mit outdoorpädagogischen Spielen

(Kufstein)

Ziel dieses Workshops ist es, gruppendynamische Spiele und Aufgabenstellungen kennenzulernen, die in und mit der Natur durchgeführt werden können. Gleichzeitig werden durch gezielt angeleitete Reflexionsrunden Ideen und Möglichkeiten zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung mitgegeben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops trotzen dem Wetter und lernen sich dadurch besser kennen: wie verändert man sich durch das Wetter, die Aufgaben oder die Problemstellungen? Welche Handlungsmöglichkeiten ergeben sich?

Termin	26. Mai
--------	---------

Richtig Fit mit Speedstacking

(Kufstein)

In einem ersten Schritt werden die Grundlagen des Speedstackings sowie die Anwendung und der Gebrauch der Bechersets durchgenommen. Im zweiten Schritt werden die Grundformen des Speedstackings, verschiedene Aufbauformen (3-er, 6-er, Cycle) und Stacking Spiele praktisch erlernt. Auch die Regelkunde und weitere Spielformen werden thematisch behandelt.

Termin	13. Oktober
--------	-------------

Erwachsene

Richtig Fit mit moderner Rückenschule

(Innsbruck)

Einschränkungen durch Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor weit verbreitet. Mit neuen Anregungen und Inputs erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das richtige Werkzeug für die moderne Rückenschule. Der Theorieteil rückt dabei die Wirbelsäule in den Fokus, im anschließenden Praxisteil werden gemeinsam Stundenbilder mit verschiedenen Materialien und Methoden erarbeitet.

Termin	24. Februar
--------	-------------

Richtig Fit mit Boot Camp

(Kufstein)

Das Boot Camp-Workout ist eine Kombination aus funktionellem Krafttraining und High-Intensity-Intervall-Training. Bei diesem speziellen Circuit-Training stehen Übungen wie Tragen, Werfen, Schieben, Ziehen, Schleudern und Schwingen verschiedenster Gegenstände (Bälle, Kettlebells, Seile, etc.) im Fokus. Voller Einsatz aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist gefragt!

Termin	17. März
--------	----------

Richtig Fit mit postnatalem Training

(Telfs)

Was muss beim Training nach einer Geburt beachtet werden? Wann darf man wieder starten? Dies sind Fragen, die sich nicht nur (sportliche) Mamas stellen, sondern mit denen auch du als Übungsleiterin bzw. Trainerin konfrontiert wirst. Im Workshop werden anhand von Stundenbildern praktische Übungen für die Rückbildungsgymnastik und den Wiedereinstieg in das sportliche Training präsentiert.

Termin	21. April
--------	-----------

Richtig Fit mit Pilates Update

(Telfs)

Gestartet wird mit einer Trainingseinheit ohne Kleingeräte, in der die wichtigsten Pilates Prinzipien wiederholt und aufgefrischt werden. Im Theorieteil stehen die funktionelle Anatomie der Wirbelsäule sowie die gezielte Ansteuerung der Core-Muskulatur im Fokus. Die

zweite Pilates-Trainingseinheit widmet sich dem Einsatz von Kleingeräten und weiteren Ideen für die abwechslungsreiche Gestaltung einer Pilates-Einheit.

Termin	09. Juni
--------	----------

Richtig Fit mit Mentaltraining

(Innsbruck)

Der eintägige Workshop soll für alle Interessierten eine praktische Einführung in das Mentaltraining geben. Die theoretischen Inhalte werden mit zahlreichen praktischen Übungen verknüpft. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer probieren alle Übungen selbst aus und können sie so leichter in das eigene Training einbauen.

Termin	06. Oktober
--------	-------------

Richtig Fit mit Abwechslung im Functional Training

(Innsbruck)

Nach einer Auffrischung der Thematik geht es im Workshop hauptsächlich um die praktische Auseinandersetzung mit dieser Trainingsmethode. Der Schwerpunkt liegt auf funktionellen Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, um Abwechslung in das Training mit einer Gruppe zu bringen. Anhand von 2 beispielhaften Stundenbildern lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Repertoire an funktionellen Übungen mit verschiedenen Kleingeräten wie bspw. Pilates-Bällen, Rubberbands oder Steps kennen.

Termin	10. November
--------	--------------

Richtig Fit mit Spiraldynamik II

(Kufstein)

Spiraldynamik® ist ein anatomisch funktionell begründetes Konzept menschlicher Haltungs- und Bewegungskoordination. Unterrichten Sie mit einem anatomisch-einfachen Verständnis! Welche Haltung, welche Bewegung ist „falsch – richtig“? In diesem Aufbaukurs werden die bereits erarbeiteten Grundlagen und Übungen wiederholt, vertieft und erweitert.

Termin	24. November
--------	--------------

Senioren

Richtig Fit mit noch mehr Spielideen für Ältere

(Innsbruck)

Insbesondere in der Arbeit mit älteren Menschen hilft ein spielerischer Zugang, die Bewegungseinheit aufzulockern, er fördert die Geselligkeit und unterstützt eine freundvolle Stimmung beim Sporttreiben. Der Workshop liefert in Anlehnung an die Fortbildung „Richtig Fit mit neuen Spielideen für Ältere“ zahlreiche weitere Anregungen für eine attraktive und abwechslungsreiche Gestaltung von Bewegungs- und Sporteinheiten.

Termin	05. Mai
--------	---------



FORTBILDUNG

Richtig Fit im Wasser

(Telfs)

Einführung in die methodisch didaktischen Grundlagen zur Wassergewöhnung, sicheres Bewegen im Wasser mit Freude, Wasserbewältigung (atmen, tauchen, springen, schweben, gleiten) vom Kleinkinderschwimmen zum Anfängerschwimmen. Das Ziel ist, ohne die Verwendung künstlicher Auftriebsmittel schwimmen zu lernen.

Termin	22. und 23. September
--------	-----------------------

Information & Anmeldung:

Mag^a. Anna Beimrohr, ASVÖ Tirol, Gesundheits- und Breitensport

+43 512 586437-12

+43 664 1168010

beimrohr@asvoe-tirol.at

Alle Richtig Fit Angebote finden Sie auch online unter

www.asvoe-tirol.at oder www.asvoe.at/Ausbildung

Geringfügige Änderungen vorbehalten