

## EINLADUNG ZUR AUSBILDUNG „Richtig Fit mit Nordic Walking“

Nordic Walking, das schwungvolle Marschieren mit Armarbeit und Stockeinsatz, ist ein ideales Ganzkörpertraining in der Natur. Wer diesen aus Finnland importierten Ausdauersport betreibt, erlebt Spaß, Kreativität, Koordination, Schnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kondition in einem. Der ASVÖ bildet seit mehreren Jahren Nordic Walking Übungsleiterinnen aus, die in ihren Vereinen NW-Treffs und geführte Touren anbieten.

### Termin

Samstag, 03. Oktober 2009

Sonntag, 04. Oktober 2009

Jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

### Ort

Asvö Steiermark, Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz

[www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at)

Lehrsaal, Freigelände

### Zielgruppe

Alle am Nordic Walking Interessenten Damen und Herren; Übungsleiterinnen, u.a.

### Inhalte

- Theorie: Materialkunde, sportmedizinische und sportwissenschaftliche Aspekte,
- Allgemeine Didaktik, spezielle Methodik,
- Erlernen der Basistechnik mit Übungen, Mobilisation und Kräftigung
- Videoanalyse, Technikschiulung
- Lehrauftritt

### TrainerInnen

Ausgewählte ASVÖ Nordic Walking InstruktorInnen, SportwissenschaftlerInnen,

### Teilnehmerzahl

8 bis maximal 20 Personen



## Zertifikat

Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnehmerbestätigung.

## Kosten

€ 40.- für Mitglieder eines ASVÖ Vereines (inklusive Lehrunterlagen)

€ 50.- inkl. Nächtigung und Frühstück

€ 120.- für Nicht ASVÖ Mitglieder

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!

Die Kurskosten müssen bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf unser Konto Nr: **00617 590 500** BLZ: **12000** BANK AUSTRIA mit dem Verwendungszweck „Richtig Fit für Nordic Walking – Steiermark 09“ überwiesen werden. Bei Bedarf einer Unterkunft bitte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegenden Anmeldeformulars, das bis spätestens **18. September 2009** per E-Mail, Fax oder Post im ASVÖ Steiermark einlangen muss. Wir bitten um Verständnis, dass der Kursplatz erst bei Eingang der Kursgebühr gesichert ist! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

## Mitzubringen

Eigene Nordic Walking Stöcke, Sportausrüstung, witterungsgerechte Outdoorbekleidung, Schreibzeug, Einzahlungsbeleg, Trinkflasche, gute Laune.

## Informationen

### Dr. Martin Arnold

"Fit für Österreich" –Koordinatorinnen  
Fax:0316/8274196, Landesverband Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz  
E-mail: [m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at)  
Web: [www.asvoe-steiermark.at](http://www.asvoe-steiermark.at),

ANMELDEFORMULAR ZUR AUSBILDUNG

**„Richtig Fit mit Nordic Walking“  
03./04. Oktober 2009 in Graz – ASVÖ Steiermark**

Bitte umgehend an den ASVÖ Steiermark  
Herrgottwiesgasse 260, 8055 Graz  
Fax: 0316/8274196  
[m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at)

per Post, Fax oder E-Mail übermitteln.

Name \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

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

Ich bitte um kostenlose Leihstöcke – meine Körpergröße \_\_\_\_\_

Wo und wann wurde eine Nordic Walking Ausbildung absolviert? Mit welcher  
Bezeichnung /Titel:

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 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto des ASVÖ bei der Bank Austria, **Konto Nr: 00617 590 500 BLZ: 12000**, mit dem Verwendungszweck **„Ausbildung RF mit NW- STMK. 09“** überwiesen werden.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift