

Fortbildung



**Isometrisches Krafttraining
zur Blutdruckregulation**

Fortbildung

Isometrisches Krafttraining

Datum Samstag, 09. November 2024

Ort ASKÖ Bewegungscenter Linz, Hölderlinstr. 26, 4040 Linz

Zeit 09.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe Trainer:innen, Lehrwart:innen, Übungsleiter:innen und Bewegungstrainer:innen aus dem Bereich Senior:innen/50Plus/Erwachsene

Inhalte Nach einer theoretischen Einführung, was isometrisches Krafttraining ist und kann, zB. den Blutdruck regulieren, werden folgende Inhalte in der Praxis durchgeführt:

1. **Funktionelles isometrisches Krafttraining:** Alltagsnahe Übungen stärken die Muskulatur und fördern die Blutdruckregulation.
2. **Isometrisches Krafttraining mit Kleingeräten:** Mit minimalem Equipment können gezielte Übungen effektiv durchgeführt werden.

Leitung Johannes Dürnberger, MEd., BSc.

Referent Johannes Dürnberger, MEd., BSc.

Plätze max. 16 (Gesamtplätze)

Meldeschluss 24.10.2024/16 Uhr

Anmeldung nur mit Onlineformular unter: www.askoe-ooe.at/de/anmeldung
Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung unbedingt notwendig

Kosten ASKÖ interne Teilnehmer:in: 80€ je Person
Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint.

Externe Teilnehmer:in: 200€ je Person

Zahlung Nach bestätigter Anmeldung ist der Veranstaltungsbeitrag vorab zu überweisen – erst dann erfolgt die fixe und verbindliche Einbuchung in die Veranstaltung, und eine Teilnahme ist möglich.

Teilnahmevoraussetzungen Dipl. Bewegungstrainer:in 50Plus/Erwachsene, ÜL 50Plus/Erwachsene, ÜL Senioren/Erwachsene

**Stornoregelungen
Teilnahmebedingungen** [Teilnahmebedingungen](#)

Wir fördern Fitness - Bewegung - Gesundheit

Referat Fitness- und Gesundheitsförderung

Hölderlinstr. 26 | 4040 Linz | Tel.: 0732-730344 | Fax: 0732-730344-33 | Email: fitness@askoe-ooe.at | Internet: www.askoe-ooe.at