

Fortbildung



Kreative Bewegungsideen 50Plus
(für Einleitung, Aufwärmen und Ausklang)

Fortbildung

Kreative Bewegungsideen 50Plus

(für Einleitung, Aufwärmen und Ausklang)

Datum Samstag, 14. Oktober 2023

Ort Sportpark Lissfeld, Hausleitnerweg 105, 4020 Linz

Zeit 09.00 – 13.30 Uhr

Zielgruppe Trainer:innen, Lehrwart:innen, Übungsleiter:innen und Bewegungstrainer:innen aus dem Bereich Senior:innen oder 50Plus, die neue Ideen für ihre Bewegungsstunden bekommen wollen.

Inhalte Unsere kreativen, einfach umsetzbaren Bewegungsideen (speziell für die Bereich Einstieg/Ausklang/Aufwärmen einer Bewegungsstunde) **mit Schwerpunkt Rhythmus-Musik-Bewegung, regen das "Denken" an und fördern die Gruppendynamik.** Dadurch ergeben sich unzählige, abwechslungsreiche und für die Teilnehmer:innen aber auch anspruchsvolle und herausfordernde Inhalte.

- **Den Alltag loslassen und in die Stunde einsteigen**
- **Aufwärmformen, die die Gruppe in Bewegung bringen**
- **„Sachen zum Lachen“, die Bewegungsstunde abschließen**

Leitung Daniela Allmeier, MBA

Referent Bernhard Niedermair

Plätze max. 18 (Gesamtplätze)

Meldeschluss 26.09.2023/16 Uhr

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

Kosten ASKÖ Teilnehmer:in: 40€ je Person
Mit „ASKÖ Teilnehmer:in“ sind Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen,... aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint, die vollständig (Adresse, Geb. Datum, Handy Nr., E-Mailadresse,...) in der Vereinsdatenbank angelegt sind.

Externe Teilnehmer:in: 60€ 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, ÜL 50Plus, ÜL Senioren

**Stornoregelungen
Teilnahmebedingungen** [AGB's](#) (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

Wir fördern Fitness - Bewegung - Gesundheit

Referat Fitness- und Gesundheitsförderung