



FORTBILDUNG

Functional Training & HIIT: Kraftvoll, dynamisch, wirkungsvoll!



DATUM

Sa., 17. Jänner 2026 von 09.00 – 16.00 Uhr

ORT

Landessportschule Linz
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

FORTBILDUNG

Functional Training & HIIT: Kraftvoll, dynamisch, wirkungsvoll!

DATUM

Samstag, 17. Jänner 2026
09.00 – 16.00 Uhr

ORT

Landessportschule Linz
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

ZIELGRUPPE

Trainer:innen, Lehrwart:innen, Übungsleiter:innen und Bewegungstrainer:innen aus dem Bereich Erwachsene.

INHALTE

- Functional Training
- HIIT (High Intensity Intervall Training)

Diese Fortbildung verbindet fundierte Theorie mit intensiver Praxis rund um Functional Fit und HIIT. Durch funktionelle Bewegungsmuster, gezielte Belastungssteuerung und abwechslungsreiche Intervallformate können Trainingsstunden zu solchen mit hohem Spaß- und Wirkungsfaktor werden. Perfekt für alle, die ihre Kurse vielseitiger, effizienter und energievoller gestalten möchten.

LEITUNG

Daniela Allmeier, MBA

REFERENT:IN

Referent:innen ASKÖ OÖ

PLÄTZE

max. 18 (Gesamtplätze)

MELDESCHLUSS

08.01.2026 / 16.00 Uhr

Anmeldung online unter: www.askoe-ooe.at/de/anmeldung

KOSTEN

ASKÖ interne Teilnehmer:in: 75€ je Person
inkl. Essen

Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint.

Externe Teilnehmer:in: 190€ je Person
inkl. Essen

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Dipl. Bewegungstrainer:in Erwachsene,
ÜL Erwachsene

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.

STORNOREGELUNGEN TEILNAHMEBEDINGUNG

[Teilnahmebedingungen](#)

MITLEBEN.AUFLEBEN.BEWEGUNG ERLEBEN

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz
0732 73 03 44, veranstaltung@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at