



FORTBILDUNG

Sicher auf den Beinen und fit im Kopf!



DATUM

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

ORT

Landessportschule Linz
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

FORTBILDUNG

Sicher auf den Beinen und fit im Kopf!

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 Senior:innen oder 50Plus.

INHALTE

- Brainfitnes
- Sturzprophylaxe
- Tänze und Tanzgestaltungen
- Sessलगymnastik

Diese abwechslungsreiche Fortbildung zeigt, wie Brainfitness, einfache Tänze, alltagsnahe Sturzprophylaxe und kreative Sessलगymnastik zu einem motivierenden Ganzkörper- und Ganzkopftraining verschmelzen. Ideal für alle, die Bewegungseinheiten lebendig, sicher und vielseitig 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

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](#)

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Dipl. Bewegungstrainer:in 50Plus,
ÜL 50Plus, ÜL Senioren

MITLEBEN.AUFLEBEN.BEWEGUNG ERLEBEN

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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