

FORTBILDUNG:

KOORDINATIONSTRAINING IN DER PRAXIS

So, 26. April 2009

10:00 - 17:00 Uhr

Turnsaal der VS West, 2000 Stockerau



BESCHREIBUNG:

Koordination als die 3. Dimension des Trainings – gute koordinative Fähigkeiten verbessern u.a. die **Kraft- und Ausdauerleistungen**, steigern die **Lern- und Leistungsfähigkeit** und fördern die **Sturzprophylaxe**.

Bei dieser Praxis-Fortbildung wird ein Einblick in die Vielfalt der Möglichkeiten gegeben, um die koordinativen Fähigkeiten jedes einzelnen in motivierenden Übungssequenzen zu schulen, zu verbessern und zu fördern.

Alternative Materialien kommen zum Einsatz (Bierdeckel, Kluppen,...), doch wird auch ein reiches Übungsrepertoire ohne Materialien gegeben - Übungen aus dem Bereich „braingym“ runden das Programm ab.

Geeignet für **alle Altersgruppen** werden abwechslungsreiche und freudvolle Mustereinheiten vorgestellt.

ZIELGRUPPE:

Die Fortbildung richtet sich an alle ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und LehrerInnen, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten.

ANMERKUNG:

Arbeitsunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Ca. 45 min Pause - Verpflegung bitte mitnehmen!

ANMELDUNG:

* online - <http://stockerau.sportunion.at> (unter TERMINE)

* per E-Mail: stockerau@sportunion.at

* per Telefon: 0676 / 48 69 158

TEILNAHMEGEBÜHR BEI ANMELDUNG UND EINZAHLUNG BIS 20. APRIL 2009

* 59 €

* 39 € SPORTUNION-ÜbungsleiterInnen, LehrerInnen

Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Teilnahmegebühr auf das Konto SPORTUNION STOCKERAU, Raiffeisenbank Stockerau, Konto Nr. 5215, BLZ 32842 einzuzahlen.

Anmeldung vor Ort: 69,- Euro bzw. 49,- Euro für SPORTUNION-ÜbungsleiterInnen und LehrerInnen

REFERENTIN: Dipl. Sportlehrerin MARGIT RADER



Mastertrainerin (MFT, Theraband, Pilates)
staatl. gepr. Fitlehrerin, Personal Wellness Trainer Ausbildung
Nordic-Walking Professional Guide

Referententätigkeit

Referententätigkeit bei der SPORTUNION Österreich, MFT Academy, DNA
Lehrbeauftragte der Sportakademie Wien
Trainerin für Mental- und Koordinationstraining beim Kärntner Fußballverband
Organisation und Durchführung diverser Sportevents