

ASKÖ TOGU-JUMPER INSTRUKTOR 2010

Die Ausbildung richtet sich an ASKÖ-TrainerInnen, -InstruktorInnen und -LehrwartInnen, die im Bereich Sport und Fitness tätig sind und umfasst Basic sowie Cardio & Muscle Einheiten. Die TeilnehmerInnen erhalten ein offizielles Zertifikat von der ASKÖ und TOGU, das zur Ausschreibung und Abhaltung von Togu Jumper Einheiten berechtigt.

Ausbildungsleitung: Die Ausbildung wird von der lizenzierten Mastertrainerin **Mag. Adrienn Szalay** in einem **eintägigen Workshop** durchgeführt.

Kosten: 99,90 Euro Selbstkostenbeitrag pro Teilnehmer.

Überweisung im Vorhinein auf das **Konto: Bank Austria, BLZ 12000 Konto Nr.: 675 078 000**

Enthalten sind Unterlagen, Lizenzgebühr, Zertifikat und **1 TOGU Jumper** im Wert von 149,99 Euro.

Die übrigen Kosten von gesamt 279,00 Euro übernehmen die Firmen Sportversand Eybl, Togu, sowie die ASKÖ.

Info unter www.askoe.at in der Rubrik Trendsport.

TERMINE – Kurszeiten jeweils 9:00 bis 16:30

- 27.02.2010** **Klagenfurt** – ASKÖ Bewegungszentrum
Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt
- 20.03.2010** **Wien** – Wellnesspark Oberlaa,
Kurbadstraße 16, 1100 Wien
- 21.03.2010** **Trumau** - ASKÖ Bewegungszentrum
Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
- 10.04.2010** **Salzburg** - ASKÖ LV Salzburg, Dojo-Halle
Parscherstraße 4, 5023 Salzburg
- 11.04.2010** **Linz** – ASKÖ Bewegungszentrum
Hölderlinstraße 26, 4040 Linz



TAGESABLAUF Togu Jumper Workshop

- 9:00 Eintreffen der Teilnehmer
- 09:30 - 11:15 THEORIE - Die Besonderheiten der TOGU Jumper, Plyometrisches und explosives Training
Ausdauer und Intervalltraining, das CORE
- 11:30 - 12:30 PRAXIS - Ritual und Warm-Up, Core-Training, Gruppenarbeit - Erarbeiten von Warm-up
- 12:30 - 13:30 MITTAGSPAUSE
- 13:30 - 14:15 PRAXIS - Die wichtigsten Cardio Übungen
- 14:15 - 15:15 PRAXIS - Die wichtigsten Kräftigung und Stabilisationsübungen
- 15:30 - 16:15 GRUPPENARBEIT - Erarbeiten und Präsentation von Programmteilen zu
unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten / Stundenprofil
- 16:30 Nachbesprechung, Ausgabe der Lizenzen, Verabschiedung

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online auf www.askoe.at unter dem Menüpunkt **Trendsport -> Togu Jumper**.
Einfach unter dem Menüpunkt InstruktorInnen-Ausbildung den gewünschten Termin wählen und das **Anmeldeformular** ausfüllen.

KONTAKT

ASKÖ Bundesorganisation
Steingasse 12, 1230 Wien
Mag. (FH) Corina Korner
corina.korner@askoe.at

