

Richtig Fit mit Hals-Nackentraining

Termin	Samstag, 3. Oktober 2020
Ort	USI Klagenfurt, Universitätsstraße 63, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Dauer	09:00 – 17:00 Uhr
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen in ASVÖ Vereinen, StudentInnen, TrainerInnen, Interessierte
Referentin	Mag. ^a Miriam Biritz-Wagenbichler

Inhalt

Cervicalsyndrom, Migräne und Verspannungen sind ein Anzeichen für eine überlastete Muskulatur - aber was tun? Wo sind die Grenzen? Welche Trainingsmethoden sind bei den unterschiedlichen Problematiken sinnvoll? Welche Muskeln spielen eine entscheidende Rolle? Welche Muskeln sind zu schwach und welche überlastet? Ein Rundgang vom Kopf bis zum Brustkorb und weiter zur Atmung.

Kosten

€ 40,- für Qualitätssiegel-ÜL eines ASVÖ Vereins
€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ Vereins
€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ Vereins
Überweisung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der Volksbank Wien, IBAN: AT184300046100577009, Verwendungszweck: RF mit NalsNackenTraining Ktn 2020. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn der Kursbeitrag vor Kursbeginn beim ASVÖ einbezahlt wurde. Bei einer Abmeldung ab einer Woche vor Kursbeginn oder bei Nichtteilnahme fallen 100% Stornokosten an.
Die Ausschreibung gemeinsam mit dem Zahlungsnachweis dient für die private Buchhaltung.

Anmeldung bis 18. September 2020 unter www.asvoe.at/ausbildung

Kontakt

Mag.^a Simone Kühn
Gesundheits- und Breitensport
ASVÖ Kärnten
Mobil: +43 (0) 664 / 284 84 02
Mail: simone.kuehn@asvoe-kaernten.at

Abschluss Teilnahmebestätigung

