

## Fortbildung 50Plus



**Sessel – modernes, kreatives  
Trainingsgerät**

# Fortbildung 50Plus

## Sessel – modernes, kreatives Trainingsgerät

**Datum** Samstag, 13. April 2024

**Ort** Sportpark Lissfeld, Hausleitnerweg 105, 4020 Linz

**Zeit** 08.30 – 12.30 Uhr

**Zielgruppe** Trainer:innen, Lehrwart:innen, Übungsleiter:innen und Bewegungstrainer:innen aus dem Bereich Senior:innen oder 50Plus, die neue Ideen für die Arbeit mit Sessel bekommen wollen.

**Inhalte** Der Sessel kann speziell beim "Funktionellen Muskeltraining" spielend und vor allem viel effizienter die Gymnastikmatte ersetzen und eröffnet ein Breites Feld für gezieltes Üben und Trainieren. Aber auch im Ausdauertraining eröffnet der Einsatz von Sesseln tolle Möglichkeiten 50Plus-gerechte Herz-Kreislauf-Belastung erleben zu lassen.

- **Funktionelles Muskeltraining an, mit und unter Verwendung des Sessels**
- **spielerisch, aber koordinativ anspruchsvolle „Sesselgymnastik“ mit Musik**
- **Ausdauertraining wo sich alles um den Sessel dreht**

**Leitung** Daniela Allmeier, MBA

**Referent** Bernhard Niedermair

**Plätze** max. 18 (Gesamtplätze)

**Meldeschluss** 21.03.2024/16 Uhr

**Anmeldung** nur mit Onlineformular unter: [www.askoe-ooe.at/de/anmeldung](http://www.askoe-ooe.at/de/anmeldung)  
Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung unbedingt notwendig

**Kosten** ASKÖ interne Teilnehmer:in: 40€ je Person  
Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint.

Externe Teilnehmer:in: 60€ je Person

**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.**

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

**Stornoregelungen  
Teilnahmebedingungen** [AGB's](#) (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

**Wir fördern Fitness - Bewegung - Gesundheit**

**Referat Fitness- und Gesundheitsförderung**