



AEROBIC - VORTURNER / IN



Fatburner, Step, Dance, Hip Hop, Stretch, BBP, Sportaerobic.



Übungsleiterkurs Aerobic - Vorturner/in

Als Absolvent/in dieses ÖFT-Aerobic-Vorturner/in-Übungsleiterkurses soll man die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten besitzen, um in einer Basiseinheit als Übungsleiter/in für Aerobic zu fungieren.

www.oeft.at



Österreichischer
Fachverband
für Turnen

oeft.at

Ausschreibung und Einladung zum

Austrian Gymnastics Federation
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10
Tel. +431 505 51 79, Fax 505 51 79-20
office@oeft.at ■ <http://www.oeft.at>

ÖFT-Übungsleiterkurs Aerobic-VorturnerIn

Linz, 10. bis 12. September 2010 | **ÖFT-Kurs Nr. 59455**

Termin + Ort: Freitag, 10. September bis Sonntag, 12. September 2010
OÖ Landessportschule, Auf der Gugl 30, 4040 Linz

Zeitplan:
Freitag 10.09.: 15.00 bis 21.00 Uhr
Samstag 11.09.: 09.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag 12.09.: 09.00 bis 19.00 Uhr (Kursende)
18.00 bis 19.00 Uhr: Prüfungsmöglichkeit

Der detaillierte Stundenplan wird allen angemeldeten Teilnehmer/innen vor Kursbeginn zugesandt.

Teilnehmer-

Zielgruppe:

- Alle, die als Übungsleiter in Aerobic einsteigen (wollen)
- Alle, die frisch eine Aerobic-Gruppe übernehmen (wollen)
- Alle Aerobic-Übungsleiter an der Basis

Betreuungs-
Zielgruppe:

Untrainierte/Anfänger und mäßig Fortgeschrittene aller Altersgruppen.



[Seite 1 von 4]



Turnen ■ Gymnastik ■ Trampolin ■ Akrobatik ■ Aerobic
Service für Spitzensport und alle Turnvereine in Österreich



Kursziel: Dieser Übungsleiterkurs richtet sich gezielt an Personen, die Einblicke in die herkömmliche („klassische“) Aerobic erhalten wollen. Als Absolvent/in dieses ÖFT-Aerobic-VorturnerIn-Übungsleiterkurses soll man die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten besitzen, um in einer Basiseinheit als Übungsleiter/in für Aerobic zu fungieren. Es wird außerdem ein Einblick in die unterschiedlichen Arten der Aerobic gegeben: Vom Cueing über Step oder Latin wird ein Bogen bis zur Aerobic als Wettkampfsport gespannt.

Kursinhalte:

Ausbildungsinhalt	
T H E O R I E	Einführung in die Aerobic: Herkunft, Basisschritte, Aerobicarten
	Sportphysiologie, Anatomie
	Musiklehre
	Trainingslehre: Aufbau von Trainingseinheiten: Warm Up, Hauptteil, Cool Down
	Allgemeine methodische Grundregeln und methodische Mittel
	Organisationslehre: Vereine und Verbände, die „Turnfamilie“ und die Turnsportarten in Österreich
P R A X I S	Einführung in die Bewegungslehre, Technischschulung, Fehler erkennen
	Handzeichen und Cueing, Musiklehre, Anweisungen geben
	Technische Ausbildung: Einführung in die Grundlagenarbeit, ausgehend von den spezifischen Aerobic-Bewegungsabläufen mit entsprechendem praktischen Aufbau, Festigung durch praktisch-methodische Übungen, Choreografieerstellung, Stundenbilder
	Arten der Aerobic: Fatburner, Step, Hip Hop, Dance, Latin, Kickbox, Stretch & Relax, Aerobic als Wettkampfsport
	Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Kosten: Für die Kursteilnahme: **EUR 210,-**
 Ermäßigter Tarif für **ÖFT-Personenmitglieder: EUR 170,-**
www.oeft.at/personenmitgliedschaft.htm

Fahrt-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind in der o.g. Kursgebühr **nicht** enthalten, müssen von den Teilnehmer/innen selbst getragen werden. Für allfällig benötigte Unterkunft muss selbst gesorgt werden.





Meldeschluss: **Mittwoch, 25. August 2010**

Teilnehmerzahl: Mindestens 7 und höchstens 25.

Anmeldung: Mit dem nachfolgenden Abschnitt an die ÖFT-Zentrale (1040 Wien, Schwarzenberplatz 10, office@oeft.at, Fax 01 505 51 79 20).

Hinweis: Rasche Anmeldung ist wegen des begrenzten Teilnehmerkontingents zu empfehlen, die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Bei Verhinderung ist *schriftliche* Stornierung notwendig. Sollte diese nach Meldeschluss beim ÖFT eintreffen, wird eine Stornogebühr von 30 % verrechnet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Kurs werden keine Kosten refundiert.

Prüfung: Diese kann absolviert werden, muss aber nicht. **Das Teilnehmerzeugnis und den Titel „ÖFT-Übungsleiter für Aerobic“ erhalten nur jene, die die Prüfung bestanden haben.** Die Prüfung wird in den hauptsächlichen Unterrichtsgegenständen von den Referenten selbst vorgenommen und beinhaltet sowohl Theorie, als auch Praxis (kurze Lehrauftritte).

Weitere Ausbildungen: ÖFT-Übungsleiterkurse bilden in allen Turnsportarten den Einstieg in das qualifizierte und strukturierte Ausbildungssystem. Im inhaltlichen Anschluss werden vom ÖFT gemeinsam mit den Sportakademien des Bundes (vormals BAfL) die staatlich anerkannten Lehrwarte- und Trainerausbildungen organisiert. ÖFT-Übungsleitern wird zur Vertiefung des Kenntnis- und Wissensstandes im Anschluss an ihre Basisausbildung die Teilnahme an einem Lehrwartekurs empfohlen.

Haftung und Versicherung: Es wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen, eine adäquate Unfall-Zusatzversicherung abzuschließen. Der ÖFT als Kursveranstalter übernimmt keinerlei Haftung irgendwelcher Art. Erkundigen Sie sich über eine Versicherungsmöglichkeit bei Ihrem Verein oder beim ÖFT.

Nähere Info: In der ÖFT-Zentrale bei Hubert Bruneder
hubert.bruneder@oeft.at, +43 1 505 51 79 13

[Seite 3 von 4]





Bitte ausgefüllt an die ÖFT-Zentrale senden:

A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10 | Fax 01 505 51 79-20 | office@oefat.at

Ich melde mich verbindlich zum **ÖFT-Übungsleiterkurs „Aerobic-VorturnerIn“** (ÖFT-Kurs-Nr. 59455) vom 10. bis 12. September 2010 in Linz an:

Name:		Handy:	
Geb.:		Email:	
Adresse:			

Ich bin schon ÖFT-Personenmitglied Ich bin noch kein ÖFT-Personenmitglied
Meine Mitglieds-Nr.: _____



Die Kosten für meine Kursteilnahme (EUR 210,- oder 170,-) werde ich nach Erhalt einer Rechnung durch den ÖFT umgehend bezahlen. Ein ggf. benötigtes Quartier reserviere ich selbst.

[Seite 4 von 4]



Turnen ■ Gymnastik ■ Trampolin ■ Akrobatik ■ Aerobic
Service für Spitzensport und alle Turnvereine in Österreich