

# ASKÖ INSTRUKTOREN AUSBILDUNG REAKTOR - REAKTIVES TRAINING/RUNNING

Die ASKÖ zeichnet sich seit Jahren als erfolgreicher Initiator von Lauf- und Walkingaktivitäten aus. Die Ausbildung zum Instruktor für reaktives Training richtet sich an alle ASKÖ-TrainerInnen, -InstruktorInnen und LehrwartInnen, die im Bereich Laufen und Fitness tätig sind oder Initiativen setzen wollen.



Das **neue Trainingsgerät Reaktor** trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken während des Laufens und ermöglicht damit ein Ganzkörpertraining, das auch die Herz-Kreislauf Wirksamkeit sowie den Kalorienverbrauch steigert.

**Ausbildungsdetails:** Die Ausbildung wird vom lizenzierten Mastertrainer **Dipl. Päd. Michael Busch** in einem eintägigen Workshop durchgeführt. Die TeilnehmerInnen erhalten ein offizielles **Zertifikat** von der ASKÖ und „RTO-Reaktiv Training Organisation“ das zur Ausschreibung und Abhaltung von Reaktor Einheiten berechtigt.

**Kosten:** Die **Ausbildung** ist für alle ASKÖ TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen **kostenlos**. Die übrigen Ausbildungskosten von insgesamt Euro 208,- pro Person übernehmen das Sportministerium, sowie die Firma HSC und ASKÖ. Alle Teilnehmer erhalten einen **Reaktor** im Wert von Euro 79,95 **kostenlos** beim vollständigen Besuch der Ausbildung. Außerdem bieten wir allen ausgebildeten InstruktorInnen Sonderkonditionen beim weiteren Kauf von Reaktor-Trainingsgeräten an.

## TERMINE – Kurszeiten jeweils 10:00 bis 17:30

<b>Wien</b> - 22.05.2010	Wellnesspark Oberlaa, Kurbadstraße 16, 1100 Wien
<b>Salzburg</b> - 12.06.2010	ASKÖ LV Salzburg, Dojo-Halle, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg
<b>Linz</b> - 20.06.2010	ASKÖ Bewegungszentrum, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
<b>Trumau</b> - 11.07.2010	ASKÖ Bewegungszentrum, Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
<b>Klagenfurt</b> - 18.07.2010	ASKÖ Bewegungszentrum, Roseneggerstraße 19, 9020 Klagenfurt

## Inhalte Instruktorausbildung: REAKTOR - reaktives Training/Running

- „Das ist Reaktives Training“
- Wissenschaftliche(n) Grundlagen „Reaktives Training“
- Technikschiulung (Walking, Running und Gymnastik zum Aufwärmen bzw. Kräftigen)
- Standübungen, Beginner-Methode und Ausrüstungsberatung
- Lehrmethodik und Organisation einer Reaktiven Trainingsgruppe

## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt online auf [www.askoe.at](http://www.askoe.at) unter dem Menüpunkt Trendsport -> Reaktor.

Einfach unter dem Menüpunkt InstruktorInnen-Ausbildung den gewünschten Termin wählen und das Anmeldeformular ausfüllen.

Informationen zu weiteren Anmeldeöglichkeiten können bei der Projektkoordinatorin Corina Korner eingeholt werden.



## KONTAKT

ASKÖ Bundesorganisation  
Steinergasse 12, 1230 Wien  
Mag. (FH) Corina Korner  
[corina.korner@askoe.at](mailto:corina.korner@askoe.at)