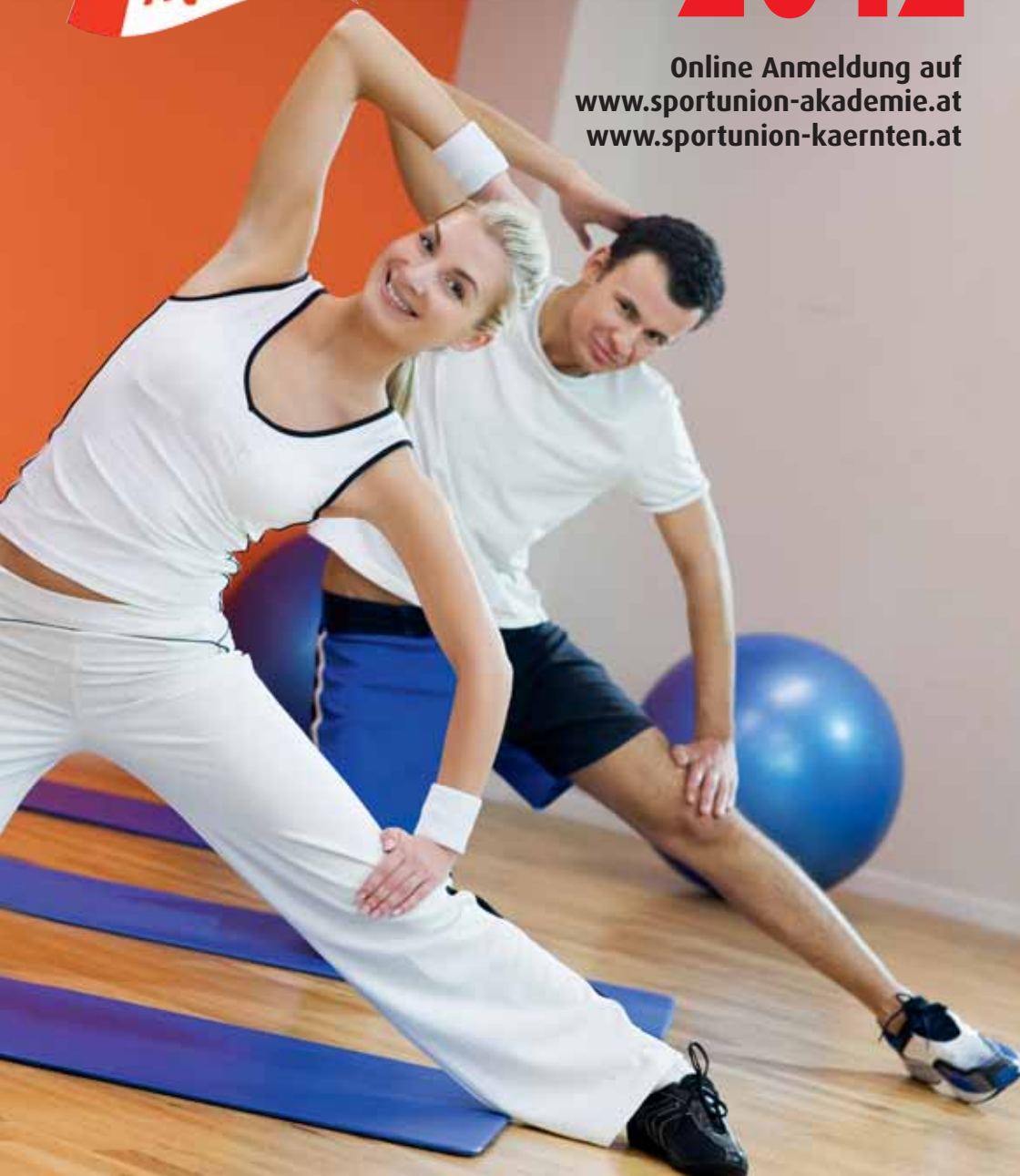




Kursprogramm 2012

Online Anmeldung auf
www.sportunion-akademie.at
www.sportunion-kaernten.at



KURSANMELDUNG

Für alle Kurse ist eine Anmeldung notwendig. Die Reihung der TeilnehmerInnen erfolgt nach dem Datum des Einlangens bei der SPORTUNION Kärnten. Sollte eine Überbuchung vorliegen, wird eine Warteliste erstellt und die betroffenen TeilnehmerInnen werden umgehend darüber informiert. Anmeldungen sind schriftlich (akademie@sportunion-kaernten.at) oder online unter www.sportunion-kaernten.at möglich.

Jede/r angemeldete TeilnehmerIn erhält spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn die Kursinformationen und die Zahlungsinformation. Bei Fragen steht das Büro der SPORTUNION Kärnten gerne zur Verfügung. Alle Kurse der SPORTUNION Kärnten sind umsatzsteuerfrei.

Kontakt- und Bankdaten der SPORTUNION Kärnten

SPORTUNION Kärnten

Wilsonstraße 25 · 9020 Klagenfurt · Tel. 0463/23184 · Fax 0463/23184-10

akademie@sportunion-kaernten.at · www.sportunion-kaernten.at bzw. www.sportunion-akademie.at

Konto-Nr.: 1.008.200, BLZ: 39000, Raiffeisenlandesbank Kärnten

FIT FÜR ÖSTERREICH

„Fit für Österreich“, eine Initiative des Sportministers, der Bundessportorganisation und der drei Dachverbände, will in Österreich durch Sport und Bewegung die Gesundheit stärken. Deshalb wurde unter anderem ein Qualitätssiegel, welches gesundheitsorientierte Bewegungsangebote und deren qualifizierte ÜbungsleiterInnen auszeichnet, ins Leben gerufen. Die SPORTUNION Kärnten hält im Aus- und Fortbildungsjahr 2012 für alle QualitätssiegelübungsleiterInnen (QS ÜL) zudem eine Überraschung bereit. Alle QS ÜL erhalten auf speziell durch das „Fit für Österreich Logo“ gekennzeichnete Aus- und Fortbildungen Vergünstigungen. „Fit für Österreich“ – Übungsleiter werden daher gebeten, uns bei der Anmeldung über das Vorliegen eines Qualitätssiegels zu informieren. Jeder Verein in Österreich mit passendem Programm kann das Qualitätssiegel beantragen und davon profitieren.

Übungsleiterausbildungen sind zertifizierte Ausbildungen für Interessierte, die in dem jeweiligen Themenbereich Einheiten oder Bewegungsprogramme anbieten wollen.

Workshops sind Fortbildungen für Interessierte, die gewisse Vorkenntnis zum Thema mitbringen und diese weiter entwickeln wollen bzw. in diesen Themenbereich hineinschnuppern wollen.

Aktivkurse – bei einem Aktivkurs kann Jede(r) teilnehmen, die/der sich zum jeweiligen Thema angesprochen fühlt und einen/mehrere interessante und aktive Tage erleben will.

SPORTUNION AKADEMIE ÖSTERREICH

Die SPORTUNION Akademie Österreich bietet österreichweit Übungsleiterausbildungen, Workshops und Aktivkurse an. Einige davon finden auch in Kärnten statt (siehe Kursheft Seiten 45 bis 48). Weitere Details und Anmeldungen zu diesen Kursen, sowie das österreichweite Kursprogramm gibt es unter www.sportunion-akademie.at



Indian Balance® – Modul 1

Kurs-Nr. 001

Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre. Indian Balance® ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining, das eine starke kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Die einzelnen Bewegungs- und Variationsmöglichkeiten lassen rasch die Wirkung und Dynamik der eleganten Übungen spüren. Das Programm wird von stehenden Übungen bis zu den Bodenteilübungen im Fluss (flow) trainiert. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

- Datum:** 14. Jänner 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr) bis
15. Jänner 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 9020 Klagenfurt (Universitätsstraße 63, USI-Studio)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** Alle die sich für Indian Balance® interessieren, und dieses Workout für sich selbst erlernen bzw. im Verein umsetzen wollen
- Inhalte:** Einführung und Grundsätze von Indian Balance®, Basicübungen, Atmung, Flow, Musik, Stundenaufbau einer Indian Balance®-Einheit
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 5. Jänner 2012

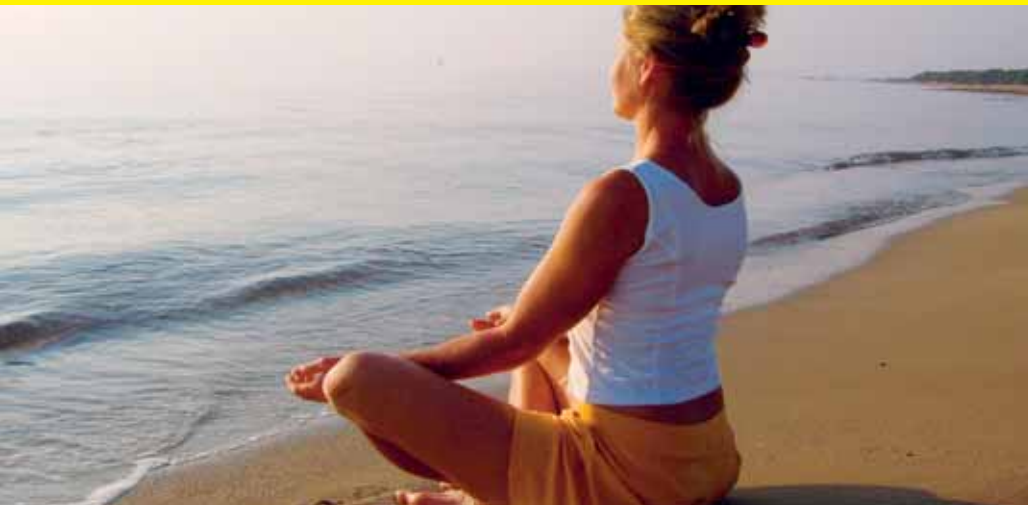


Skitouren für Einsteiger – Asten

Kurs-Nr. 002

Skitouren – im Winter fit bleiben und die Berge von ihrer schönsten Seite kennenlernen. Bei unserem Kurs werden euch auf kurzen Touren die Grundkenntnisse für das Skitourengehen vermittelt. Die Asten (Mölltal) mit dem Sadnighaus als Unterkunft ist ein ideales Gebiet für Skitoureneinsteiger. In der unmittelbaren Umgebung unseres Quartiers finden sich zahlreiche lohnende Tourenmöglichkeiten mit kurzen, leichten Anstiegen und idealem Skigelände.

- Datum:** 20. Jänner 2012 (Treffpunkt 9.00 Uhr Sadnighaus) bis 22. Jänner 2012
- Ort:** Sadnighaus – Asten (www.sadnighaus.at)
- Kursleitung:** Mag. Thomas Lippitsch (staatl. geprüfter Bergführer)
- Zielgruppe:** Skitourenanfänger und -neueinsteiger; Voraussetzung: Kondition für kurze Anstiege und Beherrschung des Parallelschwunges auf der Piste
- Inhalte:** Skitouren Grundkenntnisse, Handhabung der Ausrüstung, Aufsteigen mit Fellen, Lawinenkunde, Tourenplanung, strategische Entscheidung auf der Tour, und sicheres Schwingen bei der Abfahrt
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 289,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Führung durch staatlich geprüften Bergführer; Unterkunft (Mehrbettzimmer; Doppelzimmer sind nur bedingt möglich); Halbpension, Leihhausrüstung wird nach Verfügbarkeit zur Verfügung gestellt
- Meldeschluss:** 10. Jänner 2012



Yoga for Beginners

Kurs-Nr. 003

Dieser Yoga Workshop gibt einen Einblick in das Hatha-YOGA. In den vier Stufen des Hatha-Yoga werden Körperübungen, Entspannung, Atemtechniken und Meditation erarbeitet. Die Teilnahme am Workshop ermöglicht dir Yogaübungen in deine Bewegungseinheiten einzubauen.

- Datum:** 28. Jänner 2012 (9.00 bis 17.00 Uhr)
Ort: Klagenfurt
Kursleitung: Doro Aichholzer
Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, Sportbegeisterte
Inhalte: Yogakennntnisse in Theorie und Praxis erwerben bzw. vertiefen
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Zertifikat, Skriptum
Meldeschluss: 20. Jänner 2012



Erste Hilfe im Sportbereich – Grundkurs

Kurs-Nr. 004

Dieser Kurs entspricht den Anforderungen eines 16 Stunden EH-Grundkurses einer Rettungsdienstorganisation. Die Schwerpunktsetzung wird jedoch verstärkt auf Inhalten liegen, die den Sportbereich betreffen. Alle wesentlichen Maßnahmen werden an Fallbeispielen besprochen und auch praktisch geübt. Das Erlernete ist in Theorie und Praxis im Rahmen einer Prüfung nachzuweisen. Ein Vorwissen ist zur Teilnahme nicht erforderlich.

- Datum:** 31. Jänner 2012 (18.00 bis 22.00 Uhr)
2. Februar 2012 (18.00 bis 22.00 Uhr)
4. Februar 2012 (8.00 bis 17.00 Uhr)
- Ort:** SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** ReferentIn des Österreichischen Roten Kreuz
- Zielgruppe:** Interessierte, insbesondere Erste Hilfe interessierte Sportfunktionäre
- Inhalte:** 16stündiger Erste Hilfe Grundkurs mit Schwerpunkt Sportverletzungen
Dieses erworbene Kurszertifikat dient gleichzeitig als Voraussetzung für die Teilnahme an staatlichen FIT-Instruktoren-Ausbildungen.
- Kosten:** € 69,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 135,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Kursunterlagen, Zertifikat des ÖRK
- Meldeschluss:** 22. Jänner 2012



Indian Balance® Classic – Modul 2

Kurs-Nr. 005

Der Aufbaukurs nach Indian Balance® Basic Modul 1 vertieft das Wissen und das Verstehen des Workouts für Körper und Geist. Nach Absolvierung beider Module erhält man das Zertifikat zum Indian Balance® Basic Instructor.

- Datum:** 18. Februar 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr) bis
19. Februar 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 63 (USI Studio)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** AbsolventInnen von Indian Balance® – Modul 1
- Inhalte:** Neue Übungen und Techniken, richtiger Einsatz von Musik, Bodentechniken, Tiefenentspannung
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 10. Februar 2012



Übungsleiterausbildung FIT – Erwachsene Kurs-Nr. 006

Dieser Kurs ist eine Basisausbildung im Bereich Fit- und Gesundheitssport für Erwachsene. Der Kurs teilt sich in Theorie- und Praxiseinheiten rund um das Thema Fitsport. Neben dem theoretischen Basiswissen wird der Schwerpunkt auf die Gestaltung von Bewegungseinheiten für Erwachsene im Fitsport gelegt. Der Kurs schließt mit einer theoretischen Prüfung und einem praktischen Lehrauftritt ab. Diese Ausbildung wird als Voraussetzung für die staatliche Instruktorenausbildung anerkannt.

- Datum:** 1. Teil/25. und 26. Februar 2012 (9.00 bis 18.00 Uhr)
2. Teil/17. und 18. März 2012 (9.00 bis 18.00 Uhr)
- Ort:** Kulturhaus Liebenfels
- Kursleitung:** Dipl.Sptl. Margit Rader
- Zielgruppe:** Angehende ÜbungsleiterInnen, EinsteigerInnen in den Erwachsenensport
- Inhalte:** Vermittlung von Praxis und Theorie zur Umsetzung von gesundheitsorientierten Bewegungseinheiten (Methodik, Didaktik, Anatomie, Physiologie, Erste Hilfe, Bewegungslehre)
- Kosten:** € 199,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 249,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Wird nach der Ausbildung eine neue Kurseinheit, die den „Fit für Österreich“ Qualitätssiegelkriterien entspricht eröffnet, werden € 99,- refundiert (für SPORTUNION-Kärnten-Mitglieder)
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum
- Meldeschluss:** 10. Februar 2012



Fit in den Frühling mit ZUMBA®

Kurs-Nr. 007

Neue Trends und Bewegungsprogramme für den Wellness- und Fitness Sport werden bei diesem Kurs vorgestellt. Heuer steht „Fit in den Frühling“ ganz im Zumba® und Tanzfieber. Neben einer ausgedehnten mehrstündigen ZUMBA® Class gibt es neben Dance Hits für Kids und Teens und Line Dance natürlich auch Inputs aus dem Kräftigungs-, Entspannungs- und Koordinationsbereich. Sei auch du mit dabei und sammle viele neue Ideen und Impulse für dein Training.

- Datum:** 3. März 2012 (9.00 bis 18.00 Uhr)
Ort: Bundessport und Freizeitzentrum Faakersee
Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader
Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und Bewegungsfreudige
Inhalte: Zumba®, Dance Hits for Kids & Teens, Line Dance, Kräftigung, Entspannung, Koordination,... Der detaillierte Stundenplan ist auf www.sportunion-kaernten.at abrufbar.
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Kursgebühr, Skriptum, Mittagessen
Meldeschluss: 10. Februar 2012



Fit für Österreich: QS ÜL der SPORTUNION erhalten eine Vergünstigung von € 10,00



Lauf ABC – Laufschule

Kurs-Nr. 008

Laufen kann doch jeder – oder? Laufen ist zwar eine natürliche Bewegung, dennoch gibt es viele „Falschläufer“. Bei diesem Workshop gibt es Tricks und Tipps zum richtigen Laufen und Inputs für das Lauftraining. Das Lauf-ABC ist eine Anleihe aus der Leichtathletik und umfasst eine Vielzahl von Übungen mit dem Ziel die Bewegungsökonomie beim Laufen zu verbessern.

- Datum:** 3. März 2012 (9.00 bis 14.00 Uhr)
Ort: SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
Kursleitung: Anna Pabel
Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, Laufbegeisterte egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene
Inhalte: Laufübungen, Lauftechnik allgemein, Intervall-Lauf, Berglauf
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Skriptum
Meldeschluss: 27. April 2012



Fit für Österreich: QS ÜL der SPORTUNION erhalten eine Vergünstigung von € 10,00



Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Kurs-Nr. 009

Immer wieder passieren beim Sporteln kleine Verletzungen die man durch richtige Erstversorgung und Nachbehandlung selbst sehr schnell und gut in den Griff bekommen kann. Bei diesem Kurs lernst du allgemeine Maßnahmen zur Erstversorgung nach Sportverletzungen. Angefangen von kühlenden Umschlägen bis zu stabilisierenden Tapes bzw. Meditaping® bekommst du einen Einblick, wie du dir selbst helfen kannst und wann du auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen sollst. Außerdem werden auch Inputs zur Verletzungsprophylaxe vermittelt!

- Datum:** 8. März 2012 (18.00 bis 21.00 Uhr)
Ort: SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
Kursleitung: Mag. Harald Hudetz
Zielgruppe: SportlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, Interessierte
Inhalte: Erstversorgung, „PECH“ bzw. „ICE“ Regel, Wundversorgung, Tapen (stabilisierende Tapes versus Meditaping®), Verletzungsprophylaxe (Warm Up, Stretching)
Kosten: € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 19,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Skriptum, Kursgebühr, Lehrmaterial
Meldeschluss: 2. März 2012



Yoga Update

Kurs-Nr. 010

Dieser Hatha YOGA Workshop baut auf den erworbenen Kenntnissen des Workshops „Yoga for Beginners“ auf. Es erwartet dich ein vertieftes Arbeiten in den vier Stufen des Hatha YOGA: körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation. Nach diesem Workshop bist du berechtigt YOGA Übungen in deine Einheiten einzubauen!

- Datum:** 10. März 2012 (9.00 bis 17.00 Uhr)
Ort: Klagenfurt
Kursleitung: Doro Aichholzer
Zielgruppe: Interessierte, die sich noch intensiver mit dem Thema YOGA beschäftigen wollen und idealerweise den Kurs „Yoga for Beginners“ absolviert haben bzw. ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen
Inhalte: Bereits erworbene Yogakenntnisse in Theorie und Praxis vertiefen
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Zertifikat, Skriptum
Meldeschluss: 2. März 2012



Indian Balance® - matwork - earth

Kurs-Nr. 011

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt vor allem im Verstehen und Beherrschen der wichtigen Grundprinzipien, die das Fundament der komplexen Indian Balance® Bodentechniken und Übungen darstellen. Anwendung aller Variationsmöglichkeiten für Anfänger bis Fortgeschrittene, Körperenergien freisetzen und dabei Entspannung und Wohlbefinden erfahren.

- Datum:** 17. März 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr)
18. März 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 63 (USI Studio)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** Indian Balance® Basic InstruktorInnen
- Inhalte:** Kräftigungstechniken am Boden, Native touch and move Technik, Beckenboden und Atmung, Bauchtraining aus verschiedenen Ausgangspositionen, IB Körperwahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 9. März 2012



Fahrrad Reparaturkurs

Kurs-Nr. 012

Du willst unabhängig sein und auch alleine Rad fahren, ohne dass die Angst vor Defekten mitfährt? In diesem Fall ist der Fahrrad Reparaturkurs genau das richtige für dich. In diesem Kurs lernst du kleine defekte, wie z. B einen „Patschen“, die zu jeder Zeit auftreten können, selbstständig zu reparieren. Dieser Kurs gibt dir eine Hilfestellung um dein Rad instand zu halten und Kleinigkeiten am Rad selbst zu reparieren Also keine Angst mehr vorm selbständigen Herumschrauben am Drahtesel!

- Datum:** 17. März 2012 (9.00 bis 13.00 Uhr)
Ort: Klagenfurt
Kursleitung: Gerd Lanzinger
Zielgruppe: Alle FahrradbesitzerInnen
Inhalte: Schlauch/Reifen wechseln, Bremsbeläge wechseln und einstellen, Schaltung einstellen, Kette schmieren/nieten
Kosten: € 19,- für SPORTUNION-Mitglieder
 € 29,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Werkzeug für die Dauer des Kurses
 (es schadet aber nicht, das eigene Werkzeug selbst mitzubringen)
Meldeschluss: 10. März 2012



Workshop Finanzschulung

Kurs-Nr. 013

„Der Verein als Arbeitgeber – steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Behandlung von Vergütungen zwischen Vereinen und Dritten.“ Diese Fortbildung informiert über die neuen Richtlinien für TrainerInnen und FunktionärInnen.

- Datum:** 23. März 2012 (18.00 bis 21.00 Uhr)
Ort: SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
Kursleitung: wird noch bekanntgegeben
Zielgruppe: Vereinsfunktionäre, Mitglieder, Führungskräfte in Vereinen
Inhalte: Abrechnungsunterlagen (PRAE), Letztempfängerlisten, etc...
Kosten: € 0,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 29,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Kursunterlagen
Meldeschluss: 19. März 2012



Handball pur

Kurs-Nr. 014

Erlebe in Istrien/Novigrad ein Wochenende lang die „Faszination Handball“. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – dieses Handballcamp bietet für jede Leistungsstufe das richtige Training. Und dies in Kleingruppen – für den maximalen Trainingserfolg! Zusätzlich ist im Rahmenprogramm unendlich viel „Fun & Action“ angesagt.

- Datum:** 1. bis 5. April 2012
- Ort:** Novigrad, Hotel Maestral
- Kursleitung:** Mag. Christian Cijan
- Zielgruppe:** für Handballinteressierte von 8 bis 13 Jahren
- Inhalte:** Individualtraining (Pass, Wurf, 1/1, etc.), Gruppentaktik (Angriff und Deckung), Teambuilding
- Kosten:** € 199,00 pro Person
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Bustransfer von Klagenfurt, Halbpension (inkl. Getränke)
- Meldeschluss:** 1. März 2012



Mountainbike Technikkurs Basic

Kurs-Nr. 015

Radfahren einmal anders! Dieser Kurs zeigt dir Möglichkeiten, wie du spielerisch an Sicherheit auf dem Mountainbike gewinnst und wie du dich langsam an das Fahren im Gelände herantastest.

- Datum:** 13. April (15.00 bis 18.00 Uhr) bis
14. April 2012 (9.00 bis 13.00 Uhr)
- Ort:** 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** Mag. Christoph Sagmeister
- Zielgruppe:** Mountainbike AnfängerInnen, die nicht mehr nur normale Schotterstraßen runter fahren wollen, sondern das Bergabfahren auf leichten bis mittelschweren Trails erlernen wollen.
- Inhalte:** Techniktraining am Übungsplatz, spielerischer Umgang mit dem Bike, Umsetzung des Gelernten im leichten Gelände, leichte Tour mit individueller Problemlösung, Materialkunde
- Kosten:** € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 49,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 6. April 2012



Mountainbike Technikkurs Kids

Kurs-Nr. 016/017

Du beherrscht dein Rad sicher auf dem Weg zur Schule und hast Lust herauszufinden was man mit dem Bike noch so alles anstellen kann? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Spielerisch erlernst du die verschiedenen Grundtechniken des Mountainbikings und gewinnst an Sicherheit im Umgang mit deinem Fahrrad. Und mit etwas Übung wirst vielleicht genau Du der nächste Danny MacAskill.

- Datum:** 13. April 2012 (15.00 bis 18.00 Uhr), 10 bis 13 Jahre
14. April 2012 (9.00 bis 13.00 Uhr), 14 bis 17 Jahre
- Ort:** SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** Mag. Daniel Oberauer
- Zielgruppe:** Kids die mehr als „nur“ Fahrradfahren und sich gerne in der freien Natur bewegen wollen.
- Inhalte:** Kennenlernen des Bikes, Gleichgewicht, Steuern, richtiges Bremsen und Schalten, Überwinden kleinerer Hindernisse, bergauf/bergab, Spiele.
- Kosten:** € 29,- für SPORTUNION-Mitglieder
Familyaktion: Sollte auch ein Elternteil einen MTB-Kurs der SPORTUNION Kärnten buchen, erhält das Kind einen Rabatt von € 10,00 auf den Kursbetrag
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 6. April 2012



UGOTCHI – „Die Hof- und Straßenspiele“



Kinder haben heutzutage oft nur beschränkten Raum zum Spielen und sich zu bewegen. Einfache Spiele, die zum Teil schon in Vergessenheit geraten sind, sowie neue, trendige Kleinspiele, die sportwissenschaftlich aufbereitet wurden, sollen den Kindern im Verein, Schule oder zu Hause unvergessliche Bewegungseinheiten im Freien garantieren. Von Spielformen die wenig Platz benötigen, wie Kreis- und Murnelspiel, Gummitwist und Kreidespiele zu weitläufigeren Spielen wie Fang- und Versteckspiele ist alles mit dabei.

- Datum:** 14. April 2012 (9.00 bis 12.00 Uhr)
- Ort:** SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** Mag.(FH) Eva-Maria Britzmann
- Zielgruppe:** Volksschul-LehrerInnen, Vereins-ÜbungsleiterInnen bzw. Personen, die in der Kinderbetreuung für 6- bis 10-jährige tätig sind.
- Inhalte:** Fangspiele, Versteckspiele, Kreisspiele und kleine Spiele, Kreidespiele, Gummitwist
- Kosten:** € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 20,- für „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel
Übungsleiter anderer Sportverbände
€ 29,- für Interessierte
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 6. April 2012





Slackline Workshop

Kurs-Nr. 018

Ein eintägiger Slacklineworkshop für Anfänger und mäßig fortgeschrittene Slackliner mit Erfolgsgarantie. Es wird das nötige know how vermittelt um ein Slacklinesystem sicher aufbauen zu können. Außerdem lernst du die Technik des Slacklinens von Grund auf kennen und nach den ersten drei-vier Stunden kannst du eine 10 m Line sicher begehen. Zum Abschluss lernst du ein paar einfache Tricks kennen und wir spielen gemeinsam einige Slacklinespiele. Der perfekte Einstieg in deine Slacklinekarriere!

Datum: 21. April 2012 (9.00 bis 18.00 Uhr)

Ort: Klagenfurt

Kursleitung: Mag. Jakob Kalas

Zielgruppe: Alle die das Slacklinen gerne ausprobieren wollen

Inhalte: Materialkunde, Aufbau von verschiedenen Slacklinesystemen, Sicherheit und Normen, Baumkunde, beurteilen von Anschlagpunkten, Kräfte und Statik, Methodik der ersten Schritte, einfache Tricks, kleine Slacklinespiele

Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder

Beinhaltet: Zertifikat, Skriptum

Meldeschluss: 13. April 2012



Mountainbike Technikkurs Advanced

Kurs-Nr. 019

Sicher am Singletrail! Das Befahren von handtuchbreiten Wegen zählt wohl zur Königsklasse im Mountainbiking. Wenn man das Ganze auch noch ohne Absteigen schafft, steht einem Flowerlebnis der Extraklasse nichts mehr im Wege.

- Datum:** 4. Mai 2012 (16.00 bis 19.00 Uhr) bis
5. Mai 2012 (9.00 bis 13.00 Uhr)
- Ort:** SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** Mag. Daniel Oberauer
- Zielgruppe:** Erfahrene BikerInnen, die noch Details verbessern und sich in jeder Situation sicher fühlen wollen.
- Inhalte:** Sicher bergab, Linienwahl, Kurventechnik, Spitzkehren (bergauf und bergab), Brems Technik auf verschiedenen Untergründen, Anfahren am Berg
- Kosten:** € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 49,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Skriptum
- Meldeschluss:** 27. April 2012



Skitouren für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 020

Skitouren – im Winter fit bleiben und die Berge von ihrer schönsten Seite kennenlernen. Bei unserem Kurs erleben wir die schönsten Touren rund um den höchsten Berg Österreichs – dem Großglockner. Die Glocknergruppe bietet zahlreiche exzellente Tourenmöglichkeiten für die Frühjahrssaison. Die Aufstiege führen uns durch die vergletscherten Regionen rund um den Glockner, die Abfahrten garantieren besten Firn! Gestartet wird jeweils zeitig am Morgen. Mögliche Ziele: Johanniskopf, Bärenkopf, Fuscherkarkopf, Schwerteck.

- Datum:** 10. Mai 2012 (Treffpunkt 19.00 Uhr Glocknerhaus) bis 13. Mai 2012
- Ort:** Alpincenter Glocknerhaus (2132 m Seehöhe), 9844 Heiligenblut
- Kursleitung:** Mag. Thomas Lippitsch (staatl. geprüfter Bergführer)
- Zielgruppe:** Skitourenbegeisterte die über Kondition für Aufstiege bis zu 1400 m Seehöhe verfügen und einen sicheren Parallelschwung im Gelände beherrschen.
- Inhalte:** Frühjahrsskitouren mit Firnabfahrten, Schnee- und Lawinenkunde, Verschüttetensuche, Verhalten am Gletscher und im hochalpinen Gelände
- Kosten:** € 249,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 329,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Führung durch staatlich geprüften Bergführer (max. 5 Personen pro Gruppe); Unterkunft im Alpincenter Glocknerhaus mit Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und 3 gängiges Abendmenü)
- Meldeschluss:** 20. April 2012



UGOTCHI – Der Turnsaal im Freien



Der Turnsaal ist besetzt und auch kein Gruppenraum steht zur Verfügung – was machen wir jetzt? Lass uns doch einfach den Turnsaal im Freien nutzen! Bei diesem dreistündigen Workshop werden viele lustige Spiele und Outdoor-Aktivitäten rund um die Schule, wie Wiese, Hartplatz, Schulhof kennen gelernt! Ein Fundus an Spielideen auch ohne Turnsaal erwartet dich!

- Datum:** 14. Juni 2012 (17.00 bis 20.00 Uhr)
- Ort:** SPORTUNION Kärnten, Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt
- Kursleitung:** Dipl. Sptl. Margit Rader
- Zielgruppe:** Volksschul-LehrerInnen, Vereins-ÜbungsleiterInnen bzw. Personen, die in der Kinderbetreuung für 6- bis 10-jährige tätig sind.
- Inhalte:** Vermittlung von Bewegungsspielen, die auch nach der „Turnstunde“ in der Pause, Freistunde, Nachmittagsbetreuung und im Verein eingesetzt werden können. Es werden einfach Materialien eingesetzt!
- Kosten:** € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 20,- für „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel
Übungsleiter anderer Sportverbände
€ 29,- für Interessierte
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 7. Juni 2012





Trendsport-Schnupper-Tag

Kurs-Nr. 021

Auf der Suche nach etwas Neuem? Erlebe die neuesten Trendsportarten wie Parcour, Slacklining, Beachvolleyball, Ultimate Frisbee, Trampolin oder Airtrack. Aus vier verschiedenen Workshops kann frei gewählt werden. Dauer pro Workshop 1,5 Stunden.

- Datum:** 29. Juni 2012 (von 8.45 bis 16.45 Uhr)
- Ort:** Klagenfurt, Europapark
- Kursleitung:** Patrick Jochum
- Zielgruppe:** SchülerInnen, Jugendliche, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen – alle die neue Sportarten ausprobieren möchten!
- Inhalte:** Parcour (Überwindung von Hindernissen), Slackline (Aufbau, technische Grundfertigkeiten), Beachvolleyball (Technik, Spielverständnis) ...
- Kosten:** € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder, Studenten und Schüler
 € 10,- pro Schüler* (bei Anmeldung einer gesamten Schulklasse für den Trendsport-Schnuppertag)
 € 22,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Leihgeräte
- Meldeschluss:** 22. Juni 2012 (Anmeldung unbedingt erforderlich!)
- Sonstiges:** Bitte Sportbekleidung mitbringen



Aktive Wanderwoche im Ahrntal

Kurs-Nr. 022

Wandern in Südtirol mit naturkundlicher Begleitung steht eine Woche lang am Programm. Umgeben von prachtvoller Natur die Ruhe in vollen Zügen genießen ... 80 Dreitausender, 15 bewirtschaftete Almen, hunderte Kilometer Wanderwege, tausende Eindrücke – das Ahrntal ist ein ursprüngliches Alpintal. Hier gewinnen Körper und Seele buchstäblich Höhenluft – beim Wandern. Komm mit mit uns und erkunde wandernd das traumhafte Ahrntal in Südtirol.

- Datum:** 1. bis 7. Juli 2012
- Ort:** Hotel Anabel, I-39020 St. Johann im Ahrntal, Steger Aue Nr. 219
- Kursleitung:** Dipl.Sptl. Margit Rader und Adi Stark
- Zielgruppe:** Diese Bergwandertage sind für alle gedacht, die gerne ein paar Stunden wandern und die Schönheit der Natur genießen wollen
- Inhalte:** tägl. Wanderungen von 4 bis 5 Stunden mit naturkundlichen Ergänzungen
- Kosten:** € 439,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 479,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Halbpension, Bustransfer von Klagenfurt, Wanderführer
- Meldeschluss:** 15. Juni 2012



Union Actioncamp 2012

Kurs-Nr. 023

Lust auf Spaß, Bewegung und Action in den Schulferien? Dann bist du beim Union Actioncamp genau richtig. Hier werden dir tolle Trendsportarten wie Skateboarden, Klettern oder Airtrack springen geboten. Bei uns können 10- bis 14-Jährige mit Gleichaltrigen eine erlebnisreiche Woche genießen und die beste Zeit des Jahres am Wörthersee verbringen. Beim Actioncamp wird großer Wert auf vielfältiges Sportprogramm, Gemeinschaft, Abenteuerlust und vor allem SPASS gelegt. Die professionelle Betreuung des Actioncamps durch ausgebildete SportjugendleiterInnen bürgt für hohe Qualität.

- Datum:** 29.Juli bis 4.August 2012
- Ort:** Jugendgästehaus Cap Wörth, 9220 Velden am Wörthersee
3- bis 5-Bettzimmer (Strand- und Hallenbad im Gelände)
- Kursleitung:** Patrick Jochum
- Zielgruppe:** Kinder von 10 bis 14 Jahren
- Inhalte:** Slacklining, Skateboarding, Airtrack, Tischtennis, Badminton, Volleyball, Handball, Fußball, Sportspiele, Abendgestaltung, Grillabend, viel Zeit zum Baden und Spielen,...
- Kosten:** € 290,- pro Person
- Beinhaltet:** Vollpension, Rundumbetreuung durch unser bewährtes SPORTUNION-Jugend-Team Kärnten
- Meldeschluss:** 15. Juli 2012



Mountainbike Transslowenien

Kurs-Nr. 024

Mit dem Mountainbike von Klagenfurt über die Karawanken und die Julischen Alpen entlang der türkisblauen Soca bis nach Triest und dabei herrliche Singletrails genießen. Das verspricht die Mountainbike Transslowenien. In fünf Etappen mit durchschnittlichen ca. 1300 Höhenmetern und 50 km pro Tag überqueren wir diesen Teil der Alpen auf technisch einfachen Auffahrten und anspruchsvollen Abfahrten.

- Datum:** 25. August 2012 bis 29. August 2012
- Ort:** Klagenfurt, Kransjka Gora, Bovec, Kobarid, Tolmin, Triest
- Kursleitung:** Mag. Christoph Sagmeister und Mag. Daniel Oberauer
- Zielgruppe:** Erfahrene Mountainbiker/Innen die Ausdauer für 4 bis 6 stündige Ausfahrten mit bis zu 2000 Höhenmetern haben und über eine gute Abfahrtstechnik im Gelände verfügen. Nach der Singletrailsskala lässt sich die Schwierigkeit der Abfahrten unter S2 bis S3 einstufen
- Inhalte:** Mountainbiken mit Singletrailgarantie auf 5 Etappen. Etappe 1: Klagenfurt-Kransjka Gora, Etappe 2: Kransjka Gora-Bovec, Etappe 3: Bovec-Kobarid, Etappe 4: Kobarid-Tolmin, Etappe 5: Tolmin-Triest
- Kosten:** € 499,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 549,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** viermal Nächtigung mit Halbpension, Gepäcktransport, Rückreise mit dem Bus von Triest nach Klagenfurt, geführte Mountainbiketouren
- Meldeschluss:** 31. Mai 2012



Radwandern in Italien (Friaul)

Kurs-Nr. 025

Das hügelige Gelände in den Weinbergen ist ideal um ein paar entspannte Tage im Sattel zu verbringen. Radelnd erkunden wir die Region Friaul – rund um Cormons – und lassen uns von landschaftlichen und kulinarischen Leckerbissen verwöhnen, auch die kulturelle Seite kommt nicht zu kurz.

Datum: 29. August 2012 bis 2. September 2012

Ort: Hotel & Restaurant Felcaro, I-34071 Cormons Gorizia,
Via San Giovanni 45

Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader

Zielgruppe: Dieser Aktivkurs richtet sich an alle RadfahrerInnen die genussvoll Sport betreiben möchten

Inhalte: Tagestouren zwischen 50 bis 55 km im leicht hügeligen Gelände auf Radwegen und kleinen Nebenstraßen (kein Mountainbike erforderlich).

Kosten: € 429,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 469,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder

Beinhaltet: Kursgebühr, Halbpension, Bustransfer von Klagenfurt, geführte Radtouren. Einzelzimmer gegen Aufzahlung möglich!

Meldeschluss: 1. August 2012



Funktionelles Krafttraining

Kurs-Nr. 026

In diesem Workshop sollen neue Erkenntnisse zu den Themen Kraft, Koordination und Sensomotorik praxistauglich erörtert und strukturiert aufbereitet werden. Beispiele zur Anwendung mit unterschiedlichen Zielgruppen sollen vorgestellt und miteinander diskutiert werden. Muskeln mit Hirn durch funktionelles Krafttraining.

- Datum:** 15. September 2012 (9.00 bis 17.00 Uhr)
Ort: 9500 Villach
Kursleitung: Mag. Claus Bader
Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen, TrainerInnen, SportstudentInnen
Inhalte: Neue Erkenntnisse zur Muskelphysiologie, Krafttraining, Sensomotoriktraining, functional training, core training & co und deren Relevanz für Gesundheits-, Fitness- und Leistungssport
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Zertifikat, Skriptum
Meldeschluss: 7. September 2012



Fit für Österreich: QS ÜL der SPORTUNION erhalten eine Vergünstigung von € 10,00



UGOTCHI – Bewegte Schulstunde



Bewegung regt die Hirnaktivität an und hilft beim Lernen! Diese These wurde durch zahlreiche Studien belegt. Warum also nicht dieses Wissen nützen und die Bewegung in den Unterricht bzw. die Vereinsstunde einbauen? Lustige Bewegungsspiele zur Förderung der Sprache, Mathematik und dem Allgemeinwissen werden in diesem Workshop vorgestellt. Viele Inputs für Verein und Schule!

- Datum:** 19. September 2012 (15.00 bis 18.00 Uhr)
- Ort:** wird noch bekannt gegeben
- Kursleitung:** Mag.(FH) Eva-Maria Britzmann
- Zielgruppe:** Volksschul-LehrerInnen, Vereins-ÜbungsleiterInnen bzw. Personen, die in der Kinderbetreuung für 6- bis 10-jährige tätig sind.
- Inhalte:** Vermittlung von Bewegungsspielen, mit denen man Volksschulkindern Wissen vermitteln kann. Vorstellung von Spielen aus den Bereichen Sprache, Mathematik, Sachunterricht und Allgemeinwissen
- Kosten:** € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 20,- für „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel
Übungsleiter anderer Sportverbände
€ 29,- für Interessierte
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 12. September 2012





FORTBILDUNG



UGOTCHI Übungsleiterausbildung

Kinder brauchen Bewegung. Sie wollen ihre Abenteuerlust, ihren Bewegungsdrang, ihre Phantasie und ihre Kreativität ausleben. Spielerisches Ausdauertraining, Bewegungsspiele in allen möglichen Variationen und Koordinations- und Geschicklichkeits-schulung sind Themen dieser Fortbildung. Neben dem sicheren Aufbau von Gerätelandschaften wird der spielerische Umgang mit Alltagsmaterialien gelehrt. Die Stille entdecken – Entspannungstraining mit Kindern – wird ein weiteres Thema dieser Ausbildung sein. Die Ausbildung wird mit einer praktischen und einer theoretischen Prüfung abgeschlossen!

- Datum:** 1. Teil: 21. bis 23. September 2012 (Beginn Freitag 15.00 Uhr)
2. Teil: 5. bis 7. Oktober 2012 (Beginn Freitag 15.00 Uhr)
- Ort:** Kulturhaus Liebenfels
- Kursleitung:** Mag.(FH) Eva-Maria Britzmann
- Zielgruppe:** Richtet sich an alle Interessierten, welche bereits mit Kindern arbeiten oder in Zukunft arbeiten wollen und neue Tipps und Tricks für ihre Bewegungseinheiten suchen.
- Inhalte:** Vermittlung von Praxis und Theorie zur Umsetzung von Kinderbewegungseinheiten (Schwerpunkt Kleinkinder und Kinder im Volksschulalter). Ausdauer-spiele, Koordinationsspiele, Tänze für Kinder, Bewegungsbaustellen, Entspannungsübungen,...
- Kosten:** € 199,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 249,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum
- Meldeschluss:** 1. September 2012



Indian Balance® – Modul 1

Kurs-Nr. 028

Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre. Indian Balance® ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining, das eine starke kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Die einzelnen Bewegungs- und Variationsmöglichkeiten lassen rasch die Wirkung und Dynamik der eleganten Übungen spüren. Das Programm wird von stehenden Übungen bis zu den Bodenteil-Übungen im Fluss (flow) trainiert. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

- Datum:** 22. September 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr) bis
23. September 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 5020 Salzburg (Sportzentrum Mitte)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** Alle die sich für Indian Balance® interessieren, und dieses Workout für sich selbst erlernen bzw. im Verein umsetzen wollen
- Inhalte:** Einführung und Grundsätze von Indian Balance®, Basicübungen, Atmung, Flow, Musik, Stundenaufbau einer Indian Balance® Einheit
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 14. September 2012



Fortbildung Aqua Update

Kurs-Nr. 029

Ein Fortbildungstag mit Theorie und viel Praxis für neue Ideen im Bereich der Aqua Fitness.

- Datum:** 30. September 2012
Ort: St. Veit an der Glan
Kursleitung: MMag. Constanze Recke
Zielgruppe: Diese Fortbildung richtet sich an alle die bereits eine Basis Ausbildung in dem Bereich Aqua Fitness haben und auf der Suche nach neuen Ideen und Inputs für die Aqua Einheiten sind (ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen).
Inhalte: Wiederholung, neue Geräte, Wirbelsäule und Beckenboden, AQUAfit & fun, Partnerübungen, Entspannungsübungen
Kosten: € 79,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 99,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Kursgebühr, Eintritt Hallenbad, Zertifikat, Skriptum
Meldeschluss: 20. September 2012



Fit für Österreich: QS ÜL der SPORTUNION erhalten eine Vergünstigung von € 10,00



Indian Balance® Classic – Modul 2

Kurs-Nr. 030

Der Aufbaukurs nach Indian Balance® Basic Modul 1 vertieft das Wissen und das Verstehen des Workouts für Körper und Geist. Nach Absolvierung beider Module erhält man das Zertifikat zum Indian Balance® Basic Instructor.

- Datum:** 18. Oktober 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr) bis
19. Oktober 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 5020 Salzburg (Sportzentrum Mitte)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** AbsolventInnen von Indian Balance® – Modul 1
- Inhalte:** Neue Übungen und Techniken, richtiger Einsatz von Musik, Bodentechniken, Tiefenentspannung
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 5. Oktober 2012



Bike Trekking Tour in Kroatien (Istrien)

Kurs-Nr. 031

Sport, Kulinarik & Wellness in Istrien. Begeben Sie sich mit uns auf eine Entdeckungsreise mit dem Bike quer durch die herrliche Landschaft rund um Novigrad und Poreč.

- Datum:** 24. bis 28. Oktober 2012
- Ort:** Novigrad, Hotel Maestral ****
- Kursleitung:** Mag. Christian Cijan
- Zielgruppe:** Radfans (auch AnfängerInnen)
- Inhalte:** Tägliche Radtouren mit dem Trekking- oder Mountainbike rund um Novigrad und Porec.
- Kosten:** € 399,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 449,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Halbpension (inkl. Getränke beim Abendessen), Bustransfer von Klagenfurt, geführte Radtouren, Einzelzimmer gegen Aufzahlung möglich!
- Meldeschluss:** 17. September 2012



Ladies Weekend

Kurs-Nr. 032

Ein Wochenende zum Entspannen, Genießen und Erholen mit speziellem Wohlfühlprogramm für Ladies im Falkensteiner Hotel & SPA Carinzia. Mit Bewegungsprogramm (z. B. Nordic Walking, Zumba, Indian Balance,...). Vortrag zum Thema Honig, Wellness im 2400 m² SPA-Bereich (Sauna, Dampfbad, Ruheräume, Swimming Pool) und vieles mehr.

- Datum:** 10. bis 11. November 2012 (Anreise bereits am 9. 11. möglich)
- Ort:** Falkensteiner Hotel & SPA Carinzia, 9631 Hermagor, Tröpolach 156
- Kursleitung:** Mag.(FH) Eva-Maria Britzmann
- Zielgruppe:** Ladies, die sich und ihrem Körper und Geist etwas Gutes gönnen möchten
- Kosten:** € 149,- für SPORTUNION-Mitglieder bei Anreise am Samstag
 € 179,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder bei Anreise am Samstag
 € 229,- für SPORTUNION-Mitglieder bei Anreise am Freitag
 € 259,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder bei Anreise am Freitag
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Vollpension, Bewegungseinheiten, Vortrag
- Meldeschluss:** 10. Oktober 2012 (begrenzte Platzanzahl – rasche Anmeldung!)



Indian Balance® - matwork - earth

Kurs-Nr. 033

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt vor allem im Verstehen und Beherrschen der wichtigen Grundprinzipien, die das Fundament der komplexen Indian Balance® Bodentechniken und Übungen darstellen. Anwendung aller Variationsmöglichkeiten für Anfänger bis Fortgeschrittene, Körperenergien freisetzen und dabei Entspannung und Wohlbefinden erfahren.

- Datum:** 17. November 2012 (10.00 bis 17.00 Uhr) bis
18. November 2012 (9.00 bis 15.15 Uhr)
- Ort:** 5020 Salzburg (Sportzentrum Mitte)
- Kursleitung:** Christian de May
- Zielgruppe:** Indian Balance Basic® InstruktorInnen
- Inhalte:** Kräftigungstechniken am Boden, Native touch and move Technik, Beckenboden und Atmung, Bauchtraining aus verschiedenen Ausgangspositionen, IB Körperwahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen
- Kosten:** € 179,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 229,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Skriptum, Zertifikat
- Meldeschluss:** 10. November 2012



Gesund und Aktiv-Woche

Kurs-Nr. 034

Wenn du Freude an der sportlichen Bewegung und geselliger Gemeinschaft hast, dann bist du bei der Gesund und Aktiv Woche recht herzlich willkommen. Der Schwerpunkt in dieser Woche ist die gesunde Bewegung für ein langes aktives Leben. Die traumhafte Umgebung rund um den Faakersee läßt diese Woche zu einem unvergessenen Sport- und Naturerlebnis werden.

- Datum:** 18. bis 24. November 2012
- Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Faakersee
- Kursleitung:** Dipl.Sptl. Margit Rader/Adolf Stark
- Zielgruppe:** Alle, denen ein gesundheitsorientiertes Sporttreiben und ein aktives Leben wichtig ist.
- Inhalte:** Gesundheitssport (Cardio Fitness, Rückentraining, Brain-Gym...), Arztvorträge, Nordic Walken, Entspannungstraining, Regeneration – Sauna, Massage, kreatives Gestalten
- Kosten:** € 439,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 469,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
- Beinhaltet:** Kursgebühr, Vollpension, Sauna
- Meldeschluss:** 25. Oktober 2012



Fit in der Winter

Kurs-Nr. 035

Für die Herbst- und Wintersaison stellen wir bei diesem Kurs neue und schwungvolle Bewegungseinheiten vor, damit du deine Vereinsstunden abwechslungsreich und erfolgreich gestalten kannst und fit bleibst.

- Datum:** 24. November 2012 (9.00 bis 18.00 Uhr)
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Faakersee
Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader
Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und Sportinteressierte
Inhalte: Bewegungsprogramme aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung für die Hallensaison. Detaillierter Stundenplan unter www.sportunion-kaernten.at
Kosten: € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 65,- für Nicht-SPORTUNION-Mitglieder
Beinhaltet: Kursgebühr, Skriptum, Mittagessen
Meldeschluss: 10. November 2012



Fit für Österreich: QS ÜL der SPORTUNION erhalten eine Vergünstigung von € 10,00



UGOTCHI – Was der Turnsaal alles kann



Sie setzen Ihre Geräte und Materialien im Turnsaal immer gleich ein? Sie möchten sich wieder einmal von neuen, ganz anderen Spielideen für den Turnsaal überraschen lassen? Dann ist der Workshop „Was der Turnsaal alles kann“ das Richtige für Sie!

- Datum:** 29. November 2012 (15.00 bis 18.00 Uhr)
- Ort:** wird noch bekannt gegeben
- Kursleitung:** Dipl.Sptl. Margit Rader
- Zielgruppe:** Volksschul-LehrerInnen, ÜbungsleiterInnen bzw. Personen, die in der Kinderbetreuung für 6- bis 10-jährige tätig sind.
- Inhalte:** Lernen Sie verschiedenste Einsatzmöglichkeiten Ihrer Geräte z. B. einer Turnmatte kennen. Weg von den klassischen Spielideen hin zu neuen, attraktiven Spielen und Übungsformen im Turnsaal.
- Kosten:** € 15,- für SPORTUNION-Mitglieder
€ 20,- für „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel
Übungsleiter anderer Sportverbände
€ 29,- für Interessierte
- Beinhaltet:** Kursgebühr
- Meldeschluss:** 22. November 2012





Workshops, Lehrgänge und Seminare

WELLNESS 50 +

Gehen Sie den Wellnessweg ein Stück mit uns! Wir bieten ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele, inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee.

Termin: 17. bis 23. Juni 2012

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, Halbinselstraße 14, 9583 Faak/See

Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader

Zielgruppe: Wellness- und gesundheitsorientierte Sportler

Kosten: € 589,00 (€ 489,00 für SPORTUNION-Mitglieder) auf Basis DZ

Beinhaltet: Kursgebühr, Vollpension

Meldeschluss: 24. Februar 2012

BEWEGUNG A LA CARTE 50+

Der bereits legendäre Lehrgang: Eine Woche Sportangebot vom Feinsten mit Naturerlebnis pur. Geboten wird ein buntes Programm für Körper, Geist und Seele inmitten der herrlichen Landschaft direkt am Faakersee.

Termin: 22. bis 28. Juli 2012

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, Halbinselstraße 14, 9583 Faak/See

Kursleitung: Gert Winkler

Kosten: € 589,00 (€ 489,00 für SPORTUNION-Mitglieder) auf Basis DZ

Beinhaltet: Kursgebühr, Vollpension

Meldeschluss: 2. März 2012

TOP FIT 135

Der Fortsetzungslehrgang von „Bewegung a la carte“.

Termin: 29. Juli bis 4. August 2012

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, Halbinselstraße 14, 9583 Faak/See

Kursleitung: Gert Winkler

Kosten: € 589,00 (€ 489,00 für SPORTUNION-Mitglieder) auf Basis DZ

Beinhaltet: Kursgebühr, Vollpension

Meldeschluss: 2. März 2012

BEWEG DICH FIT – FAMILIENKURS

Diese Sportwoche am Faakersee soll zu einem unvergesslichen Bewegungserlebnis für alle großen und kleinen Sportbegeisterten werden. Es werden drei Themenschwerpunkte angeboten: „Ladyfitness“ – ein spezielles Bewegungsprogramm soll zur körperlichen Fitness und ganzheitlichem Wohlbefinden beitragen.

„Menpower“ – ein spezielles Bewegungsprogramm für Herren, die eine sportliche Herausforderung suchen.

„Family Sport“ – ein spezielles Bewegungsprogramm für Kinder (3 bis 14 Jahre) und ihre Begleitpersonen.

Ein frei wählbares Sportprogramm ermöglicht, sich das persönliche Fitnesstraining zusammenzustellen, bei dem Spaß und Erholung auch nicht zu kurz kommen werden.

Termin: 5. bis 11. August 2012

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Faak/See, Halbinselstraße 14, 9583 Faak/See

Kursleitung: Eva Eichmair

Zielgruppe: Jedermann/frau, Familien sind herzlich willkommen!

Kosten: € 589,00 (€ 489,00 für SPORTUNION-Mitglieder) für Erwachsene
Kinder von 0 bis 4 Jahre € 180,00
von 4 bis 6 Jahren € 260,00
Jugendliche bis 18 Jahre € 370,00

Beinhaltet: Kursgebühr, Vollpension (auf der Basis Doppelzimmer)

Meldeschluss: 2. März 2012

ZUMBA Class

Diese 3-stündige Zumba Class ist geeignet für alle, egal ob Zumba-Einsteiger oder Profi. Von den Grundsritten bis hin zu fetzigen neuen Choreos, erwartet dich ein Nachmittag voller Bewegung, Spaß und heißen Rhythmen. JOIN THE PARTY!

Termin: 8. September 2012
(10.00 bis 13.00 Uhr)

Ort: Keutschach

Kursleitung: Elise Hainzl und Philipp Gruber

Zielgruppe: jede interessierte und fitnessorientierte Person

Kosten: € 89,00 (€ 49,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

Beinhaltet: Kursgebühr

TN-Anzahl: maximal 20 Personen

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Schreibutensilien

NORDIC WALKING GUIDE

Nordic Walking ist einfach zu lernen, unkompliziert in der Ausübung, individuell und äußerst effektiv. Lerne auch du alles in Theorie und Praxis über diese Sportart und werde selbst zum Nordic Walking Kursleiter.

Termin: 14./15. April 2012

Ort: Klagenfurt

Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader

Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen sowie alle im Sport tätigen Personen

Kosten: € 265,00 (€ 135,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

Beinhaltet: Kursgebühr, Kursunterlagen, Zertifikat, Leihstöcke

AQUA FIT BASIC COACH

Nach dem Motto „Spaß im Nass“ ist Aquafitness ein gesundes Ganzkörpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe. Die enorm große Palette an Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Mobilisationsübungen wird in unserer Fortbildung aufgezeigt. Ebenso reichhaltig wie die Übungsauswahl sind die einzusetzenden Trainingsmittel, die wichtigsten Vertreter werden in der Fortbildung präsentiert.

Termin: 28./29. April 2012

Ort: St. Veit/Glan

Kursleitung: MMag. Constanze Recke

Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen sowie alle im Sport tätigen Personen

Kosten: € 265,00 (€ 135,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

Beinhaltet: Kursgebühr, Kursunterlagen, Zertifikat, Leihgeräte

PILATES BASIC COACH

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches Elemente aus Yoga, Akrobatik, Ballett und PNF enthält. Die sechs goldenen Regeln: Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Präzision und ein fließender Bewegungsablauf. Dieser 2-tägige Kurs berechtigt dich, Pilateselemente in deine Einheiten einzubauen.

Termin: 8./9. September 2012

Ort: Klagenfurt

Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader

Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen sowie alle im Sport tätigen Personen

Kosten: € 265,00 (€ 135,00 für SPORTUNION-Mitglieder)

Beinhaltet: Kursgebühr, Kursunterlagen, Zertifikat, Leihgeräte

PILATES PROFESSIONAL COACH

Eine Fortbildung für alle Pilates InstruktorInnen und Basic Coaches, welche Pilates Einheiten leiten möchten. Der Kurs findet auf 2 Wochenenden verteilt statt und schließt mit einem method.-praktischen Lehrauftritt und einer schriftlichen Prüfung ab. Lerne auch du einen der größten derzeitigen Trends im Verein einzubauen!

Termin: 13./14. Oktober und 1./2. Dezember 2012

Ort: Klagenfurt

Kursleitung: Dipl.Sptl. Margit Rader

Zielgruppe: Pilates InstruktorInnen und Pilates Basic Coaches

Kosten: € 265,00 (€ 135,00 für SPORTUNION-Mitglieder) pro Wochenende

Beinhaltet: Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr, Zertifikat

Auskünfte aller SPORTUNION Akademie Österreich Kurse:

SPORTUNION Österreich

Tel. 01/513 77 14/14 DW

Astrid Elend

e-mail: a.elend@sportunion.at

Anmeldungen:

unter www.sportunion-akademie.at

1. Kursanmeldungen

Anmeldungen zu Kursen werden schriftlich angenommen (via E-Mail: akademie@sportunion-kaernten.at, via Internet unter www.sportunion-kaernten.at bzw. www.sportunion-akademie.at oder per Post: Wilsonstraße 25, 9020 Klagenfurt).

Als Anmeldedatum gilt das Datum des Eingangsstempels im Büro, bei Anmeldung via Internet gilt das Datum des Einlangens der elektronischen Anmeldung. Um Ihre Anmeldung bearbeiten zu können, wird um eine vollständige Angabe der Daten ersucht.

2. Zusagen/Absagen

Schriftliche Zusagen (via E-Mail) zu Kursen werden spätestens nachdem die Mindestteilnehmeranzahl erreicht ist verschickt. Zugesagte Kursplätze sind an den Namen gebunden und können daher bei Verhinderung nicht eigenmächtig an eine/n andere/n Interessentin/Interessenten weitergegeben werden. Die Kursplatz-Zusage enthält alle notwendigen Informationen über den Kurs, Kursort, Kurszeiten, Kosten und Zahlungsfristen.

3. Preise/Leistungen

Die Kursbeiträge sind reine Kurskosten, d. h. sie beinhalten die Teilnahme an den ausgeschriebenen Veranstaltungen einschließlich allfällig bereitgestellter Unterlagen. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Aufwand für die Verpflegung sind – sofern nicht anders angegeben – von der/vom Teilnehmer/in selbst zu tragen. Für Sportunion-Mitglieder und Nicht-Mitglieder bestehen unterschiedliche Kursbeiträge. Die Kursbeiträge für Mitglieder können nur dann in Anspruch genommen werden, wenn ein/e Kursteilnehmer/in bei Anmeldung zu einem Kurs sowie bei Abhaltung des Kurses Mitglied eines Sportunion-Vereins ist. Der Vereinsname ist bei der Anmeldung anzugeben.

4. Zahlungsbedingungen

Die Bezahlung der Kurskosten erledigen Sie bitte nach der Kursplatz-Zusage innerhalb der Zahlungsfrist mittels Telebanking. Bei Überweisungen mittels Telebanking übertragen Sie bitte die vorgedruckten Informationen im Detail (Kursnummer + Name). Nicht fristgerecht einbezahlte Kurskosten werden schriftlich eingemahnt.

5. Rücktritt von einem Kursplatz

Abmeldungen von Kursen werden nur in schriftlicher Form anerkannt. Der Rücktritt von Kursen, die aus mehreren Teilen bestehen und als geschlossene Kursserie ausgeschriebenen sind, ist nach Absolvierung eines oder mehrerer Kursteile nicht möglich. Ein Rücktritt von einer bereits begonnenen Kursserie entbindet daher nicht von der Zahlung der gesamten Kurskosten. Das Versäumnis einer Zahlungsfrist ist nicht mit der Abmeldung von einem Kursplatz gleichzusetzen. Bei Versäumen eines Kursteiles, einer Kursserie durch Krankheit o. ä. besteht kein Anspruch auf Aufnahme in den nächsten Kursteil. Die Sportunion Kärnten behält sich das Recht vor, über die Möglichkeit des Nachholens einzelner Serienteile in späteren Kursserien zu entscheiden.

6. Stornobedingungen

Der Kursrücktritt muss auf jeden Fall schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt von einem Kurs gelten die folgenden Stornobedingungen:

- Bis zum Datum der Kurszusage ist eine Abmeldung kostenlos möglich.
- Abmeldungen bis 60 Tage vor Kursbeginn sind ebenso kostenlos möglich.
- Bei Abmeldung ab 59 Tage bis 31 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,- Euro verrechnet.
- 30 bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 30 Prozent der Kursgebühr verrechnet.
- 9 bis 3 Tage vor Kursbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr verrechnet.
- Danach werden 100 Prozent der Kursgebühr verrechnet, ausgenommen sind jene Personen, die erkranken und ein offizielles ärztliches Attest darüber binnen 14 Tagen vorlegen.
- Entstandene Kurskosten von Drittanbietern müssen jederzeit an den Kursteilnehmer weiterverrechnet werden.

7. Absage durch die Sportunion Kärnten

Die Sportunion Kärnten behält sich die Absage eines Kurses z. B. wegen Nichterreichen der MindestteilnehmerInnenanzahl oder Verhinderung eines Referenten /einer Referentin vor. Etwaige einbezahlte Kurskosten werden vergütet.

Bei Absagen oder vorzeitigen Abbrüchen aufgrund außerhalb des Einflussbereiches von der Sportunion Kärnten liegenden Gründen werden keine Kurskosten rückvergütet. Aus der Absage entstehende Mehrkosten (z. B. Hotelstorno, Fahrtkosten etc.) werden in keinem Fall ersetzt.

8. Teilnahmebestätigung

Jede/r Teilnehmer/in erhält eine schriftliche Bestätigung über die Teilnahme am Kurs. Diese gilt auch als Nachweis für weiterführende Kurse. Eine Teilnahmebestätigung kann nicht ausgestellt werden, wenn die Fehlzeit mehr als 20 Prozent der Gesamt-Kurszeit beträgt. Eine Teilnahmebestätigung kann nicht ausgestellt werden, wenn die Bezahlung der Kurskosten zu Beginn des Kurses noch nicht erfolgt ist und bis Kursende kein Nachweis über die Bezahlung der Kurskosten erbracht wurde.

9. Haftung und Versicherung

Die Sportunion Kärnten übernimmt keine Haftung für Personen und/oder Sachschäden im Zusammenhang mit der Durchführung von Kursveranstaltungen.

10. Datenschutz

Die Daten der KursteilnehmerInnen werden ausnahmslos für Zwecke der Kursverwaltung genutzt. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist nur nach Absprache mit den TeilnehmerInnen möglich.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: SPORTUNION Kärnten · Wilsonstraße 25 · 9020 Klagenfurt,
Tel. 0463/23 1 84 · akademie@sportunion-kaernten.at · www.sportunion-kaernten.at · ZVR-Zahl: 597363855

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Christian Cijan · Verantwortliche Redakteurin: Mag. (FH) Eva Britzmann
Fotos: Die ReferentInnen, SPORTUNION Kärnten, www.riccio.at, www.pixelio.de
Layout: Satz & Design Fellner · Ebentaler Straße 100, 9020 Klagenfurt · fellner.satzdesign@inode.at ·
Druck: Drava tisk/Druckerei Drava · Tarviser Straße 16 · 9020 Klagenfurt · print@drava.at

Bio+Genuss für Groß und Klein

- beste Bio-Milch von ausgewählten Kärntner Bauernhöfen
- gemäß den weltweit strengsten Rohmilchkriterien der 
- garantiert gentechnikfrei



Bio+
Mehr als Genuss!



Bio+ ist eine Marke
der Kärntnermilch.



www.bioplus.at

Der kompetente Partner für Unternehmen!

RVM



Raiffeisen Versicherungsmakler G.m.b.H.

Raiffeisenplatz 1
9020 Klagenfurt

T: +43(0)463/99 300-2400
E: rvm@rbgk.raiffeisen.at

www.raiffeisen.at/ktn/rvm