

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Sommer 2024

Aktiv und gesund durch den Sommer!
Indoor & outdoor!



Wir freuen uns sehr, dass wir auch im heurigen Sommer wieder zahlreiche Kurse anbieten können! Auf den folgenden Seiten finden Sie unser attraktives Outdoor- und Indoor-Angebot.

Unter www.askoe-fit.at finden Sie unser gesamtes Programm mit der Möglichkeit zur Online-Anmeldung!


Information & Anmeldung:

ASKÖ Landesverband Tirol
Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Telefon: +43 512 589112
Mobil: +43 676 84746466
Email: anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at / www.askoe-tirol.at
Find us on  facebook.com/ASKOETirol
 instagram.com/askoe_tirol



Auch heuer wieder Frühbucherbonus!!

Bei Buchungen **zwischen 03.06. bis 14.06.2024** werden Ihnen € 7,00 vom regulären Kurspreis abgezogen.

Der Frühbucherbonus ist **NICHT** für mit  gekennzeichnete Preise gültig!



OUTDOOR-KURSE

Outdoor Fit

Outdoor Fitness Training an der frischen Luft! Der Kurs zielt auf eine Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination ab und variiert zwischen HIT, Fitness-Zirkel, Bootcamp-Style und funktionellem Training.

Treffpunkt: Beachvolleyballplatz Hasenstall, Gumpstraße, 6020 Ibk.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: OFIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

Outdoor Fit Mix

Neu!!

Ein vielseitiger Kurs, der Elemente aus dem Yoga, Rückenübungen und Gedächtnis-training kombiniert. Inklusive Nutzung diverser Kleingeräte. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

Ort: Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: FMIn01S24 **Start:** MI 10.07.2024, 10:00 – 11:00 Uhr

Outdoor Fußballspaß für Mädchen von 6-10 Jahren

Neu!!

In dieser Bewegungseinheit können Mädchen unter sich „kicken“ und erste/weitere Erfahrungen im Fußballsport sammeln. In den gemeinsamen Einheiten werden die Balltechnik und Taktik trainiert, verschiedene Spielformen ausprobiert und viele andere Ball- und Bewegungsspiele durchgeführt. Der Spaß und das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit Bällen stehen im Vordergrund.

Ort: Fußballplatz ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten, Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 30,-

KursNr: FSFMIn01S24 **Start:** DI 09.07.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

Outdoor Rücken-Fit

Der Kurs hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches "Rückenbewusstsein" zu entwickeln.

Ort: Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: RFIn03S24 **Start:** MI 10.07.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

Outdoor Sommermix - Gedächtnistraining & Aktiv gesund 60Plus

Eine wunderbare Kombination aus stärkenden Übungen, gepaart mit bewegtem Gedächtnistraining für einen fitten Geist. Bekannte Bewegungen werden im ungewohnten Zusammenspiel mit unterschiedlichen visuellen und auditiven Reizen kombiniert.

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk**

Alle Leistungslevel sind herzlich willkommen. Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  € 40,- für XiA-Projekt-Teilnehmer*innen


KursNr: SMIn01XS24 **Start:** MO 08.07.2024, 08:30 – 09:30 Uhr

Outdoor Sommermix - Pilates & Flexi Training

Bei diesem Sommermix werden die Schwerpunkte auf kräftigende Übungen und Flexi Training gelegt. Ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper, bei dem Kraft und langsame Stretchübungen, sowie Powerstretches (welche zwischen Anspannung und Loslassen wechseln), am Programm stehen.

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk**

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  € 40,- für XiA-Projekt-Teilnehmer*innen

KursNr: SMIn02XS24 **Start:** MO 08.07.2024, 09:30 – 10:30 Uhr

Outdoor Yoga

Durch gezielte Körperübungen (Asanas) und bewusste Atmung werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt. Dadurch wird mehr Beweglichkeit erzielt.

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  € 40,- für XiA-Projekt-Teilnehmer*innen

KursNr: YOIn01XS24 **Start:** MI 10.07.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

Outdoor Yin Yang Balance Yoga

Der Kurs beginnt mit Meditation und Pranayama (Atemübungen). Das Zusammenspiel von aktivem Yang- und passivem, lang gehaltenem Yin-Yoga hat eine wunderbar ausgleichende Wirkung.

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 70,- für 8 Einheiten à 90 Minuten

KursNr: YYBIn01S24 **Start:** MI 10.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Walking Football - Fußball-fit im Gehen!

Neu!!

Bei Walking Football wird gegangen statt gelaufen! Die gelenksschonende Sportart ist ideal für all jene, die gerne klassisches Fußball spielen, aber das Tempo etwas herausnehmen möchten.

Alle anderen Elemente des Fußballs bleiben weitgehend erhalten – für Spaß und Spannung ist **für Männer und Frauen** gesorgt!

Ort: Fußballplatz ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: WFln01S24

Start: DI 09.07.2024, 16:00 – 17:00 Uhr

Trailfahren für Einsteiger*innen

Wenn Sie schon immer Trailfahren ausprobieren wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jede Woche tasten wir uns an Trails rund um Innsbruck heran und erlernen die richtige Technik für sicheres Trailfahren. 200-300 Höhenmeter pro Kurseinheit.

Voraussetzung: Sicheres Radfahren und Forstweg Erfahrung

Ausrüstung: Mountainbike (Hardtail/Fully/E-Bike), Helm, Knie u. Ellbogenschützer (wenn vorhanden), Handschuhe, Trinkflasche

Treffpunkt: Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.

Beitrag: € 70,- für 5 Einheiten à 120 Minuten

KursNr: TFEIn01S24

Start: DI 28.05.2024, 17:30 – 19:30 Uhr



Workshop (E-)Mountainbike-Fahrtechniktraining

Inhalte: Richtige Position am Fahrrad, Bremsen, Kurventechnik, Bergauf Anfahren, kleine Hindernisse überwinden, Materialkunde sowie viele Tipps & Tricks.

Ausrüstung: (E-)Mountainbike (kein Stadtrad!!), Bike taugliche Kleidung, Helm, Trinkflasche, evt. kleine Jause (Müsliriegel etc.).

Treffpunkt: Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.

Beitrag: € 28,- für 3 Stunden

KursNr: MTBFTIn01S24

am SA 08.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Aktiv und gesund 60 Plus

Erhalten Sie mit vielseitiger, gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirken Sie mit Freude dem Alterungsprozess entgegen. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit jeder Menge Spaß.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AG60In01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 09:00 – 10:00 Uhr



Bodyworkout

Abwechslungsreiche Konditionsstunde für Damen und Herren. Einem energiegeladenen Aufwärmprogramm folgt eine gezielte Ganzkörperkräftigung. Stretching- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: BWIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Core Training

Dieses Krafttraining legt den Fokus auf unsere Körpermitte. Haltung, Bewegungen im Alltag und das allgemeine Wohlbefinden werden verbessert. Das Training dient auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Kräftigungsübungen werden sinnvoll mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen kombiniert, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

| | | |
|-----------------|--|--|
| Ort: | ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk. | |
| Beitrag: | € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten | |
| KursNr: | CTIn02S24 | Start: DI 09.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr |
| KursNr: | CTIn01S24 | Start: MI 10.07.2024, 19:15 – 20:15 Uhr |

Cross TRX Training

Eine Mischung aus funktionellem Ganzkörpertraining im Crossfit-Style gepaart mit schweißtreibenden TRX-Übungen. Das Training fördert die Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Balance und Koordination.

| | | |
|-----------------|--|--|
| Ort: | ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk. | |
| Beitrag: | € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten | |
| KursNr: | CTRIn01S24 | Start: Mi 10.07.2024, 17:30 – 18:30 Uhr |



Eltern-Kind-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für 1- bis 3-jährige Kinder, um zusammen mit den Eltern oder Großeltern die Bewegungsfertigkeiten zu schulen und den Spaß und die Freude an der Bewegung zu entdecken. Hopsi Hopper freut sich auf Euer Kommen!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten, Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 30,-
KursNr: EKTIn01S24 **Start:** MI 10.07.2024, 09:30 – 10:30 Uhr
KursNr: EKTIn02S24 **Start:** MI 10.07.2024, 10:30 – 11:30 Uhr



Faszienfit mit Beweglichkeit

Neu!!

Stärke, mobilisiere und dehne deinen gesamten Körper! Beim Faszientraining werden verschiedene Übungen durchgeführt, um die Elastizität und Flexibilität der Faszien zu verbessern. Typische Übungen können Faszienrollen, Bälle, elastische Bänder und spezifische Dehnungsübungen inkludieren. Die Übungen zielen darauf ab, Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe zu lösen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Schmerzen zu lindern.

Faszientraining kann dazu beitragen, die allgemeine Fitness zu verbessern, die Körperhaltung zu korrigieren, die Leistungsfähigkeit beim Sport zu steigern und Verletzungen vorzubeugen.

Dieser Kurs ist für alle Leistungsstufen geeignet!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: FFBWIn01S24 **Start:** MI 10.07.2024, 09:30–10:30 Uhr

Fit mit Ergometertraining

Um aktiv und fit zu bleiben, bietet sich ein gelenkschonendes Ergometertraining in einer Kleingruppe bestens an.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: FMEIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Flexi Training

Für ein ganzheitliches Trainingsprogramm sind langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen Anspannung und Loslassen wechseln) essentiell. Der Körper wird geformt, einseitigem Training und Schmerzen durch Verkürzungen wird vorgebeugt. Flexibilitätstraining ist ein Ganzkörpertraining, das alle Muskeln zum „Brennen“ bringt!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: FLIn01S24 **Start:** DI 09.07.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

Gewichtsmanagement mit Ergometertraining

Das Training am Ergometer ist eine optimale und gelenkschonende Belastung für übergewichtige Personen.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: GMERIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

High Intensity Training (HIT)

HIT ist ein anspruchsvolles Workout, das deine Kraft und Ausdauer durch hochintensive Intervalle und kurze Pausen an deine Grenzen bringt.

Ein intensives Trainingserlebnis, das eine Herausforderung bietet, aber auch schnelle Fortschritte ermöglicht.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: HITIn01S24 **Start:** DO 11.07.2024, 18:00–19:00 Uhr

Indoor Bootcamp

Neu!!

Unser neues Indoor Bootcamp verspricht ein hochintensives, schweißtreibendes Ganzkörperworkout! Wir verwenden Medizinbälle, TRX, Gewichte, Kettlebells und vieles mehr um dich an deine körperlichen Grenzen zu bringen.

Spaß und Action sind garantiert!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: IBCLn01S24 **Start:** MI 10.07.2024, 18:30–19:30 Uhr

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnesstraining auf einem speziell entwickelten Trampolin. Ein dynamisches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Das Springen zu motivierenden Beats macht richtig Spaß und nebenbei werden die Hauptmuskulgruppen sowie die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule gekräftigt. Ein lockeres Aufwärmen sowie Ausgleichsübungen zwischendurch und ein sanftes Cool Down runden die Stunde ab. *Jumping Fitness ist für alle Leistungsgruppen geeignet, allerdings wird eine gewisse Grundkondition vorausgesetzt.*

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 68,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: JFIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
KursNr: JFIn02S24 **Start:** DI 09.07.2024, 17:00 – 18:00 Uhr



Line Dance

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein(e)Tanzpartner*in oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Perfekt auch als Wiedereinstieg zu regelmäßiger Bewegung, für Mann und Frau, Jung und Alt!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDLFln01S24 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DI 09.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
KursNr: LDAIn02S24 **Anfänger*innen** **Start:** DO 11.07.2024, 15:00 – 16:00 Uhr
KursNr: LDLFln02S24 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DO 11.07.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
KursNr: LDFIn01S24 **Fortgeschrittene** **Start:** DO 11.07.2024, 17:00 – 18:00 Uhr
KursNr: LDTIn01S24 **Training Fortgeschrittene** **Start:** DO 11.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
KursNr: LDLFln03S24 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DO 11.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
KursNr: LDLFln04S24 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DO 11.07.2024, 20:00 – 21:00 Uhr
Beitrag: € 70,- für 8 Einheiten à 90 Minuten
KursNr: LDFIn02S24 **Fortgeschrittene** **Start:** DI 09.07.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

Line Dance für "Bleib dran"-Teilnehmer*innen und für onkologische Patient*innen

Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 40,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDIn01OS24 | LDIn01BS24 **Start:** DI 09.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Ort: ASKÖ Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn01S24 **Start:** DI 09.07.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn02S24 **Start:** MI 10.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
KursNr: PILIn03S24 **Start:** MI 10.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Mobility & Stretch Flow

Durch langsame und fließende Dehnbewegungen verbunden mit Yogaelementen wird die Beweglichkeit verbessert, das Verletzungsrisiko vermindert, Haltungsprobleme und Fehlbelastungen korrigiert und Muskelverspannungen gelöst. Das ruhige Innehalten in Dehnpositionen bewirkt zusätzlich eine geistige Entspannung.

Ort: ASKÖ Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: MSFIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Mobility, Strength & Stretch

Neu!!

Auf ein Ganzkörper Mobility Warm-Up folgt ein anschließender Kraftteil unter Zuhilfenahme diverser Kleingeräte (Minibands, Therabändern, etc.) oder dem eigenen Körpergewicht. Zum Ausklang der Stunde findet ein Stretchingteil statt.

Ort: ASKÖ Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: MSSIn01S24 **Start:** DO 11.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Power Hour

Neu!!

Schweißtreibendes Ganzkörperworkout! Wenn du deine Fitness steigern, Muskeln aufbauen, oder einfach nur Spaß an einer anspruchsvollen Trainingseinheit haben möchtest - hier bist du in jedem Fall richtig! Die Intensität wird dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst, somit ist dieser Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PHIn01S24 **Start:** DO 11.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr




Rückenfit

Die Rückenkurse sollen helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: RFIn04S24 **Start:** MO 08.07.2024, 10:00 – 11:00 Uhr
KursNr: RFIn01S24 **Start:** MO 08.07.2024, 17:00 – 18:00 Uhr
KursNr: RFIn02S24 **Start:** DI 09.07.2024, 10:00 – 11:00 Uhr
KursNr: RFIn05S24 **Start:** DI 09.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Bleib dran Rückenfit

Dieser Rückenkurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt. Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag:  € 40,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: RFIn01BS24 **Start:** MI 10.07.2024, 08:30 – 09:30 Uhr

Yoga (Hatha Yoga)

Körperübungen (Asanas), Atemübungen und die Tiefenentspannung helfen dabei beweglicher, entspannter und klarer zu werden und das Wohlbefinden zu steigern.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOIn01S24

Start: MI 10.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr



Bleib dran Yoga (Hatha Yoga)

Durch eine gezielte Übungsauswahl aus dem Yoga werden die Atemtechnik sowie die Muskulatur trainiert und das bewusste Wahrnehmen des Körpers forciert. Der Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt. Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 40,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOIn01BS24

Start: MO 08.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Yoga mit Meditation

Bei diesem Kurs wird der Fokus auf die 3 wichtigen Säulen im Yoga gelegt: Pranayama (Atemtechnik), Asana (Körperstellungen) und Dhyana (Meditation). Auf kreative, mal sanfte, mal etwas kraftvollere und fordernde Yoga-Sequenzen, folgt zum Abschluss jeder Kurseinheit eine geleitete Meditation.

Ort: **ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 70,- für 8 Einheiten à 90 Minuten
KursNr: YMIIn01S24 **Start: DI 09.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**



Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa beschreibt eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem oder Pranayama in Verbindung steht. Asanas werden dabei mit dem Atem verbunden.

Ort: **ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: VFYIn02S24 **Start: DO 11.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr**

Vinyasa/Mandala Flow Yoga

Kursinhalte sind fließende Sequenzen mit Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf Entspannung und Ruhe wird in diesem Kurs besonderes Augenmerk gelegt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Ort: **ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 70,- für 8 Einheiten à 90 Minuten
KursNr: VFYIn01S24 **Start: MO 08.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

Zumba®

Zumba ist eine Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ein effektives Fitness-Workout mit großem Spaßfaktor.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: ZUMIn01S24

Start: DI 09.07.2024, 18:00 – 19:00 Uhr



Information & Anmeldung

ASKÖ Landesverband Tirol
Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Telefon: +43 512 589112
Mobil: +43 676 84746466
Email: anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at / www.askoe-tirol.at
Find us on  facebook.com/ASKOETirol
 [instagram.com/askoe_tirol](https://www.instagram.com/askoe_tirol)

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)!

Sie finden diese auf unserer Homepage www.askoe-fit.at. Die Beiträge sind Betriebs- und Erhaltungskostenbeiträge und beinhalten zeitlich begrenzte Mitgliedschaften (Versicherungsleistung).

BEZAHLUNG: Durch Überweisung nach Erhalt der Rechnung oder mittels Bankomatzahlung im ASKÖ Sekretariat.

Unsere Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit Betreuung durch ein sportwissenschaftliches Team.

In Zusammenarbeit mit Vertreter*innen von ASKÖ Vereinen, können die Kinder verschiedene Sportarten näher kennenlernen. Neben einem vielseitigen Sportangebot, werden auch die sozialen Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen! Bei folgenden Hopsi Hopper Feriensportwochen haben wir noch wenige Restplätze!



Hopsi Hopper Feriensportwoche für 6 bis 10-Jährige

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPW0124 **Wann:** 15.07.2024 – 19.07.2024
Beitrag: € 150,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Fußballwoche für 6 bis 10-Jährige

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs! Fußball ist deine Religion und dein Herz schlägt für das runde Leder? Dann bist du bei uns genau richtig!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPWF0124 **Wann:** 08.07.2024 – 12.07.2024
Beitrag: € 160,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Leichtathletikwoche für 6 bis 14-Jährige

Ob Leichtathletik-Profi oder AnfängerIn, alle sind bei der Leichtathletikwoche willkommen! Alle leichtathletischen Disziplinen wie Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß uvm. werden altersgerecht erlernt und gefestigt.

Ort: Universitätssportstätte Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Ibk.
KursNr: HoHoFSPWL0224 **Wann:** 05.08.2024 – 09.08.2024
Beitrag: € 160,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Tenniswoche für 8 bis 14-Jährige

Eine Feriensportwoche sowohl für AnfängerInnen als auch für kleine Tennisprofis.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPW0224 **Wann:** 12.08.2024 – 16.08.2024
Beitrag: € 125,- für 4 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

