ASKÖ

Landeck

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Alter Widum, Schulhausplatz 7, 6500 Landeck**
Beitrag: € 49,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKL01BH21 **Start: MO 27.09.2021, 18:00–19:00 Uhr**

Telfs

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Pilates-Zentrum Telfs, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs**
Beitrag: € 49,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKT01OH21 **Start: FR 01.10.2021, 09:45–10:45 Uhr**

Wörgl

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl**
Beitrag: € 49,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKW01OH21 **Start: DI 28.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**

Zell am Ziller

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Neue Mittelschule, Schwimmbadweg 2, 6280 Zell am Ziller**
Beitrag: € 42,00 für 12 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AG60Z01OH21 **Start: MI 29.09.2021, 18:30–19:30 Uhr**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jedoch nur nach Freigabe durch eine Ärztin | einen Arzt.

Information & Anmeldung

ASKÖ Landesverband Tirol
Langer Weg 15, 6020 Innsbruck
+43 512 589112
anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at | www.askoe-fit.at
Find us on facebook.com/ASKOETirol
instagram.com/askoe_tirol

©ASKÖ Tirol, ZVR: 356359011; Fotos©fotolia, Satz- und Druckfehler vorbehalten!

ASKÖ

Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen

Kursprogramm Tirol 2021 | 2022

LAND TIROL

INNS' BRUCK

Österreichische Gesundheitskasse

SportGemeinde TELFS www.telfs.at

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE TIROL

tirol kliniken

ASKÖ

Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen

Regelmäßige Bewegung und Sport kann gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie positiv entgegenwirken. Voraussetzung dafür ist, dass Sie die sportliche Aktivität in vernünftiger Form und Ihrem persönlichen momentanen Leistungszustand angepasst ausführen.

Ein Kurs-Einstieg ist jederzeit möglich, jedoch nur nach Freigabe durch eine Ärztin | einen Arzt.

BITTE BEACHTEN SIE:
Alle unsere Angebote werden unter strengster Einhaltung aller Vorgaben der jeweils aktuell gültigen COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung durchgeführt. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die Kurseinheiten gegebenenfalls ca. 5 min früher enden, um ein Durchlüften zwischen den Kurseinheiten zu ermöglichen.

Innsbruck

VORTRAG von Frau Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner „Aktiv durchs Leben – Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung“ *Neu!!*

Wie können sich eine adäquate regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährungsweise positiv gegen die Entwicklung und den Verlauf diverser Zivilisationskrankheiten auswirken? Dieser Vortrag liefert Fakten und Antworten!

Ort: **Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck**
KursNr: VIn01H21, kostenloser Vortrag, Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!
Termin: **Freitag 08.10.2021, 18:00–19:30 Uhr (Vortrag und Fragerunde)**

Herz-Kreislauf-Training

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: HKIn01OH21 **Start: MO 27.09.2021, 10:00 -11:00 Uhr**

Line Dance

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. TanzpartnerIn oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig.

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDIn01OH21 **Start: DI 28.09.2021, 18:00–19:00 Uhr**

Yoga (Yin Yoga)

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: YOIn01OH21 **Start: MI 29.09.2021, 16:00–17:00 Uhr**

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Allgemeine Kräftigung der großen Muskelgruppen mit und ohne Zusatzgeräte. Mit Dehnen, Mobilisieren und Entspannen werden die Bewegungseinheiten abgerundet.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKIn01OH21 **Start: DO 30.09.2021, 16:00–17:00 Uhr**

Yoga mit Pilates (2 in 1)

Durch eine gezielte Übungsauswahl aus Yoga und Pilates werden die Atemtechnik sowie die Muskulatur trainiert und das bewusste Wahrnehmen des Körpers forciert.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: YOPIn01OH21 **Start: FR 01.10.2021, 10:00–11:00 Uhr**

Yoga online *Neu!!*

Gezielte Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung und Entspannungsübungen (Yoga Nidra) sind Inhalte dieses Kurses speziell für onkologische PatientInnen.

Ort: **online via Zoom**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: oYO01OH21 **Start: MI 29.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**

Brixlegg

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Fit for Femme, Herrnhausplatz 5, 6230 Brixlegg**
Beitrag: € 42,00 für 12 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKBr01OH21 **Start: MI 29.09.2021, 10:00–11:00 Uhr**

Jenbach

Rücken-Fit *Neu!!*

Der Rückenkurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker abgestimmt.

Ort: **Kursraum Jenbach, Kirchgasse 9, 6200 Jenbach**
Beitrag: € 35,00 für 10 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: RFJ01OH21 **Start: DI 28.09.2021, 17:45–18:45 Uhr**

Kufstein

Yoga

Ort: **Bezirkskrankenhaus Kufstein, Bewegungsraum, Endach 27, 6330 Kufstein**
Beitrag: € 56,00 für 14 Einheiten à 75 Minuten
KursNr: YOKUF01OH21 **Start: MO 27.09.2021, 17:00–18:15 Uhr**