ASKÖ

Österreichische Gesundheitskasse

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Frühjahr 2026

LAND TIROL

INNS' BRUCK

DENZEL IMMOBILIEN

#glaubandich

SPARKASSE

ASKÖ Tirol | ASKÖ Fit

Sport in seiner Vielfalt

Der ASKÖ Landesverband Tirol ist ein Sportdachverband, über 500 Vereine zählen zu unseren Mitgliedern. Für den Bereich der Fitness- und Gesundheitsförderung bieten wir über unsere Sparte ASKÖ Fit zahlreiche Bewegungskurse an (von Aktiv gesund 60 Plus bis hin zu Zumba®).
Ein Team aus Sportwissenschafter*innen, staatlich geprüften Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Gesundheitstrainer*innen und Ernährungswissenschafter*innen beschäftigt sich ausschließlich mit der Organisation und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten.

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

HINWEIS: Eine Übungseinheit beträgt 55min bzw. 85min, damit ein Wechsel zwischen den verschiedenen Kurseinheiten gewährleistet werden kann.

Information & Anmeldung:

ASKÖ Landesverband Tirol
Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Telefon: +43 512 589112
Mobil: +43 676 92746466
Email: anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at / www.askoe-tirol.at
Find us on facebook.com/ASKOETirol
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.

Wie fit ist Ihr Rücken? - Machen Sie den Rücken-Fit-Check!

Sie können jederzeit einen individuellen Termin vereinbaren! Der Rücken-Fit-Check inkludiert folgende 3 Testungen:

Mobee Spine® Screening: Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Back-Check® by Dr. Wolff: Kraftverhältnismessung der Rumpfmuskulatur.
Muskelfunktionstests: Manuelle Methode, die über Kraft und Verkürzung einzelner Muskelgruppen Aufschluss gibt.

Preis: € 59,- (Aktionstag € 49,-)

Nur nach Terminvereinbarung!
Dauer ca. 40 Minuten (inkl. Testauswertung)

Am **AKTIONSTAG 17.04.2026 (08:00–17:00 Uhr)** bieten wir Ihnen den Rücken-Fit-Check zum reduzierten Preis an!

Machen Sie mit unseren TESTUNGEN Ihre „inneren Werte“ sichtbar!

Sie können jederzeit einen individuellen Termin vereinbaren!

1) Körperfett-Analyse *(Bioelektrische-Impedanz-Analyse/ BIA-Messung)*

Erfassung von Muskelmasse, Körperfettanteil, Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) sowie Trainings- und Ernährungszustand der Körperzellen. Dauer ca. 30 Minuten (inkl. Testauswertung)

Preise:

Erstmessung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 45,- (Aktionszeitraum € 35,-)

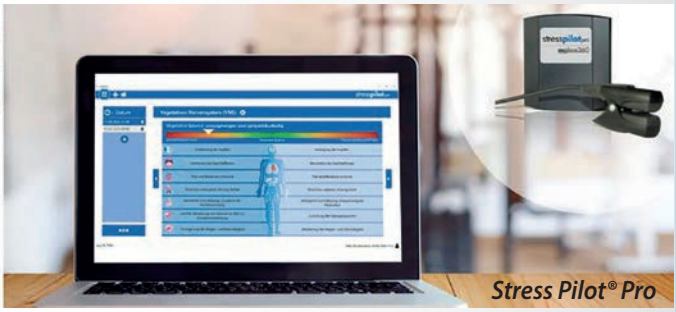
Folgemessung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 40,- (Aktionszeitraum € 33,-)

2) Cardioscan *(Stress- und Fit-Level Messung)*

Mit nur vier Elektroden erfasst der Cardioscan zuverlässig deinen Ruhepuls, die Herzratenvariabilität und dein Cardio-Fit-Level – wichtige Indikatoren für Herzgesundheit und Stressbelastung. Die Messung liefert schnell einen Risiko-Check und zeigt dir, wie belastbar dein Herz ist. Zusätzlich erhältst du individuelle Trainingsbereiche und Empfehlungen, um Stress abzubauen, deine Fitness zu verbessern und dein Herz langfristig zu schützen.

Dauer ca. 15 Minuten (inkl. Testauswertung)

Preis: ***Messung*** (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 29,- (Aktionszeitraum € 19,-)



Stress Pilot® Pro

3) Stress Pilot® Pro *(Stress-Messung mittels Herzratenvariabilität HRV)* ***Neu!!***

Der Stress Pilot® gibt dir einen klaren Überblick über deinen aktuellen Stresslevel und die Anpassungsfähigkeit deines Körpers – gemessen über Herzfrequenz und Herzratenvariabilität. Die Werte werden mit einem kleinen Ohrclip erfasst – einfach, präzise und nicht-invasiv. Das Ergebnis bietet eine fundierte Basis für effektives Stressmanagement. Ergänzend stehen individuell abgestimmte Atemübungen per App zur Verfügung, die Entspannung fördern und körperliche Stressreaktionen im Alltag reduzieren.

Dauer ca. 30 Minuten (inkl. Testauswertung)

Preis: ***Messung*** (inkl. Auswertungsgespräch): € 45,- (Aktionszeitraum € 35,-)

AKTIONSZEITRAUM vom 02.03.-27.03.2026!

Im AKTIONSZEITRAUM bieten wir Ihnen die Testungen BIA-Messung, Cardioscan und Stress Pilot® Pro zu vergünstigten Preisen an. **Nur nach Terminvereinbarung!**

Aktiv und gesund 60 Plus

Erhalten Sie mit vielseitiger, gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirken Sie mit Freude dem Alterungsprozess entgegen.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	AG60In02F26	**Start: MO 16.02.2026, 08:00–09:00 Uhr**
KursNr:	AG60In01F26	**Start: MO 16.02.2026, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	AG60In05F26	**Start: MI 18.02.2026, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr:	AG60In03F26	**Start: DO 19.02.2026, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr:	AG60In04F26	**Start: DO 19.02.2026, 10:30–11:30 Uhr**

Beckenboden Kurs für Frauen
Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte

Der Beckenboden ist ein muskulöses und elastisches Meisterwerk in unserer Körpermitte. Er ist eine anatomische sowie energetische Stütze unseres Körpers, der meist wenig beachtet wird. Speziell bei körperlich einseitigen Belastungen, zu langem Sitzen, bei schwachem Bindegewebe, nach Schwangerschaften (speziell auch Dammriss, - schnitt), bei Übergewicht usw. macht sich mit der Zeit der Beckenboden meist unangenehm bemerkbar. Das ganzheitliche BeBo®-Konzept strebt neben der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 97,- (7 Einheiten)
KursNr: BeBoIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 10:00–11:30 Uhr**

Bodyworkout | Bodystyling

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: BWIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**

BOST (Bodystyling und Stretching)

Ein Mix aus Bodystyling und Stretching. Der erste Teil der Stunde bietet ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft und Ausdauer. Zusätzlich werden durch langsame Stretchübungen sowie Powerstretches, Verkürzungen vorgebeugt und die Beweglichkeit verbessert.

Ort: **Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: BOSTIn02F26 **Start: DI 17.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Ort: ***Neu!!*** **Turnsaal BAFEP Kolleg Wilten, Klostergasse 5, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: BOSTWi01F26 **Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

CoreBeats – dein Power-Workout für Bauch, Rücken und Rumpf! *Neu!!*

Dieses intensive, dynamische Training kombiniert gezielte Core-Übungen mit motivierender Musik, um deine Bauchmuskeln zu formen, deinen Rumpf zu stabilisieren und deine Kraft auszubauen. Abgerundet wird das Workout mit fließenden Stretching- und Mobility-Elementen, die deine Beweglichkeit verbessern und die Regeneration unterstützen.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bei Schönwetter kann die Session optional nach draußen verlegt werden!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: CBTIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 17:00–18:00 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: CTIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Deep Relax – Entspannung für Körper & Geist *Neu!!*

Gönn dir eine Auszeit für Körper und Geist! In diesem Kurs tauchen wir in verschiedene Entspannungsformen ein: sanftes Faszientraining, wohltuende Stretching-Flows, Yoga Nidra, geführte Traumreisen oder gezieltes Atemtraining. Jede Einheit ist anders und lädt dich ein, loszulassen, deinen Körper zu spüren und neue Energie zu tanken. Ideal zum Runterkommen, als Ausgleich zum Alltag oder nach einem anstrengenden Training.
Für alle Levels geeignet – kein Leistungsdruck, nur pure Entspannung.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: DRIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 10:00–11:00 Uhr**

Fit in der Schwangerschaft

Ein aktiver Schwangerschaftskurs mit Fokus auf Bewegung, Wohlbefinden und Körpergefühl. In 10 Einheiten erwarten dich leichtes Ausdauertraining, kräftigende und koordinative Übungen – speziell angepasst an die Bedürfnisse werdender Mütter. Regelmäßige Bewegung kann helfen, besser zu schlafen, den Kreislauf zu stärken, Rückenbeschwerden zu lindern und mit mehr Energie durch die Schwangerschaft zu gehen. Für alle, die sich fit, ausgeglichen und gestärkt auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten möchten.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 95,- (10 Einheiten)
KursNr: FISIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**

Fit nach der Schwangerschaft

Nach der Schwangerschaft ist es besonders wichtig durch gezieltes Training den Körper bei Rückbildungsprozessen zu unterstützen und ihn fit und stark für den Alltag mit Baby zu machen. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining inkl. Ausdauer- und Kräftigungsübungen mit besonderem Augenmerk auf die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Sie können gerne Ihr Baby zum Kurs mitbringen (bis zum Krabbelalter)!
Eine Teilnahme ist frühestens 8 Wochen nach der Geburt und nach ärztlicher Freigabe möglich!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: FNSIn01F26 **Start: MI 18.02.2026, 09:30–10:30 Uhr**

Fit mit Ergometertraining

Um aktiv und fit zu bleiben, bietet sich ein gelenkschonendes Ergometertraining in einer Kleingruppe bestens an. Ein ideales Ausdauertraining, angepasst an Ihre individuelle Herzfrequenz. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene, hier finden alle ihre optimale Belastung!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: FMEIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: FMEIn02F26 **Start: MO 16.02.2026, 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.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Sportler*innen geeignet.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: FLIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 10:30–11:30 Uhr**

Freies Schwimmen für Erwachsene

Sie möchten Ihr Schwimmtraining absolvieren und sich dabei ein paar Techniktipps abholen? Während der Einheit steht ein(e) Schwimmtrainer*in zur Verfügung, um Ihnen hilfreiche Tipps zu geben, bzw. wenn Sie es wünschen, auch ein Schwimmprogramm mit Ihnen durchzuführen. Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kursteilnehmer*innen zur Verfügung. Keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt!

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 160,- (10 Einheiten)
KursNr: FSTIn01F26 **Start: FR 06.03.2026, 17:30–19:00 Uhr**

Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Sie dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Grunde genommen werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainiert und der Körper als Ganzes gestärkt. Functional Training kann unabhängig von Fitnesslevel und Alter durchgeführt werden.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: FCTIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Gymnastik mit Musik für Frauen

Abwechslungsreiche Übungen zur ganzkörperlichen Kräftigung und Mobilisierung sowie ausgleichende Übungen bei einseitigen Bewegungsmustern im Alltag.

Ort: **Volksschule Reichenau, Wörndlestraße 3, 6020 Ibk.**
(ACHTUNG: Vereinseingang auf der Seite der Schule. Der Eingang ist bis 20:30 Uhr geöffnet!)
Beitrag: € 122,- (14 Einheiten)
KursNr: GMFIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

High Intensity Training (HIT)

HIT ist ein anspruchsvolles Workout, das Ihre Kraft und Ausdauer durch hochintensive Intervalle und kurze Pausen an Ihre Grenzen bringt. Ein intensives Trainingserlebnis, das eine Herausforderung bietet, aber auch schnelle Fortschritte ermöglicht.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: HITIn01F26 **Start: MI 18.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnesstraining auf einem speziellen Trampolin. Ein dynamisches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. 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 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: JFIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 17:50–18:50 Uhr**
KursNr: JFIn02F26 **Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: JFIn04F26 **Start: MI 18.02.2026, 17:30–18:30 Uhr**
KursNr: JFIn03F26 **Start: MI 18.02.2026, 18:30–19:30 Uhr**

Jumping Fitness 50 Plus

Jumping Fitness ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining auf einem speziell entwickelten Trampolin. Dieser Kurs richtet sich an die Personengruppe ab 50 Jahren. Das Springen zu toller Musik macht richtig Spaß und nebenbei wird die Muskulatur gekräftigt.

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 160,- (16 Einheiten)
KursNr: JF50In01F26 **Start: DI 17.02.2026, 08:45–10:00 Uhr**

Line Dance für Anfänger*innen

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig. Perfekt für jedes Alter, auch als Wiedereinstieg zu regelmäßiger Bewegung, keine Vorkenntnisse notwendig!

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: LDAIn01F26 **Start: FR 20.02.2026, 09:00–10:00 Uhr**

Line Dance für Anfänger*innen+

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein Tanzpartner ist nicht notwendig. Perfekt für jedes Alter, auch als Wiedereinstieg zu regelmäßiger Bewegung, Vorkenntnisse von Vorteil!

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: LDA+In01F26 **Start: DO 26.02.2026, 09:30–11:00 Uhr**

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Anfänger*innen-Kurs besucht haben, oder mit den Grundschritten vertraut bzw. schon fortgeschritten sind.

Ort: **Pfarrsaal Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 90,- (12 Einheiten)
KursNr: LDLFIn07F26 **Start: MO 16.02.2026, 17:30–18:30 Uhr**

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: LDLFIn02F26 **Start: DI 17.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: LDLFIn06F26 **Start: DO 19.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn03F26 **Start: DO 19.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn04F26 **Start: DO 19.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn05F26 **Start: DO 19.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**

Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: LDLFIn01F26 **Start: MI 25.02.2026, 09:00–10:30 Uhr**

Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen leicht Fortgeschrittenen-Kurs besucht haben bzw. seit längerem Line Dance tanzen.

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

Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: LDFIn02F26 **Start: MI 25.02.2026, 10:30–12:00 Uhr**

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: LDFIn01F26 **Start: DO 19.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Line Dance Training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene bzw. fortgeschrittene Line Dancer, die bereits Gelerntes vertiefen möchten. Bekannte, aber auch neue Choreografien in verschiedenen Schwierigkeitsgraden werden zu schwungvoller Musik getanzt.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen nicht geeignet!

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: LDTIn01F26 **Start: DO 19.02.2026, 18:00–19:00 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: MSFIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Nordic Walking für Herz & Kreislauf

Voraussetzung ist eine gute Grundkondition!

Erlernen Sie die korrekte Technik des Nordic Walking sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen. *Leihstöcke sind im Beitrag inkludiert. Falls Sie Leihstöcke benötigen, teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Körpergröße mit!*

Treffpunkt: **Kirche Schönegg, Bei der Säule 7, 6060 Hall i.T.** (Treffpunkte können variieren!)
Beitrag: € 82,- (10 Einheiten)
KursNr: NWH01F26 **Start: MO 02.03.2026, 17:00–18:30 Uhr**
KursNr: NWH02F26 **Start: DO 05.03.2026, 09:00–10:30 Uhr**

Osteofit

Bewegungsmangel sowie Ernährungsdefizite erhöhen das Risiko an Osteoporose zu erkranken. Inhalte dieser Stunde sind neben Wirbelsäulen- und Gelenksmobilisation auch Koordinationsschulung sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Gemeinsam Bewegen zur gezielten Verbesserung der Knochengesundheit lautet die Grundlage dieses Kurses.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	OSTFIn01F26	**Start: MI 18.02.2026, 09:30–10:30 Uhr**

Pilates

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILIn10F26	**Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	PILIn01F26	**Start: DI 17.02.2026, 08:00–09:00 Uhr**
KursNr:	PILIn02F26	**Start: DI 17.02.2026, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	PILIn09F26	**Start: MI 18.02.2026, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr:	PILIn05F26	**Start: MI 18.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr:	PILIn03F26	**Start: MI 18.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	PILIn04F26	**Start: MI 18.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr:	PILIn06F26	**Start: DO 19.02.2026, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr:	PILIn07F26	**Start: DO 19.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	PILIn08F26	**Start: DO 19.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**
Ort:	**ASKÖ Volkshaus, Mehrzweckraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILIn11F26	**Start: FR 20.02.2026, 10:00–11:00 Uhr**

Pilates mit TRX®

Pilates kombiniert mit dem TRX®Suspension Trainer gibt Ihnen die Möglichkeit die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule noch effektiver zu trainieren.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 148,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILTRXIn01F26	**Start: FR 20.02.2026, 10:00–11:00 Uhr**

Powerbeats

Ein hochintensiver Fitnesskurs, der Tabata, Step Aerobic, Gewichtstraining und vieles mehr kombiniert, um Ihren Körper auf Hochtouren zu bringen. Von schweißtreibenden Ergometer-Sessions bis hin zu dynamischem Bootcamp-Style-Training – Powerbeats bringt Sie an Ihre Grenzen und darüber hinaus.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: PBIn01F26 **Start: DO 19.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Power Hour

Neu!!

Ein 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! Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Die Intensität wird dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst, somit ist dieser Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ort: ***Neu!!*** **Turnsaal BAFEP Kolleg Wilten, Klostergasse 5, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: PHWi01F26 **Start: DI 17.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Power Workout

Ein hochintensives Gruppentrainingsprogramm für Ausdauer und Kraft. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten z. B. Therabänder, Kurzhanteln etc.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: PWIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**

Rücken-Fit

Die Rückenkurse sollen helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein" zu entwickeln. Rückenschmerzen sind eine weitverbreitete Volkskrankheit. Regelmäßiges Rücken-Training kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit. So können vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindert und schmerzhafte Verspannungen gelöst werden.

Es besteht die Möglichkeit, vor Kursbeginn einen Rücken-Fit-Check (Seite 2) durchführen zu lassen.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	RFIn09F26	Start: MO 16.02.2026, 09:00–10:00 Uhr
KursNr:	RFIn06F26	Start: MO 16.02.2026, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	RFIn08F26	Start: DO 19.02.2026, 09:30–10:30 Uhr
KursNr:	RFIn04F26	Start: DO 19.02.2026, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	RFIn07F26	Start: DO 19.02.2026, 18:00–19:00 Uhr
KursNr:	RFIn05F26	Start: DO 19.02.2026, 19:00–20:00 Uhr
KursNr:	RFIn10F26	Start: DI 17.02.2026, 08:00–09:00 Uhr
Ort:	**Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 111,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFIn03F26	Start: DI 17.02.2026, 19:00–20:00 Uhr
Ort:	**Feuerwache Arzl, Weinberggasse 2, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 111,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFIn01F26	Start: MI 18.02.2026, 16:00–17:00 Uhr
KursNr:	RFIn02F26	Start: MI 18.02.2026, 17:00–18:00 Uhr
Ort:	***Neu!!*** **Turnsaal BAFEP Kolleg Wilten, Klostergasse 5, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 111,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFWi01F26	Start: MO 16.02.2026, 17:00–18:00 Uhr
Ort:	***Neu!!*** **Volksschule Birgitz, Dorfplatz 3, 6092 Birgitz**	
Beitrag:	€ 111,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFB01F26	Start: MO 16.02.2026, 20:00–21:00 Uhr

Rückenflow

Dieser Kurs ist der perfekte Ausgleich, um nach einem stressigen Tag mit Übungen aus dem Yoga und der Rückengymnastik Rückenverspannungen zu lösen und gleichzeitig zu entspannen! Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Gelenke mobilisiert und der gesamte Körper entspannt bewusst wahrgenommen. In diesem Kurs können Sie durchatmen und sich selbst mit allen Sinnen spüren!

Ort:	**Volksschule Reichenau, Wörndlestraße 3, 6020 Ibk.** **(ACHTUNG: Vereinseingang auf der Seite der Schule. Der Eingang ist bis 20:30 Uhr geöffnet!)**	
Beitrag:	€ 125,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFFLIn01F26	Start: MO 16.02.2026, 20:00–21:30 Uhr

Salsa Suelta - für Frauen & Männer!

Zuerst gibt es ein kurzes Warm-Up mit Salsa Schritten und Körpertechnik, dann werden die einzelnen Elemente geübt. Technik und Styling fließen mit ein. Salsa Suelta ist ideal, um bereits Gelerntes zu verbessern und um neue Schritte zu lernen, die Koordination zu verbessern, Kondition und Fitness aufzubauen und um ganz viel Spaß zu haben!

Voraussetzung: Kurs Salsa für leicht Fortgeschrittene

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: SSIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

Salsa Ladies für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle Frauen, die bereits die Salsa Grundschritte im Anfängerinnen-Kurs erlernt haben. Mit Salsa werden das Rhythmusgefühl und die Körperbeweglichkeit gesteigert und man erlernt einen selbstbewussten Tanzstil, der die Weiblichkeit zum Ausdruck bringt.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: SLLFIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 20:00–21:30 Uhr**

Schwimmen für Frauen - Anfängerinnen & leicht Fortgeschrittene

Sie möchten Schwimmen bzw. die richtige Schwimmtechnik erlernen? Dann sind Sie bei diesem Schwimmkurs NUR für Frauen in einer Kleingruppe genau richtig!
Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kursteilnehmerinnen zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 137,- (10 Einheiten)
KursNr: ESALFIn01F26 **Start: DI 03.03.2026, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr: ESALFIn02F26 **Start: DI 03.03.2026, 19:00–20:00 Uhr**

Schwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene

Sie haben Freude am Schwimmen und möchten Ihre Technik verbessern? Dann sind Sie bei diesem Schwimmkurs in einer Kleingruppe genau richtig!

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse in Brust,- Rücken- und Kraultechnik.

Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kursteilnehmer*innen zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 137,- (10 Einheiten)
KursNr: ESFIn01F26 **Start: SA 07.03.2026, 12:00–13:00 Uhr**

Senior*innen-Mix

Der bunte Fitness-Mix für Senior*innen: Von Sesselgymnastik über koordinative Schwerpunkte bis hin zu bewegtem Gedächtnistraining – bei diesem Kurs sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir kräftigen den gesamten Körper, trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und schließen die Stunde mit sanften Dehnübungen ab.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: SMIn01F26 **Start: FR 20.02.2026, 11:00–12:00 Uhr**

Step Workout

Ein gezieltes Fitnessprogramm begleitet von schwungvoller Musik zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Einfache Aufwärmschritte oder Warm-Up am Step, gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm mit und am Step. Abwechslungsreich gestaltet mit Kleingeräten wie Hanteln, Tubes, etc.
Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: STWIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**

Tabata - Ganzkörper Intervalltraining

Tabata ist ein hochintensives Ganzkörper- Intervalltraining und ist eine Variante des „High Intensity Training". Die Intervalle setzen sich aus acht Wiederholungen von 20 Sekunden bei maximaler Belastung zusammen und dazwischen liegen 10 Sekunden Pause.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: TABIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Trailfahren für Einsteiger*innen

Wenn Sie schon immer Trail fahren 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 (Dauer 2 Stunden). Ausrüstung: Hardtail/Fully/E-Bike, Helm, Knie u. Ellbogenschützer (wenn vorhanden), Handschuhe, Trinkflasche

Voraussetzung: Sicheres Radfahren und Forstweg Erfahrung

Treffpunkt: **Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.**
Beitrag: 75,00 (5 Einheiten)
KursNr: TFEIn01F26 **Start: MO 20.04.2026, 17:30–19:30 Uhr**

TRX Training für Anfänger*innen

TRX Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Man trainiert mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft. Dadurch wird einerseits die Muskulatur gestärkt und andererseits wird die Koordination, das Gleichgewicht und die Stabilität gefördert.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXAIn03F26 **Start: DI 17.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr: TRXAIn02F26 **Start: MI 18.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

TRX Training für Anfänger*innen & leicht Fortgeschrittene

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXALFIn01F26 **Start: DO 19.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**

TRX Training für leicht Fortgeschrittene

Das TRX Training für leicht Fortgeschrittene ist perfekt geeignet, wenn Sie bereits einen TRX Anfänger*innen-Kurs besucht haben.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXLFIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: TRXLFIn02F26 **Start: DO 19.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

TRX Training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an bereits fortgeschrittene TRX-Kursteilnehmer*innen.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXFIn02F26 **Start: DO 19.02.2026, 18:00–19:00 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: CTRXIn01F26 **Start: MI 18.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr: CTRXIn02F26 **Start: DO 19.02.2026, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: CTRXIn03F26 **Start: MO 16.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**

Hatha Yoga

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: HYOIn03F26 *Alle Level* **Start: MO 16.02.2026, 08:00–09:00 Uhr**
KursNr: HYOIn02F26 *Alle Level* **Start: MI 18.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr: HYOIn01F26 *Alle Level* **Start: MI 18.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: HYOIn04F26 *Alle Level* **Start: DI 17.02.2026, 17:30–19:00 Uhr**

Vinyasa Flow Yoga

Bei Vinyasa Flow Yoga werden die Asanas in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Wir fokussieren uns auf die Verbindung von Atmung und Bewegung. Im Flow kannst du bewusst durchatmen, dein Körperbewusstsein stärken und deine Aufmerksamkeit ganz auf dich selbst richten.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: VFYIn01F26 *Alle Level* **Start: DI 17.02.2026, 09:00–10:00 Uhr**

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: VFYFIn01F26 *Fortgeschrittene* **Start: FR 20.02.2026, 19:00–20:30 Uhr**
KursNr: VFYFIn02F26 *Fortgeschrittene* **Start: MO 16.02.2026, 19:00–20:30 Uhr**

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: VFYIn02F26 *Alle Level* **Start: DO 19.02.2026, 19:30–21:00 Uhr**

Yin Yang Balance Yoga

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)
KursNr: YYBIn01F26 **Start: FR 20.02.2026, 17:30–19:00 Uhr**

Yin Yang Faszien Yoga

Ein ausgewogener Mix aus kräftigendem Yang Yoga, stillem Yin Yoga und gezielter Faszienpflege. Wir aktivieren den Körper, dehnen tiefes Gewebe und fördern Entspannung und Beweglichkeit.

Ort: **Pfarrsaal Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (14 Einheiten)
KursNr: YYFIn01F26 **Start: MI 18.02.2026, 20:00–21:30 Uhr**

Yoga & Meditation

In diesem Kurs verbinden wir fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch sanfte Yoga-Flows und energetische Bewegungsabläufe fördern wir deine Lebensenergie, steigern das Wohlbefinden und bringen innere Ruhe, Achtsamkeit und Balance in deinen Alltag.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 154,- (16 Einheiten)
KursNr: YOMIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 09:00–10:30 Uhr**

Yoga mit Pilates (2 in 1)

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates: Mit Pilatesübungen wird die tiefer liegende Stützmuskulatur des Rumpfes gekräftigt und die Haltung geschult. Durch die richtige Atemtechnik wird die Körperwahrnehmung geschult und das Selbstvertrauen gestärkt.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: YOPIn01F26 **Start: FR 20.02.2026, 09:00–10:00 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: ZUMIn04F26 **Start: MO 16.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr: ZUMIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr: ZUMIn03F26 **Start: FR 20.02.2026, 10:00–11:00 Uhr**

Ort: ***Neu!!*** **Turnsaal BAFEP Kolleg Wilten, Klostergasse 5, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)
KursNr: ZUMWi01F26 **Start: MO 16.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

ASKÖ

Hopsi Hopper Kinder- und Jugendkurse

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Capoeira für Kinder

Capoeira ist eine brasilianische (Tanz)Kampfkunst mit afrikanischen Wurzeln. Bei Capoeira lernst du Kicks, Ausweichbewegungen, Bodenmoves und coole Akrobatik. Dabei verbesserst du deine Beweglichkeit, deine Kraft, deine Schnelligkeit und dein Gleichgewicht. Aber nicht nur dein Körper wird trainiert, sondern auch dein Kopf:Rhythmusgefühl, deine Reaktionsfähigkeit und deine Kreativität werden durch Capoeira verbessert.
Gegenseitiger Respekt ist bei Capoeira wichtig. Capoeira wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander gespielt - Probiere es aus!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: CFKIn02F26 **für 4-6 Jährige** **Start: FR 20.02.2026, 14:30–15:30 Uhr**

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 108,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: CFKIn01F26 **für 7-12 Jährige** **Start: FR 20.02.2026, 15:45–17:00 Uhr**

Dance for Kids (6-10 Jahre)

Tanzen ist träumen mit den Beinen - laut diesem Motto werden die Kinder spielerisch zum Tanzen hingeführt. Einerseits studieren die Kids in der Gruppe verschiedenste Choreografien ein, andererseits lernen sie auch die Lateinamerikanischen Tänze kennen. Es wird zugleich das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung durch das Tanzen geschult. Im Vordergrund stehen vor allem der Spaß am Tanzen und das gemeinsame Erarbeiten von Tanzschritten.

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: DFKIn01F26 **Start: MO 16.02.2026, 15:45–16:45 Uhr**

Eltern-Kind-Yoga (2- 5 Jahre)

Bei diesem Kurs werden Kinder und Eltern gemeinsam spielerisch an die Yogaübungen herangeführt. Mit kinderfreundlichen Yogaposen, Atem- und Entspannungsübungen wird die Motorik, die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität gefördert. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Yogas ein, lernen unseren Körper und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und haben vor allem ganz viel Spaß.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 77,- (10 Einheiten)
KursNr: EKYIn01F26 **Start: DI 17.02.2026, 16:15–17:15 Uhr**

Eltern-Kinder-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, um zusammen mit **einem** Eltern- oder Großelternteil die Bewegungsfertigkeiten zu schulen und den Spaß und die Freude an der Bewegung zu entdecken.
Hopsi Hopper freut sich auf euer Kommen!

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-	
KursNr:	EKTIn08F26	**Start: MO 16.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn02F26	**Start: DI 17.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn05F26	**Start: MI 18.02.2026, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr:	EKTIn10F26	**Start: MI 18.02.2026, 10:30–11:30 Uhr**
KursNr:	EKTIn04F26	**Start: MI 18.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn07F26	**Start: MI 18.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn06F26	**Start: DO 19.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum**	
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-	
KursNr:	EKTRum01F26	**Start: FR 20.02.2026, 14:00–15:00 Uhr**
KursNr:	EKTRum02F26	**Start: FR 20.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans**	
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-	
KursNr:	EKTA01F26	**Start: DO 19.02.2026, 15:30–16:25 Uhr**
Ort:	**Volksschule Birgitz, Dorfplatz 3, 6092 Birgitz**	
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-	
KursNr:	EKTB01F26	**Start: MO 16.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTB02F26	**Start: MO 16.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**

Jumping (Minitrampolin) for Kids (ab 6 Jahren)

Springen auf dem Minitrampolin, ein lustiges und koordinatives Training mit Musik für Kinder. Es werden Schritte zur Musik auf dem Trampolin geübt, Spiele eingebaut und die Ausdauer und Beweglichkeit ganz nebenbei gefördert. Das Training orientiert sich an unseren „Jumping Fitness“ Kursen, ist aber speziell für Kinder konzipiert.

Ort:	**ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 118,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 59,-	
KursNr:	JFKTIn01F26	**Start: MI 18.02.2026, 16:15–17:15 Uhr**

Kinderfußball (6-9 Jahre)

Vereinsungebunden können Kinder im Alter von 6-9 Jahren in diesem Kurs gemeinsam „kicken".

Ort: **NMS Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, Vereinseingang, 6020 Ibk.**
(ACHTUNG: Vereinseingang, links neben dem Haupteingang!)
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KFIn01F26 **Start: FR 20.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Kinderturnen (7-10 Jahre)

Mit einem abwechslungsreichen, dem Alter entsprechenden Bewegungsangebot werden Körperwahrnehmung, Koordination und das Teamerlebnis gefördert.

Ort: **Volksschule Birgitz, Dorfplatz 3, 6092 Birgitz**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KTB01F26 **Start: DI 17.02.2026, 14:45–15:45 Uhr**

Kinderschwimmen mit Hopsi Hopper

Kinder ab 5 Jahren erlernen im **Anfänger*innen-Kurs** das Element Wasser spielerisch kennen, gewinnen Sicherheit darin und erlernen kindgerecht die Grundlagen der Brustschwimmtechnik. Der Kurs für **leicht Fortgeschrittene** richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, die bereits 25 Meter sicher schwimmen können. Während der Kurse steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kindern zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 148,- (10 Einheiten)
KursNr: KSAIn01F26 Anfänger*innen **Start: SA 07.03.2026, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr: KSAIn02F26 Anfänger*innen **Start: SA 07.03.2026, 10:00–11:00 Uhr**
KursNr: KSLFIn01F26 leicht Fortgeschrittene **Start: SA 07.03.2026, 11:00–12:00 Uhr**

Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper

Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 4-6 Jahren ohne Eltern!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KKTIn04F26 **Start: MO 16.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr: KKTIn02F26 **Start: DI 17.02.2026, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr: KKTIn03F26 **Start: DO 19.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KKTRum01F26 **Start: MI 18.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KKTA01F26 **Start: DO 19.02.2026, 14:30–15:25 Uhr**

Ort: **Volksschule Birgitz, Dorfplatz 3, 6092 Birgitz**
Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-
KursNr: KKTB01F26 **Start: MO 16.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Workshop „Zyklusbasiertes Training & Ernährung“

Wir beleuchten die Bedeutung und Funktionsweise des Menstruationszyklus und seine potentiellen Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit und Psyche. Im ersten Teil steht zyklusbasiertes Training, im zweiten Teil zyklusbasierte Ernährung im Fokus.

Termin: **FR 06. Februar 2026** **14:30 – 17:30 Uhr**
Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Leitung: Victorine Kulier, MA BSc (Sportwissenschafterin)
Christine Schett, MSc (Diätologin & Master Ernährung & Sport)
Beitrag: € 40,- **KursNr:** WZTE26

Vortrag „Mindset Reset: Mentale Energie zum Frühlingsstart“ *Neu!!*

Im Mittelpunkt stehen das Erkennen belastender Gedankenmuster, einfache Achtsamkeitsübungen sowie kleine mentale Perspektivwechsel, die mehr Klarheit und Leichtigkeit ermöglichen. Zum Abschluss entwickelt jede Person ein persönliches Set aus Übungen, hilfreichen Gedankenstützen und mentalen Ankern – schnell einsetzbare Werkzeuge für den Alltag, die dabei helfen, Altes loszulassen und Neues mutig auszuprobieren.

Termin: **FR 20. März 2026** **18:00 – 20:00 Uhr**
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Seminarraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Leitung: Hanna Mayer, Hatha Yoga Lehrerin
Beitrag: € 25,- **KursNr:** MR26

Vortrag „Meal Prep / Gesundes Essen leicht vorbereiten“ *Neu!!*

Zeit sparen – besser essen!
Im hektischen Alltag bleibt für gesunde Ernährung oft wenig Zeit. In diesem Vortrag zeigen wir alltagstaugliche Strategien zur Essensplanung und -vorbereitung – ob für lange Bürotage, das Familienleben oder intensive Lernphasen in Schule, Ausbildung oder Studium. Neben Ideen für ausgewogene Mahlzeiten und gesunde Snacks steht auch bewusstes Essen statt Schnellverzehr im Mittelpunkt. Mit praxisnahen Tipps und kleinen Übungen erfährst du, wie gesunde Ernährung ohne großen Aufwand gelingen kann.

Termin: **DI 14. April 2026** **19:00 – 20:30 Uhr**
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Seminarraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Leitung: Valentina Lindner, MSc BA (Sportwissenschafterin & Bachelor Bewegung und Ernährung)
KursNr: MPR26
Beitrag: € 18,-

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!!), biketaugliche Kleidung, Helm, Trinkflasche, evtl. kleine Jause (Müsliriegel etc.).

Treffpunkt: **Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 30,- je Workshop
KursNr: MTBFTIn01F26 **am SA 19.06.2026, 09:00–12:00 Uhr**
KursNr: MTBFTIn01H26 **am SA 12.09.2026, 09:00–12:00 Uhr**

Workshop „Hormonyoga“

Neu!!

In diesem zweiteiligen Workshop lernen wir Hormonyoga nach Dinah Rodrigues kennen – eine besondere Yogaform, die gezielt das hormonelle Gleichgewicht von Frauen unterstützt. Die Praxis kombiniert klassische Yogaübungen mit spezieller Atemtechnik, Energielenkung und Meditation. Ziel ist es, den Hormonhaushalt zu regulieren, das Wohlbefinden zu steigern und typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen zu lindern.

Für wen ist Hormonyoga geeignet?

- *Frauen mit Wechselbeschwerden oder hormonellen Ungleichgewichten*
- *Frauen mit PMS, Zyklusstörungen, Kinderwunsch*
- *Frauen mit reduzierter Vitalität oder Libido*
- *Frauen ab ca. 40 Jahren, die ihre hormonelle Gesundheit natürlich unterstützen möchten*

Kontraindikationen!

- *Schwangerschaft*
- *größere Myome oder fortgeschrittene Endometriose*
- *hormonell bedingte Krebserkrankungen (nur nach ärztlicher Rücksprache)*
- *akute Herzbeschwerden oder Blinddarmentzündung*

Termine:	**SA 17. und 24. Jänner 2026 jeweils 09:00 – 13:00 Uhr**
Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Leitung:	Claudia Winkler (Internationale Yogalehrerin & zertifizierte Hormonyogalehrerin)
KursNr:	HOYO26
Beitrag:	€ 99,-

Ausbildungen Erwachsene

AUSBILDUNGEN

Detaillierte Informationen und Preise auf **www.askoe-fit.at**

Um ein ASKÖ Fit Übungsleiter*innen-Zertifikat zu erhalten, muss das Basismodul (Theorie) sowie mindestens ein Praxismodul absolviert werden. Die Teilnahme am Basismodul gilt dabei als Voraussetzung für die Praxismodule.

BASISMODULE 2026:

• Basismodul **FRÜHJAHR:**	**07.02./08.02.2026**	Prüfung: **20.02.2026**
• Basismodul **HERBST:**	**12.09./13.09.2026**	Prüfung: **25.09.2026**
• Basismodul **ONLINE:**	**14.11./15.11.2026**	Prüfung: **27.11.2026**

PRAXISMODULE 2026:

• **Modul FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT**	**27.02.-14.03.2026**
• **Modul SENIOR*INNEN**	**11.04.-08.05.2026**
• **Modul KINDER / JUGEND**	**19.09.-02.10.2026**
Neu!! • **Spezialmodul BEWEGUNGSCOACH (inkl. Modul KINDER / JUGEND)**	**19.09.-16.10.2026**
Neu!! • **Modul PILATES**	**03.10.-23.10.2026**

FORTBILDUNGEN

Detaillierte Informationen und Preise auf **www.askoe-fit.at**

Unsere Fortbildungen richten sich an folgende Zielgruppen:

- Übungleiter*innen und Trainer*innen von Fitness- und Gesundheitskursen
- Trainer*innen in Vereinen
- Interessierte am jeweiligen Thema

FORTBILDUNGSTHEMEN 2026:

	• TAPING FÜR ANFÄNGER*INNEN	31.01.2026, 09:00-13:00 Uhr
Neu!!	• TAPING AUFBAUMODUL	14.11.2026, 09:00-13:00 Uhr
Neu!!	• FASZIENYOGA	21.03.2026, 09:00-13:00 Uhr
Neu!!	• KINDERYOGA	14.03.2026, 09:00-12:00 Uhr
Neu!!	• GEDÄCHTNIS- & KOORDINATIONSTRAINING	23.10.2026, 14:00-18:00 Uhr
Neu!!	• STARK IM RHYTHMUS	06.11.2026, 14:00-19:00 Uhr
Neu!!	• SOCIAL MEDIA FÜR VEREINE	07.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

Ein Fit-Projekt nach Reha, Kur und Therapie.

Ein Projekt für chronisch Kranke und Personen nach einem Reha- bzw. Kuraufenthalt! Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 77,- (16 Einheiten)

Yoga *Hatha Yoga*
KursNr: HYOIn01BF26 **Start: Mo 16.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Body Cardiofit
KursNr: BCFIn01BF26 **Start: Di 17.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Pilates
KursNr: PILIn01BF26 **Start: Mi 18.02.2026, 17:00–18:00 Uhr**

Rücken-Fit
KursNr: RFIn03BF26 **Start: Mi 18.02.2026, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr: RFIn01BF26 **Start: Mi 18.02.2026, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr: RFIn04BF26 **Start: Do 19.02.2026, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr: RFIn02BF26 **Start: Do 19.02.2026, 10:30–11:30 Uhr**

Line Dance
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 68,- (14 Einheiten)
KursNr: LDIn01BF26 **Start: Di 17.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Bewegung und Sport mit onkologischen Patient*innen

Regelmäßige Bewegung und Sport kann gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie positiv entgegenwirken.
Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 77,- (16 Einheiten)

Herz-Kreislauf-Training *Neu!!*
Ein abwechslungsreicher Mix vielfältiger Trainingsaspekte, der für ständig neue Impulse sorgt.
KursNr: HKIn01OF26 **Start: Mo 16.02.2026, 10:00–11:00 Uhr**

Yoga *Hatha Yoga*
KursNr: HYOIn01OF26 **Start: Mi 18.02.2026, 16:00–17:00 Uhr**

Yoga und Pilates
Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.
KursNr: YOPIn01OF26 **Start: Fr 20.02.2026, 09:00–10:00 Uhr**

Line Dance
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 68,- (14 Einheiten)
KursNr: LDIn01OF26 **Start: Di 17.02.2026, 18:00–19:00 Uhr**

Unsere Online-Kurse finden via Microsoft Teams statt. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zum Einstieg sowie eine genaue Anleitung.

Pilates online

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

Beitrag: € 65,- (10 Einheiten)
KursNr: oPIL01F26 — **Start: MO 16.02.2026, 17:45 – 18:45 Uhr**
KursNr: oPIL02F26 — **Start: DI 17.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr**

Pilates online Schnupperkurs

Neu!!

Beitrag: € 33,- (5 Einheiten)
KursNr: oPIL03F26 — **Start: MO 12.01.2026, 17:45 – 18:45 Uhr**

Fotos © fotolia und ASKÖ Tirol
Satz- und Druckfehler vorbehalten!

PENSIONISTEN VERBAND TIROL

Ermäßigung für alle PVÖ-Mitglieder!

Bei Vorlage des PVÖ-Ausweises erhalten Sie auf alle Kurse (ausgenommen bereits vergünstigte Kurse!) eine **10%ige Ermäßigung**. Wenn Sie PVÖ-Mitglied werden möchten, wenden Sie sich bitte direkt an den

Pensionistenverband Tirol, Salurner Straße 2, 6020 IBK
Telefon: +43 512 589113; E-Mail: tirol@pvoe.at
Homepage: tirol.pvoe.at

Hopsi Hopper Feriensportwochen 2026 für 6-10 Jährige

Unsere polysportiven Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit einer Ganztagesbetreuung. Neben Bewegungsspielen, lernen wir in Zusammenarbeit mit unseren ASKÖ Vereinen neue Sportarten kennen oder unternehmen Ausflüge mit dem Roller zum Baggersee, Tivoli und umliegenden Spielplätzen. **Voraussetzung: Sicheres Rollerfahren**

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten je Woche: € 170,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 150,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Feriensportwoche 1: 03.08. - 07.08.2026** täglich von 07:45-17:00 Uhr
Feriensportwoche 2: 10.08. - 14.08.2026 täglich von 07:45-17:00 Uhr
Feriensportwoche 3: 24.08. - 28.08.2026 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Fußballwoche 2026 für 6-10 Jährige

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs! Mit Spiel und Spaß erlernst du altbewährte und moderne Techniken für ein besseres Ballgefühl. Bewegungs- und Teamspiele, sowie Ausflüge mit dem Roller zum Baggersee und Tivoli stehen ebenfalls auf dem Programm. **Voraussetzung: Sicheres Rollerfahren**

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten: € 170,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 150,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Fußballwoche: 27.07. - 31.07.2026** täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Leichtathletikwochen 2026 für 6-14 Jährige

Ob Leichtathletik-Profi oder Anfänger*in, alle sind willkommen! Die Disziplinen wie Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, uvm. werden altersgerecht vermittelt & erprobt.

Wo: **Universitätssportstätte Ibk., Fürstenweg 185, 6020 Ibk.**
Kosten je Woche: € 170,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 150,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Leichtathletikwoche 1: 20.07. - 24.07.2026** täglich von 07:45-17:00 Uhr
Leichtathletikwoche 2: 10.08. - 14.08.2026 täglich von 07:45-17:00 Uhr
Leichtathletikwoche 3: 17.08. - 21.08.2026 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Sport- und Wanderwochen 2026 für 6-14 Jährige

Sport, Spiel und Spaß draußen in der Natur - bei jedem Wetter. Ob Alpenzoo, Wanderung zur Arzler Alm, Waldhäuser bauen oder Bogenschießen, es gibt viel zu entdecken!

Wo: **Treffpunkt Parkplatz Landesschießstand Arzl, Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.**
Kosten je Woche: € 170,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 150,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Sport- und Wanderwoche 1: 13.07. - 17.07.2026** tgl. von 07:45-17:00 Uhr
Sport- und Wanderwoche 2: 31.08. - 04.09.2026 tgl. von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Tenniswochen 2026 für 8-14 Jährige

Die Tenniswoche spricht sowohl Anfänger*innen, als auch kleine Tennisprofis an. Die Grundschlagarten werden gelernt und gefestigt. Bewegungsspiele und Koordinationstraining runden das Programm ab.

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten: € 180,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 160,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Tenniswoche Innsbruck: 17.08. - 21.08.2026** täglich von 07:45-17:00 Uhr

Wo: **Tennisclub TC Rum, Lärchenstraße 51, 6063 Rum**
Kosten: € 180,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 160,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Tenniswoche Rum : 03.08. - 07.08.2026** täglich von 07:45-17:00 Uhr

©ASKÖ Landesverband Tirol, ZVR: 356359011