

Zugestellt durch Österreichische Post

ASKÖ 

 Österreichische
Gesundheitskasse

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Herbst.Winter 2023|2024



LAND
TIROL

**INNS'
BRUCK**

DENZELPARK INNSBRUCK



SPARKASSE 

#glaubandich

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 Sportwissenschaftler*innen, staatlich geprüften Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Gesundheitstrainer*innen und Ernährungswissenschaftler*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, damit ein Wechsel zwischen den verschiedenen Kurseinheiten gewährleistet werden kann.

Information & Anmeldung: Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)!

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

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.

AKTIONSTAG Rücken-Fit-Check am 20.10.2023!



Am AKTIONSTAG 20.10.2023 (08:00–17:00 Uhr) bieten wir Ihnen den Rücken-Fit-Check zum reduzierten Preis an:

€ 49,- anstatt € 59,-*

**Der reduzierte Preis gilt nur am AKTIONSTAG Rücken-Fit-Check am 20.10.2023!*

Der Rücken-Fit-Check inkludiert folgende 3 Testungen:

- MediMouse® Testung:** 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.

Nur nach Terminvereinbarung!

Dauer ca. 40 Minuten (inkl. Testauswertung)

AKTIONSZEITRAUM vom 06.11.-01.12.2023!

Im AKTIONSZEITRAUM bieten wir Ihnen eine Körperfett-Analyse und eine Stress-Level-Messung zu vergünstigten Preisen an. **Nur nach Terminvereinbarung!**

Körperfett-Analyse (Bioelektrische-Impedanz-Analyse)

Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse (Muskelmasse), Fett und Körperwasser wichtig. Bei der wissenschaftlich angewandten Bioelektrischen-Impedanz-Analyse werden die Strukturen des Körpers, basierend auf der unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett durch eine Widerstandsmessung erfasst.

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):

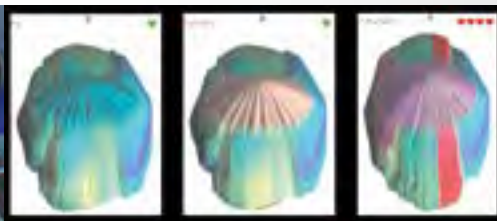
€ 29,- anstatt € 39,-

Folgemessung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch):

€ 25,- anstatt € 35,-



Körperfett-Analyse



Stress-Messung

Wie gestresst bin ich? Finden Sie es heraus! (Stress-Messung mittels Cardio-Scan)

In der heutigen Arbeitswelt werden wir ständig mit Stressreizen überflutet. Unerledigte Aufgaben, Meetings, Anrufe, Mails und alles ruft danach am besten gleichzeitig und sofort erledigt zu werden. Stress und mangelnde Bewegung zählen unter anderem zu den häufigsten Ursachen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Statistik Austria).

Dank digitaler Technik ist es bei der Cardio-Scan Messung möglich, innerhalb von wenigen Minuten den Gesundheitszustand des Herzens bzw. belastende Stressfaktoren schnell und übersichtlich in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait (Electrocardioprotrait) darzustellen.

Mittels Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und die Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Durch eine spezielle Software wird daraus der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level berechnet. Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet und besprochen.

Preise: *

Dauer ca. 15 Minuten (inkl. Testauswertung)

Messung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch):

€ 19,- anstatt € 29,-

*Die vergünstigten Preise gelten nur im Aktionszeitraum vom 06.11. - 01.12.2023

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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: AG60In02H23

Start: MO 25.09.2023, 08:00–09:00 Uhr

KursNr: AG60In01H23

Start: MO 25.09.2023, 09:00–10:00 Uhr

KursNr: AG60In03H23

Start: DO 28.09.2023, 09:30–10:30 Uhr

KursNr: AG60In04H23

Start: DO 28.09.2023, 10:30–11:30 Uhr



Allgemeines Gesundheitstraining

Neu!!

Das allgemeine Gesundheitstraining ist eine ideale Mischung aus Rückenfit, Mobilisation und sanfter Kräftigung des ganzen Körpers.

Es steigert das eigene Wohlbefinden und sorgt für mehr Schwung und Energie im Alltag. Der Kurs richtet sich vor allem an Sport-Beginner*innen und Wiedereinsteiger*innen.

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: AGTIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 09:00–10:00 Uhr

KursNr: AGTIn02H23

Start: MI 27.09.2023, 19:00–20:00 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 80,- (7 Einheiten)

KursNr: BeBoIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 10:00–11:30 Uhr

Beweglichkeitstraining

Regelmäßige Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit führen zu einer besseren Körperhaltung, Muskelfunktionsfähigkeit, reduzieren das Verletzungsrisiko und korrigieren Fehlbelastungen. Ziel des Kurses ist es Alltagsbelastungen, wie zu langes Sitzen, auszugleichen und muskulären Dysbalancen, Verkürzungen und Verspannungen mit gezielten Beweglichkeitsübungen entgegenzuwirken.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: BEWIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 16:00–17:00 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: BWIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 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. Im zweiten Teil werden durch langsame Stretchübungen sowie Powerstretches, Verkürzungen vorgebeugt und die Beweglichkeit verbessert.

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)

KursNr: BOSTIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

Ort: Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.

Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)

KursNr: BOSTIn02H23

Start: DI 26.09.2023, 18:00–19:00 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: CTIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Faszientraining

Faszientraining macht vitaler und verbessert die Haltung. Über Trainingsgeräte wie die Blackroll oder Foot Massage Balls werden Adhäsionen, Verklebungen und Verfilzungen im Bindegewebe gelöst. Das Bindegewebe wird wieder elastischer und belastbarer.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: FTIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 20:00–21:00 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

Ein ganzheitliches Kurskonzept, das euch mit theoretischen Tipps und praktischem Training durch die Schwangerschaft begleitet. In diesem Kurs lernt ihr, wie eine aktive, bewegte Schwangerschaft zahlreiche Vorteile für die werdende Mama und das Baby bringen kann.

Inhalte sind ein leichtes Ausdauertraining, koordinative und kräftigende Übungen und Wissen zu Sport und Ernährung in der Schwangerschaft, in insgesamt 10 Einheiten.

Wer einen besseren Schlaf, verbesserten Glukosestoffwechsel, Reduktion von Ängsten, Steigerung des Selbstwertgefühls, weniger Rückenbeschwerden und mehr Energie für die ersten Monate mit dem Baby sucht, ist hier genau richtig aufgehoben.

Auch die Partner*innen sind herzlich willkommen!

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

Beitrag: € 78,- (10 Einheiten)

KursNr: FISIn01H23

Start: MI 18.10.2023, 09:30–10:30 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!

Eine Teilnahme ist frühestens 8 Wochen nach der Geburt möglich!

Geschwisterkinder können den zeitgleich stattfindenden Kurs „Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper“ für 4-6 Jährige (Seite 21, Kursnummer: KKTIn04H23) besuchen.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: FNSIn01H23

Start: MO 16.10.2023, 15:00–16:00 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 AnfängerIn oder Fortgeschrittene, hier finden alle ihre optimale Belastung!

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: FMEIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

Fit Mix

Neu!!

Ab ins Wochenende mit dem vielfältigen „Fit Mix“-Kurs! Erleben Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus kräftigenden Übungen, Pilates, Yoga, Zirkeltraining und vielem mehr. Die Einheiten variieren jede Woche und bieten die perfekte Balance zwischen Entspannung, Energie tanken und Kräftigung des gesamten Körpers. Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich und starten Sie entspannt und energiegeladen ins Wochenende!

Ort: Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.

Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)

KursNr: FIMIn01H23

Start: FR 29.09.2023, 19:00–20:00 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!

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Sportler*innen geeignet.

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: FLIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 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) SchwimmtrainerIn 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. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.

Beitrag: € 106,- (8 Einheiten)

KursNr: FSTIn01H23

Start: FR 06.10.2023, 19:00–20:30 Uhr

Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Functional Training 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: FCTIn01H23 **Start:** DI 26.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

Gewichtsmanagement - Fit in Form!

Ein vielseitiges, abwechslungsreiches und funktionelles Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Kondition und Koordination inklusive Kräftigung des Bewegungsapparates. Ein optimaler Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität.

Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: GMIn01H23 **Start:** DO 28.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Gewichtsmanagement mit Ergometertraining

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

Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: GMERIn01H23 **Start:** MO 25.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Gymnastik mit Musik für Frauen

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

Ort: Volksschule Reichenau, Wördlestraße 3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: GMFIn01H23 **Start:** MO 25.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

High Intensity Training (HIT)

Neu!!

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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: HITIn01H23 **Start:** MI 27.09.2023, 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. Dazu werden die Hauptmuskelgruppen 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 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: JFIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 17:50–18:50 Uhr

KursNr: JFIn02H23

Start: MO 25.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: JFIn04H23

Start: MI 27.09.2023, 17:30–18:30 Uhr

KursNr: JFIn03H23

Start: MI 27.09.2023, 18:30–19:30 Uhr

Jumping Fitness 50 Plus

Jumping Fitness speziell für die Personengruppe ab 50 Jahren.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: JF50In01H23

Start: DI 26.09.2023, 09:00–10:00 Uhr

Jumping Fitness Kids & Teens (10-14-Jährige)

Neu!!

Dieser Kurs ist speziell für Kinder & Jugendliche konzipiert - mit Musik und Spaß fit werden!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 63,- (8 Einheiten)

KursNr: JFKTIn01H23

Start: MI 27.09.2023, 16:15–17:15 Uhr

Jump & Flex - Perfekt für Einsteiger*innen geeignet!

Neu!!

Jump & Flex ist eine Fusion aus Jumping Fitness und Beweglichkeitstraining, bei dem ein extra Fokus auf Stretching, Mobility & Flexibilität gelegt wird.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: JFFLIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 10:15–11:15 Uhr

Line Dance für Anfänger*innen & leicht Fortgeschrittene

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

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: LDALFIn01H23 **Start:** MI 27.09.2023, 09:00–10:30 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: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: LDLFIn02H23 **Start:** DI 26.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
KursNr: LDLFIn06H23 **Start:** DO 28.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
KursNr: LDLFIn04H23 **Start:** DO 28.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
KursNr: LDLFIn05H23 **Start:** DO 28.09.2023, 20:00–21:00 Uhr
Beitrag: € 102,- (14 Einheiten)
KursNr: LDLFIn03H23 **Start:** DI 26.09.2023, 20:00–21:30 Uhr

Line Dance für leicht Fortgeschrittene & Fortgeschrittene

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

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: LDLFFIn01H23 **Start:** MI 27.09.2023, 10:30–12:00 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: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: LDFIn01H23 **Start:** DO 28.09.2023, 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: € 92,- (14 Einheiten)

KursNr: LDTIn01H23

Start: DO 28.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Mobility & Stretch Flow

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

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: MSFIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 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 Schöneegg, Bei der Säule 7, 6060 Hall i.T. (Treffpunkte können variieren!)

Beitrag: € 68,- (10 Einheiten)

KursNr: NWH01H23

Start: MO 09.10.2023, 17:00–18:30 Uhr

KursNr: NWH02H23

Start: DO 12.10.2023, 09:00–10:30 Uhr

Osteofit

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

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: OSTFIn01H23

Start: MI 27.09.2023, 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILIn01H23	Start: DI 26.09.2023, 08:00–09:00 Uhr
KursNr:	PILIn02H23	Start: DI 26.09.2023, 09:00–10:00 Uhr
KursNr:	PILIn09H23	Start: MI 27.09.2023, 08:30–09:30 Uhr
KursNr:	PILIn05H23	Start: MI 27.09.2023, 18:00–19:00 Uhr
KursNr:	PILIn03H23	Start: MI 27.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
KursNr:	PILIn04H23	Start: MI 27.09.2023, 20:00–21:00 Uhr
KursNr:	PILIn06H23	Start: DO 28.09.2023, 08:30–09:30 Uhr
KursNr:	PILIn07H23	Start: DO 28.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
KursNr:	PILIn08H23	Start: DO 28.09.2023, 20:00–21:00 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. Ein Ganzkörpertraining kombiniert mit Pilates Elementen.

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILTRXIn01H23	Start: FR 29.09.2023, 10:00–11:00 Uhr

Powerbeats

Neu!!

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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PBIn01H23	Start: DO 28.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

Powerworkout

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

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PWIn01H23	Start: DI 26.09.2023, 20:00–21:00 Uhr

Rücken-Fit

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

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

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	RFln09H23	Start: MO 25.09.2023, 09:00–10:00 Uhr
KursNr:	RFln06H23	Start: MO 25.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	RFln08H23	Start: DO 28.09.2023, 09:30–10:30 Uhr
KursNr:	RFln04H23	Start: DO 28.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	RFln07H23	Start: DO 28.09.2023, 18:00–19:00 Uhr
KursNr:	RFln05H23	Start: DO 28.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
KursNr:	<i>Neu!!</i> RFln10H23	Start: FR 29.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
Ort:	Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFln03H23	Start: DI 26.09.2023, 19:00–20:00 Uhr
Ort:	Feuerwache Arzl, Weinberggasse 2, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFln01H23	Start: MI 27.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
KursNr:	RFln02H23	Start: MI 27.09.2023, 17:00–18:00 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, Wörendlestraße 3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFFLn01H23	Start: MO 25.09.2023, 20:00–21:30 Uhr

Salsa Choreografie

Zuerst gibt es ein kurzes Warm up mit Salsa Schritten und Körpertechnik, dann werden die einzelnen Elemente geübt. Technik und Styling fließen mit ein und nach und nach entsteht eine Choreografie. Salsa Choreografie 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!

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	SCIn01H23	Start: DI 26.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

Salsa Ladies für Anfängerinnen

Ein Kurs für alle Frauen, die Salsa lernen und an ihrem gesamten Körperausdruck arbeiten möchten. Mit Salsa werden das Rhythmusgefühl und die Körperbeweglichkeit gesteigert und man erlernt einen selbstbewussten Tanzstil mit weiblichem Ausdruck.

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

Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)

KursNr: SLAI01H23

Start: DI 26.09.2023, 20:00–21:30 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: € 94,- (8 Einheiten)

KursNr: ESFI01H23

Start: SA 07.10.2023, 12:00–13:00 Uhr



Shaolin Qigong

Beim Shaolin Qigong fließen Meditation, Konzentration und Bewegung in ein harmonisches Ganzes zusammen. Es zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus, die helfen zur Ruhe zu kommen und die Lebensenergie (Qi) wieder aufzufüllen. Der Körper wird beweglicher und Energieblockaden werden gelöst. Das Ergebnis ist ein gesteigertes körperliches und geistiges Wohlbefinden!

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

Beitrag: € 128,- (16 Einheiten)

KursNr: QGI01H23

Start: DI 26.09.2023, 09:00–10:30 Uhr

Step Workout

Ein gezieltes Fitnessprogramm begleitet von schwungvoller Musik zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Einfache Aufwärmsschritte 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: STWIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

Tabata - Ganzkörper Intervalltraining

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

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: TABIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 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: 70,- (5 Einheiten)

KursNr: TFEIn01H23

Start: DI 12.09.2023, 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: TRXAIIn02H23

Start: MI 27.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: TRXAIIn01H23

Start: DO 28.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

TRX Training für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

TRX Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Man trainiert mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXALFIn01H23 **Start:** DO 28.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

TRX Training für leicht Fortgeschrittene

TRX Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Man trainiert mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft. Das TRX Training für leicht Fortgeschrittene ist perfekt geeignet, wenn Sie bereits einen TRX Anfänger*innen-Kurs besucht haben.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXLFIIn01H23 **Start:** DI 26.09.2023, 19:00–20:00 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: CTRXFIn01H23 **Start:** MI 27.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
KursNr: CTRXFIn02H23 **Start:** DO 28.09.2023, 19:00–20:00 Uhr

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, probieren Sie es aus!

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.
Beitrag: € 104,- (14 Einheiten)
KursNr: YYBIIn02H23 **Start:** MI 04.10.2023, 20:00–21:30 Uhr
Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: YYBIIn01H23 **Start:** FR 29.09.2023, 17:30–19:00 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: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: YFYIn01H23 **Start:** DI 26.09.2023, 09:00–10:00 Uhr

Yoga - Hatha Yoga

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

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck.
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: HYOIn02H23 *Hatha Yoga* **Start:** MI 27.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
KursNr: HYOIn01H23 *Hatha Yoga* **Start:** MI 27.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Yoga-Erfahrung.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck.
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: HYOAIn02H23 *Hatha Yoga* **Start:** DI 26.09.2023, 17:30–19:00 Uhr
KursNr: VFYAIn01H23 *Vinyasa Flow Yoga* **Start:** FR 29.09.2023, 17:30–19:00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Yoga-Erfahrung haben.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck.
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: HYOFIn02H23 *Hatha Yoga* **Start:** MO 25.09.2023, 19:00–20:30 Uhr
KursNr: SHYFIn01H23 *Sivananda Hatha Yoga* **Start:** FR 29.09.2023, 19:00–20:30 Uhr

Yoga mit Pilates (2 in 1)

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates und verbindet zwei Welten. Mit Pilatesübungen wird die tiefer liegende Stütz Muskulatur des Rumpfes (Rücken und Bauch) gekräftigt und die Haltung geschult. Durch die richtige Atemtechnik wird einerseits die Körperwahrnehmung geschult und das Selbstvertrauen gestärkt.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck.
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: YOPIIn01H23 **Start:** FR 29.09.2023, 09:00–10:00 Uhr



Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein sehr intensives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht. Geeignet für alle Bewegungsbegeisterte mit guter Grundkondition!

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

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: ZTIn01H23

Start: MO 25.09.2023, 19:00–20:00 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)

KursNr: ZUMIn04H23

Start: MO 25.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

KursNr: ZUMIn01H23

Start: DI 26.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: ZUMIn03H23

Start: FR 29.09.2023, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)

KursNr: ZUMIn02H23

Start: MO 25.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Hopsi Hopper Kinder- und Jugendkurse

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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-
KursNr:	CFKIn01H23 für 7-12 Jährige Start: FR 29.09.2023, 14:30-16:00 Uhr
Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr:	CFKIn02H23 für 4-6 Jährige Start: FR 29.09.2023, 16:00-17:00 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:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr:	DFKIn01H23 Start: MO 25.09.2023, 15:45-16:45 Uhr



Eltern-Kinder-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, 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 Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTIn03H23	Start: MO 25.09.2023, 10:00–11:00 Uhr
KursNr:	EKTIn11H23	Start: MO 25.09.2023, 11:00–12:00 Uhr
KursNr:	EKTIn08H23	Start: MO 25.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
KursNr:	EKTIn02H23	Start: DI 26.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
KursNr:	EKTIn05H23	Start: MI 27.09.2023, 09:30–10:30 Uhr
KursNr:	EKTIn10H23	Start: MI 27.09.2023, 10:30–11:30 Uhr
KursNr:	EKTIn04H23	Start: MI 27.09.2023, 15:00–16:00 Uhr
KursNr:	EKTIn07H23	Start: MI 27.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
KursNr:	EKTIn06H23	Start: DO 28.09.2023, 15:00–16:00 Uhr

Ort:	Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTIn01H23	Start: MI 27.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	EKTIn09H23	Start: FR 29.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

Ort:	Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTRum03H23	Start: MI 27.09.2023, 16:30–17:30 Uhr
KursNr:	EKTRum01H23	Start: FR 29.09.2023, 14:00–15:00 Uhr
KursNr:	EKTRum02H23	Start: FR 29.09.2023, 15:00–16:00 Uhr

Ort:	Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTA01H23	Start: DO 28.09.2023, 15:30–16:30 Uhr



Kinderfußball (6-9 Jahre)

Vereinsungebunden können Kinder im Alter von 6-9 Jahren in diesem Kurs gemeinsam „kicken“. Dabei stehen Laufen und Spaß am Spiel im Vordergrund!

- Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KFIIn02H23 **Start:** MO 25.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
- Ort:** Neue Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KFIIn01H23 **Start:** FR 29.09.2023, 18:00–19:00 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 Schwimmbad-eintritt an.

- Ort:** Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.
Beitrag: € 100,- (8 Einheiten)
KursNr: KSAIn01H23 Anfänger*innen **Start:** SA 07.10.2023, 09:00–10:00 Uhr
KursNr: KSAIn02H23 Anfänger*innen **Start:** SA 07.10.2023, 10:00–11:00 Uhr
KursNr: KSLFIIn01H23 leicht Fortgeschrittene **Start:** SA 07.10.2023, 11:00–12:00 Uhr

Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper

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

- Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTIn04H23 **Start:** MO 25.09.2023, 15:00–16:00 Uhr
KursNr: KKTIn02H23 **Start:** DI 26.09.2023, 15:00–16:00 Uhr
KursNr: KKTIn03H23 **Start:** DO 28.09.2023, 16:00–17:00 Uhr
- Ort:** Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTRum01H23 **Start:** MI 27.09.2023, 15:30–16:30 Uhr
- Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTIn01H23 **Start:** DO 28.09.2023, 17:00–18:00 Uhr
- Ort:** Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTA01H23 **Start:** DO 28.09.2023, 14:30–15:30 Uhr

Workshop Achtsamkeit und Resilienz im Alltag

Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag. Der Workshop vermittelt Wissen zu Stress und Achtsamkeit. Mithilfe von praktischen Übungen stärken wir Ihre Resilienz, damit Sie langfristig entspannter auf Herausforderungen, Entscheidungsproblematiken und Ausnahmesituationen reagieren können. Finden Sie außerdem heraus, welcher Stresstyp Sie sind und wie Sie diesen sich zu Nutze machen können, um gelassen durch Ihren Alltag zu gehen.

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

Beitrag: € 30,-

KursNr: ARIn01H23

am SA 28.10.2023, 09:00–13:00 Uhr

Workshop Fit im Kopf | Bewegtes Gedächtnistraining

Neu!!

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die gerne mehr über die Kombination von Bewegung und Gedächtnis- und Konzentrationstraining lernen möchten. Logik, Kreativität, ungewohnte Kombination und die Nutzung verschiedener visueller und auditiver Reize, fördern Ihre koordinativen Fähigkeiten.

In dem Workshop lernen Sie, mit leichten, gezielten Bewegungen und spielerischen Übungen, neue Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften herzustellen. Durch das bewegte Gedächtnistraining lernen Sie sich geistig fit zu halten, die Denkfähigkeit und Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Berufstätige werden stressresistenter, Sportler*innen leistungsfähiger und Sie lernen Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen Ihr volles geistiges Potential auszuschöpfen.

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

Beitrag: € 30,-

KursNr: FIKOIn01H23

am SA 18.11.2023, 09:00–13:00 Uhr

Workshop Jumping Fitness: Halloween Special

Neu!!

Wir jumpen am gruseligsten Tag des Jahres mit schaurig guter Musik auf den Minitrampolin. Es erwarten Sie Klassiker wie „Thriller“, „Ghostbusters“, „The Spook Returns“ und andere Halloween-Hits. Vergessen Sie nicht auf ein passendes Kostüm! Getränke und Snacks sind im Preis inkludiert! Anfänger*innen, Schnupperer und Jumping-Expert*innen sind alle willkommen!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 25,-

KursNr: JFHWIn01H23

am DI 31.10.2023, 18:00–20:00 Uhr

Workshop Line Dance Training

Zum Line Dance Training sind alle leicht fortgeschrittene bzw. fortgeschrittene Line Dancer*innen recht herzlich eingeladen, die das bereits Erlernte wiederholen und vertiefen möchten. Ein Abend mit schwungvoller Musik, bei dem der Spaß und die Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen.

Ort:	ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.	
Beitrag:	€ 12,- je Termin	
KursNr:	WSLDTIn01H23 leicht Fortgeschrittene	am SA 25.11.2023, 17:00–18:30 Uhr
KursNr:	WSLDTIn02H23 Fortgeschrittene	am SA 25.11.2023, 18:30–20:00 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,-	
KursNr:	MTBFTIn01H23	am SA 09.09.2023, 09:00–12:00 Uhr

Schneeschwanderungen Erwachsene

Schneeschwanderungen

Voraussetzung ist eine gute Grundkondition (ca. 400 hm)!

Schneeschwandern ist ein geruhsames Vorwärtsschreiten in freier Natur, im tiefen Schnee, in bezaubernden Winterlandschaften. Ein besonders intensives Naturerlebnis, Erholung und Sport gleichermaßen! Der genaue Treffpunkt variiert je nach Schneelage und wird Ihnen rechtzeitig vor der Tour bekannt gegeben.

Maximal 15 Personen pro Termin!

Ort:	Je nach Schneelage, wird rechtzeitig bekannt gegeben!	
Beitrag:	€ 24,- Leihschneeschuhe inkludiert, Eigenanreise!	
KursNr:	SSW04H23	am SA 16.12.2023, 09:00–12:00 Uhr
KursNr:	SSW01H23	am SA 20.01.2024, 09:00–12:00 Uhr
KursNr:	SSW02H23	am SA 24.02.2024, 09:00–12:00 Uhr
KursNr:	SSW03H23	am SA 02.03.2024, 09:00–12:00 Uhr

Aus- und Fortbildungen 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. Das Basismodul darf max. 5 Jahre zurückliegen, ansonsten muss es erneut absolviert werden, um an einem Praxismodul teilnehmen zu können. Für bestandene ASKÖ Übungsleiter*innen Ausbildungen (Modul Basic und ein Praxismodul) gibt es kein Ablaufdatum.

BASISMODUL

- Basismodul **HERBST:** 09.09./10.09.2023 Prüfung: 07.10.2023
- Basismodul **ONLINE:** 11.11./12.11.2023 Prüfung: 24.11.2023

PRAXISMODULE

- Modul **KINDER|JUGEND** 23.09./24.09./30.09./01.10.2023 Prüf.: 07.10.2023
- Neu!!** • Modul **LAUFCOACH** 21.10./22.10.2023



FORTBILDUNG

Detaillierte Informationen auf www.askoe-fit.at

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen von Fitness- und Gesundheitskursen sowie an alle Interessent*innen am Thema.

Gruppenfitness mit Gabi Fastner

Neu!!

- Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 74,- ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 105,- Nichtmitglieder
KursNr: FBH23 Termin: **SO 12.11.2023, 09:00–16:00 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 64,- (16 Einheiten)

Yoga *Hatha Yoga*

KursNr: HY0In01BH23

Start: Mo 25.09.2023, 18:00–19:00 Uhr

Body Cardiofit

KursNr: BCFIn01BH23

Start: Di 26.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

Pilates

KursNr: PILIn01BH23

Start: Mi 27.09.2023, 17:00–18:00 Uhr

Rücken-Fit

KursNr: RFIIn03BH23

Start: Mi 27.09.2023, 08:30–09:30 Uhr

KursNr: RFIIn01BH23

Start: Mi 27.09.2023, 20:00–21:00 Uhr

KursNr: RFIIn02BH23

Start: Do 28.09.2023, 10:30–11:30 Uhr

Line Dance

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 56,- (14 Einheiten)

KursNr: LDIn01BH23

Start: Di 26.09.2023, 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 64,- (16 Einheiten)

Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer

KursNr: HKIn01OH23

Start: Mo 25.09.2023, 10:00–11:00 Uhr

Yoga *Hatha Yoga*

KursNr: HY0In01OH23

Start: Mi 27.09.2023, 16:00–17:00 Uhr

Yoga und Pilates

KursNr: YOPIIn01OH23

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.

Start: Fr 29.09.2023, 10:00–11:00 Uhr

Line Dance

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 56,- (14 Einheiten)

KursNr: LDIn01OH23

Start: Di 26.09.2023, 18:00–19:00 Uhr



Unsere Online-Kurse finden via Zoom statt. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zum Einstieg in den jeweiligen Kurs sowie eine genaue Anleitung.

Ort: online via Zoom

Pilates online

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

KursNr: oPIL01H23

Start: MO 25.09.2023, 17:45 – 18:45 Uhr

Beitrag: € 55,- (10 Einheiten)

Yoga online

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

KursNr: oY001H23

Start: MI 27.09.2023, 18:15 – 19:45 Uhr

Beitrag: € 70,- (12 Einheiten)



**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**

www.ihr-installateur.at

BUH

Bad und Heizung

Mach's glei gscheit

0512 / 28 29 29



Seniorengerechte Badsanierung

Jetzt bestellen oder
online blättern!



Kursprogramm

2023/2024

www.bfi.tirol

NEU!

BFI Tirol | Tel. +43 512 59660 | info@bfi-tirol.at



KFZ TECHNIK
RANZ
JENEWEIN

Tel: 05223 | 42016 Römerstraße 10 Top | 4
Mobil: 0676 | 6353521 6065 Thaur

kfz-jenewein@a1.net



Kfz Instandsetzung und Lackierung Inh. Armin Fischer
6063 Rum • 0512 / 261 337 • www.auto-thaler.at



Helmut Überegger

M +43 676 8256 3160
helmut.ueberegger@generali.com



Christoph Rauter

M +43 676 8256 3445
christoph.rauter@generali.com

Ihre Lifetime Partner!



**UNS GEHT'S
UM SIE**



Scheibentönungen Planen +
Bautafeln Netzplänenbeschriftungen

Tel. 0650/58 68 340
6020 Innsbruck, Kranebitter Allee 205

ALPINA DRUCK

Die persönlichste Druckerei Tirols.

www.alpinadruck.com