

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Sommer 2022

Aktiv und gesund durch den Sommer!
Wir turnen indoor & outdoor weiter!



Wir freuen uns sehr, dass wir im Sommer unsere Bewegungsangebote fortsetzen können! Auf den folgenden Seiten finden Sie unser attraktives Outdoor- und Indoor-Angebot.

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


Information & Anmeldung:

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



**NEU!!
Frühbucherbonus!!**

Bei Buchung **bis 30.05.2022** werden Ihnen € 6,00 vom regulären Kurspreis abgezogen.

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

Alle unsere Angebote werden unter strengster Einhaltung aller Vorgaben der jeweils aktuell gültigen COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung durchgeführt.



INDOOR KINDER-KURSE

Capoeira für 7-12 Jährige

Capoeira ist eine brasilianische (Tanz)Kampfkunst mit afrikanischen Wurzeln. In ihr vereinen sich brasilianischer Rhythmus und die Kraft des Kampfes. 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 - Bei Capoeira wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander gespielt - Probiere es aus!

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

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 90 Minuten. Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 30,-

KursNr: CFKIn01S22

Start: FR 17.06.2022, 14:30 – 16:00 Uhr



Eltern-Kind-Turnen mit Hopsi Hopper

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten, Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 28,-

KursNr: EKTIn01S22

Start: MI 29.06.2022, 09:30 – 10:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit VertreterInnen von ASKÖ Vereinen, können die Kinder verschiedene Sportarten näher kennenlernen. Neben einem vielseitigen Sportangebot, werden auch die sozialen Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen!



Bei folgenden Hopsi Hopper Feriensportwochen haben wir noch wenige Restplätze!
Für weitere Infos siehe Kontaktdaten Seite 2!

Hopsi Hopper Fußballwoche für 6 bis 10-Jährige

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPWF0122 **Wann:** 11.07.2022 – 15.07.2022
Beitrag: € 130,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Feriansportwoche Steinach mit Schwerpunkt Tennis für 5 bis 12-Jährige

Ort: JUFA Hotel Wipptal, Alfons Graber Weg 1, 6150 Steinach a.B.
KursNr: HoHoFSPWST0222 **Wann:** 25.07.2022 – 29.07.2022
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Feriansportwoche Steinach mit Schwerpunkt Fußball für 5 bis 12-Jährige

Ort: JUFA Hotel Wipptal, Alfons Graber Weg 1, 6150 Steinach a.B.
KursNr: HoHoFSPWST0322 **Wann:** 08.08.2022 – 12.08.2022
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Tenniswoche für 6 bis 14-Jährige

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPWT0222 **Wann:** 16.08.2022 – 19.08.2022 (4 Tage!)
Beitrag: € 110,- für 4 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Feriansportwoche für 6 bis 10-Jährige

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
KursNr: HoHoFSPW0322 **Wann:** 22.08.2022 – 26.08.2022
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

NEU!! Hopsi Hopper Feriansportwoche Hatting für 6 bis 10-Jährige

Ort: Sportplatz Hatting, Sportplatzweg 1, 6402 Hatting
KursNr: HoHoFSPWHatting22 **Wann:** 29.08.2022 – 02.09.2022
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:30-17:00 Uhr

OUTDOOR-KURSE

Outdoor BOST - Bodystyling und Stretching

Ein Mix aus Bodystyling und Stretching. Auf ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft und Ausdauer, folgen langsame Stretchübungen sowie Powerstretches, um Verkürzungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern.

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: BOSTIn01S22

Start: MO 27.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr



Outdoor Fit

Outdoor Fitness Training an der frischen Luft! Der Kurs zielt auf eine Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination ab und variiert zwischen HIT, Fitness-Zirkel, Forstmeile oder funktionellem Training. Für einen fitten Körper und ein starkes Immunsystem! Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel!

Treffpunkt: **Beachvolleyballplatz Hasenstall, Gumpstraße, 6020 Ibk.**

(Treffpunkte können variieren!)

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: OFIn01S22

Start: MO 27.06.2022, 17:30 – 18:30 Uhr

Outdoor Rücken-Fit

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

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: RFln03S22 **Start: MI 29.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr**




Outdoor Sommermix - Rückenfit & Gedächtnistraining

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

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  € 27,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen


KursNr: SMIn01XS22 **Start: MO 27.06.2022, 08:30 – 09:30 Uhr**

Outdoor Sommermix - Kraft & Flexi

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

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  € 27,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen

KursNr: SMIn02XS22 **Start: MO 27.06.2022, 09:30 – 10:30 Uhr**

OUTDOOR-KURSE



Outdoor Yoga

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

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten ⚙️ € 27,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen

KursNr: YOIn01XS22

Start: MI 29.06.2022, 09:00 – 10:00 Uhr

Outdoor Yin Yang Balance Yoga

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

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 90 Minuten

KursNr: YYBIn01S22

Start: MI 13.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Workshop (E-)Mountainbike-Fahrtechniktraining

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

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

Treffpunkt: Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.

Beitrag: ⚙️ € 25,- für 3 Stunden

KursNr: MTBFTIn01S22

am SA 25.06.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Aktiv und gesund 60 Plus

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: AG60In01S22

Start: MO 27.06.2022, 08:30 – 09:30 Uhr



Bodyworkout

Abwechslungsreiche Konditionsstunde für Damen und Herren. Einem energiegeladenen Aufwärmprogramm folgt eine gezielte Ganzkörperkräftigung.

Stretching- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: BWIn01S22

Start: MO 27.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr

Core & Flex

Neu!!

Ein variables und dynamisches Core-Training, das durch gezielte Übungen die Bauchmuskulatur formt und stärkt. Das intensive Powerworkout für eine starke Körpermitte, aktiviert die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur. Abgerundet wird das Training mit sanften Stretching- und Flexibilitätsübungen für mehr Beweglichkeit. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: CTFIn01S22

Start: DO 30.06.2022, 10:00 – 11:00 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: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: CTIn01S22

Start: MI 29.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr

Fit mit Ergometertraining

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: FMEIn01S22

Start: MO 27.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr

Flexi Training

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: FLIn01S22

Start: DI 28.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr

Gewichtsmanagement mit Ergometertraining

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

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: GMERIn01S22 **Start:** MO 27.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnesstraining auf einem speziell entwickelten Trampolin. Ein dynamisches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Das Springen zu motivierenden Beats macht richtig Spaß und nebenbei werden die 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 Innsbruck
Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: JFIn01S22 **Start:** MO 27.06.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
KursNr: JFIn02S22 **Start:** DI 28.06.2022, 17:00 – 18:00 Uhr
KursNr: JFIn03S22 **Start:** DO 30.06.2022, 09:00 – 10:00 Uhr

Line Dance

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

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDLFIn01S22 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DI 28.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr
KursNr: LDFIn01S22 **Fortgeschrittene** **Start:** DO 30.06.2022, 17:00 – 18:00 Uhr
KursNr: LDTIn01S22 **Training Fortgeschrittene** **Start:** DO 30.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr
KursNr: LDLFIn03S22 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DO 30.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr
KursNr: LDLFIn04S22 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DO 30.06.2022, 20:00 – 21:00 Uhr
Beitrag: € 52,- für 7 Einheiten à 90 Minuten
KursNr: LDLFIn02S22 **leicht Fortgeschrittene** **Start:** DI 28.06.2022, 20:00 – 21:30 Uhr

Line Dance für "Bleib dran"-TeilnehmerInnen und für onkologische PatientInnen

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

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 22,- für 7 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDIn01OS22 | LDIn01BS22 **Start:** DI 28.06.2022, 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: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: MSFIn01S22 **Start:** MO 27.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

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

Ort: ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn01S22 **Start:** DI 05.07.2022, 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn02S22 **Start:** MI 29.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr
KursNr: PILIn03S22 **Start:** MI 29.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr

Bleib dran Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Dieser Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt.

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

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 25,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn01BS22 **Start:** MI 29.06.2022, 17:00 – 18:00 Uhr

Powerstretch

Neu!!

Durch kräftigende Übungen auf der Matte und mit dem kleinen Gummiband werden Hal-
tungsprobleme und Fehlbelastungen korrigiert und Verspannungen sichtlich gelockert.
Der perfekte Kurs, um seine Beweglichkeit zu verbessern und seinen gesamten Körper zu
stärken!

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: PSTIn01S22

Start: DO 30.06.2022, 18:30 – 19:30 Uhr

Rückenfit

Der Rückenkurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und
ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln.

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: RFln01S22

Start: MO 27.06.2022, 17:00 – 18:00 Uhr

KursNr: RFln02S22

Start: DI 05.07.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

KursNr: RFln04S22

Start: DO 30.06.2022, 17:30 – 18:30 Uhr



Bleib dran Rückenfit

Diese Rückenurse sollen helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern
und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Die Kurse sind auf spezielle Be-
dürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt.
Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

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

Beitrag:  € 25,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: RFln01BS22

Start: MI 29.06.2022, 08:30 – 09:30 Uhr

Step Aerobic

Zu schwungvoller Aerobicmusik werden verschiedenste Schrittvariationen am Step zu einer Choreographie zusammengeführt. Neben dem intensiven Herz-Kreislauf-Training (Hochsteigen von ca. 1.600 Stufen pro Stunde), werden die Koordinationsfähigkeit erhöht und die Bein- und Gesäßmuskeln gekräftigt.

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: SAIn01S22

Start: MO 27.06.2022, 20:00 – 21:00 Uhr

TRX Training für AnfängerInnen 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. 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: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: TRXALFIn01S22

Start: DO 30.06.2022, 17:00 – 18:00 Uhr



Yoga (Hatha Yoga)

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

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

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOIn01S22

Start: MI 06.07.2022, 18:00 – 19:00 Uhr



Yoga (Hatha Yoga) für onkologische PatientInnen

Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Tiefenentspannung abgestimmt auf spezielle Bedürfnisse von onkologischen PatientInnen.

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

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

Beitrag:  € 25,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOIn01OS22

Start: MI 06.07.2022, 17:00 – 18:00 Uhr

Yoga mit Meditation

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

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

Beitrag: € 60,- für 8 Einheiten à 90 Minuten

KursNr: YMI01S22

Start: DI 28.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr



Yoga mit Pilates

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates und verbindet diese zwei Welten. 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOPIn01S22

Start: FR 01.07.2022, 09:00 – 10:00 Uhr

Yoga mit Pilates für onkologische PatientInnen

Durch eine gezielte Übungsauswahl aus Yoga und Pilates werden die Atemtechnik sowie die Muskulatur trainiert und das bewusste Wahrnehmen des Körpers forciert. Der Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse onkologischer PatientInnen abgestimmt.

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

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

Beitrag: € 25,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: YOPIn01OS22

Start: FR 01.07.2022, 10:00 – 11:00 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 Innsbruck

Beitrag: € 56,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: ZUMIn01S22

Start: DI 28.06.2022, 18:00 – 19:00 Uhr



Information & Anmeldung

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

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.