

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Sommer 2021 | Verlängerung

Aktiv und gesund durch den Sommer!
Wir turnen weiter - outdoor, indoor, online.



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

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.

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

Für INDOOR-KURSE gelten für KursteilnehmerInnen folgende aktuelle Vorgaben:

- **Vorlage Testnachweis** (Antigentest: 48h, PCR-Test: 72h, Selbsttest mit QR-Code: 24h) **oder Impfnachweis** (ab Tag 22 nach der Erstimpfung).
- **Tragen der FFP2-Maske in den allgemeinen Bereichen.**
- **Während der Sportausübung gilt keine Maskenpflicht.**
- **Grundsätzlich muss ein Abstand von 1 m eingehalten werden.**
- **Pro Person steht eine Fläche von 10 m² zur Verfügung.**



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: € 53,- für 7 Einheiten à 85 Minuten

KursNr: CFKIn01V21

Start: FR 16.07.2021, 14:30 – 15:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: EKTIn01V21

Start: DI 27.07.2021, 15:00 – 15:55 Uhr

Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper

Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen ohne Eltern für Kinder im Alter von 4-6 Jahren! Ziel des Kurses ist es, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln und ein gemeinschaftliches "Miteinander" zu fördern.

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

Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: KKTIn01V21

Start: DI 27.07.2021, 16:00 – 16:55 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: HoHoFSPWF0121 **Wann:** 12.07.2021 – 16.07.2021
Beitrag: € 130,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Feriansportwoche Steinach mit Schwerpunkt Fußball für 5 bis 11-Jährige

Ort: JUFA Hotel Wipptal, Alfons Graber Weg 1, 6150 Steinach a.B.
KursNr: HoHoFSPWST0121 **Wann:** 19.07.2021 – 23.07.2021
Beitrag: € 120,- für 5 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: HoHoFSPW0121 **Wann:** 26.07.2021 – 30.07.2021
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Natur- und Erlebniswoche für 6 bis 14-Jährige

Ort: Landesschießstand Arzl (Parkplatz), Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.
KursNr: HoHoFSPWNE0321 **Wann:** 26.07.2021 – 30.07.2021
KursNr: HoHoFSPWNE0221 **Wann:** 16.08.2021 – 20.08.2021
Beitrag: jeweils € 130,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Leichtathletikwoche für 6 bis 14-Jährige

Ort: Universitätssportstätte Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Ibk.
KursNr: HoHoFSPWL0121 **Wann:** 02.08.2021 – 06.08.2021
Beitrag: € 130,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Feriansportwoche Steinach für 5 bis 11-Jährige

Ort: JUFA Hotel Wipptal, Alfons Graber Weg 1, 6150 Steinach a.B.
KursNr: HoHoFSPWST0421 **Wann:** 16.08.2021 – 20.08.2021
Beitrag: € 120,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

OUTDOOR-KURSE

Lauftraining für AnfängerInnen

Für alle, die mit dem Laufen starten, oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Ein sanftes Intervall-Training zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Lauftechnik-, Laufkoordinations- und Laufkraft-Übungen sowie Stretching und Cool-Down ergänzen das Programm. *Voraussetzung: 10 Min. lockeres Durchlaufen sollte möglich sein.*

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum - Parkplatz, Langer Weg 15, 6020 Ibk. (Treffpunkte können variieren!)

Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: LTAIn01V21

Start: MO 09.08.2021, 17:30 – 18:30 Uhr

Lauftraining für Fortgeschrittene

Für leicht fortgeschrittene und fortgeschrittene LäuferInnen. Inhalte sind Warm-up, Mobilisation, allg. Lauftechnik und Koordinationsverbesserung, Intervall-Training, Tempoläufe, Fahrtenspiele, Hill Sprints, Dehnübungen und Cool-Down. Das Tempo für Intervalle und Sprints kann individuell angepasst werden.

Voraussetzung: Es sollten 45-60 Min. locker durchgelaufen werden können.

Ort: Tivoli Leichtathletikanlage Laufbahn, Südeingang Wiesengasse, 6020 Ibk.

Beitrag: € 53,- für 7 Einheiten à 90 Minuten

KursNr: LTFIn01V21

Start: DI 03.08.2021, 17:30 – 19:00 Uhr



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 (3-G-Regel!).

Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: BOSTIn01V21

Start: MO 26.07.2021, 17:00 – 18:00 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: **ASKÖ Bewegungszentrum - Haupteingang, Langer Weg 15, 6020 Ibk.**
(Treffpunkte können variieren!)

Beitrag: € 53,- für 7 Einheiten à 90 Minuten

KursNr: OFIn01V21

Start: MI 28.07.2021, 17:30 – 19:00 Uhr

Outdoor Rücken-Fit

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

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**
Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (3-G-Regel!).

Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 60 Minuten

KursNr: RFIn02V21

Start: MI 28.07.2021, 18:00 – 19:00 Uhr

Outdoor SommerMix - Bewegtes Gedächtnistraining & Aktiv und gesund 60+

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, welche sowohl die logische als auch die kreative Gehirnhälfte ansprechen. Bekannte Bewegungen in ungewohnten Kombinationen und unterschiedliche visuelle und auditive Reize fördern die koordinativen Fähigkeiten. Mobilisierende und kräftigende Übungen runden die Stunde ab.

Ort: **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk**
Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (3-G-Regel!).

Beitrag: € 42,- für 6 Einheiten à 60 Minuten (€ 22,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen)

KursNr: SMIn01XV21

Start: MO 02.08.2021, 08:30 – 09:30 Uhr

Outdoor SommerMix - Pilates und Flexi Training

Ein ganzheitliches Körpertraining. Gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen Anspannung und Loslassen wechseln) runden das Programm ab.

Ort:	Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (3-G-Regel!).	
Beitrag:	€ 42,- für 6 Einheiten à 60 Minuten (€ 22,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen)	
KursNr:	SMIIn02XV21	Start: MO 02.08.2021, 09:30 – 10:30 Uhr
KursNr:	SMIIn03XV21	Start: MO 02.08.2021, 10:30 – 11:30 Uhr

Outdoor Yoga

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

Ort:	Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk. Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (3-G-Regel!).	
Beitrag:	€ 42,- für 6 Einheiten à 60 Minuten (€ 22,- für XiA-Projekt-TeilnehmerInnen)	
KursNr:	YOIn01XV21	Start: MI 04.08.2021, 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 (3-G-Regel!).	
Beitrag:	€ 53,- für 7 Einheiten à 90 Minuten	
KursNr:	YYBlIn01V21	Start: MI 28.07.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Trailfahren für EinsteigerInnen

Wenn Sie schon immer Trailfahren ausprobieren wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jede Woche tasten wir uns an Trails rund um Innsbruck heran und erlernen die richtige Technik für sicheres Trailfahren. 200-300 Höhenmeter pro Kurseinheit (Dauer 2 Stunden). Ausrüstung: Mountainbike (Hardtail/Fully/E-Bike), Helm, Knie u. Ellbogen-schützer (wenn vorhanden), Handschuhe, Trinkflasche

Voraussetzung: Sicheres Radfahren und Forstweg Erfahrung

Treffpunkt:	Hungerburg Parkplatz, 6020 Innsbruck	
Beitrag:	70,- für 5 Einheiten à 120 Minuten	
KursNr:	TFEIn01V21	Start: DI 13.07.2021, 17:30 – 19:30 Uhr

Für INDOOR-KURSE gelten für KursteilnehmerInnen folgende aktuelle Vorgaben:

- **Vorlage Testnachweis** (Antigentest: 48h, PCR-Test: 72h, Selbsttest mit QR-Code: 24h) **oder Impfnachweis** (ab Tag 22 nach der Erstimpfung).
- **Tragen der FFP2-Maske in den allgemeinen Bereichen.**
- **Während der Sportausübung gilt keine Maskenpflicht.**
- **Grundsätzlich muss ein Abstand von 1 m eingehalten werden.**
- **Pro Person steht eine Fläche von 10 m² zur Verfügung.**

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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: AG60In01V21

Start: MO 26.07.2021, 08:45 – 09:40 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: BWIn01V21

Start: MO 26.07.2021, 19:00 – 19:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: FMEIn01V21

Start: MO 26.07.2021, 18:00 – 18:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: FLIn01V21

Start: DI 03.08.2021, 17:00 – 17:55 Uhr

Gewichtsmangement 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: GMEIn01V21 **Start:** MO 26.07.2021, 18:00 – 18:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: JFIn01V21 **Start:** MO 26.07.2021, 17:30 – 18:25 Uhr
KursNr: JFIn02V21 **Start:** MO 26.07.2021, 18:30 – 19:25 Uhr
KursNr: JFIn03V21 **Start:** DI 27.07.2021, 17:00 – 17:55 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:	€ 42,- für 6 Einheiten à 55 Minuten	
KursNr:	LDLFln02V21 leicht Fortgeschrittene	Start: DI 03.08.2021, 19:00–19:55 Uhr
KursNr:	LDFln01V21 Fortgeschrittene	Start: DO 05.08.2021, 17:00–17:55 Uhr
KursNr:	LDTIn01V21 Training Fortgeschrittene	Start: DO 05.08.2021, 18:00–18:55 Uhr
KursNr:	LDLFln04V21 leicht Fortgeschrittene	Start: DO 05.08.2021, 19:00–19:55 Uhr
KursNr:	LDLFln02V21 Fortgeschrittene	Start: DO 05.08.2021, 20:00–20:55 Uhr
Beitrag:	€ 45,- für 6 Einheiten à 85 Minuten	
KursNr:	LDLFln03V21 leicht Fortgeschrittene	Start: DI 03.08.2021, 20:00–21:25 Uhr
Beitrag:	€ 53,- für 7 Einheiten à 85 Minuten	
KursNr:	LDAIn01V21 AnfängerInnen	Start: MI 28.07.2021, 09:00–10:25 Uhr
KursNr:	LDLFln01V21 leicht Fortgeschrittene	Start: MI 28.07.2021, 10:30–11:55 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 Innsbruck	
Beitrag:	€ 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten	
KursNr:	PILIn01V21	Start: MI 28.07.2021, 08:00 – 08:55 Uhr
KursNr:	PILIn02V21	Start: MI 28.07.2021, 09:00 – 09:55 Uhr
Ort:	ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck	
Beitrag:	€ 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten	
KursNr:	PILIn03V21	Start: MI 28.07.2021, 18:00 – 18:55 Uhr
KursNr:	PILIn04V21	Start: MI 28.07.2021, 19:00 – 19:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: RFln03V21

Start: MO 26.07.2021, 17:00 – 17:55 Uhr

KursNr: RFln01V21

Start: MO 26.07.2021, 20:00 – 20:55 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 Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt. Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

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

Beitrag: € 25,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: RFln02BV21

Start: MI 28.07.2021, 20:00 – 20:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten

KursNr: YOIn01V21

Start: MI 28.07.2021, 18:00 – 18:55 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 sanftere, 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: € 53,- für 7 Einheiten à 85 Minuten

KursNr: YMIIn01V21

Start: DI 03.08.2021, 18:00 – 19:25 Uhr

Yoga mit Pilates

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates und verbindet diese zwei Welten. Mit Pilatesübungen wird die tiefer liegende Stütz- und Muskulatur 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: YOPIn01V21 **Start:** FR 30.07.2021, 09:00 – 09:55 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: € 22,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: YOPIn01OV21 **Start:** FR 30.07.2021, 10:00 – 10:55 Uhr

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein sehr intensives Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Mit besonderem Augenmerk auf die richtige Technik, absolvieren wir ein anspruchsvolles und intensives Training.

Geeignet für alle Bewegungsbegeisterte mit guter Grundkondition!

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Beitrag: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: ZTIn01V21 **Start:** Mi 28.07.2021, 19:00 – 19:55 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: € 49,- für 7 Einheiten à 55 Minuten
KursNr: ZUMIn01V21 **Start:** DO 29.07.2021, 18:00 – 18:55 Uhr

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

Unsere Wanderungen werden von qualifizierten BergwanderführerInnen durchgeführt. Sie eröffnen Ihnen ganz neue Ein- und Ausblicke und bieten Ihnen ein unvergessliches Naturerlebnis!



Rundwanderung Wipptal

Geführte, wunderschöne Rundwanderung (Weirichrunde) von Navis in das Weirichtal zur Weirichalm und zur Naviser Hütte. Die Wanderung erfolgt durch das stille und naturbelassene Weirichtal, oberhalb vom Gallenschrofen hinüber zur Naviser Hütte (Einkehrmöglichkeit). Wanderung über 520 hm. Für die Wanderung ist eine gute Grundkondition Voraussetzung! Eigenanreise, kostenlose Parkmöglichkeit vorhanden!

Treffpunkt: Pfarramt Navis (gegenüber Gasthaus Kirchenwirt), Unterweg 46, 6145 Navis

Beitrag: € 18,- (Dauer ca. 4 Stunden)

KursNr: W02S21 **Termin:** SA 10.07.2021, 09:00 – 13:00 Uhr

Wanderung im schönen Pinnistal (Besinnungsweg)

Geführte Wanderung im wunderschönen Pinnistal mit Einkehr in der Isseangeralm. Die herrlichen Almböden und die hohen Felswände des Serleskammes bieten einen traumhaften Ausblick. Die Wanderung erstreckt sich über 500 hm mit insgesamt 256 Stufen. Für die Wanderung ist eine gute Grundkondition Voraussetzung! Eigenanreise!

Treffpunkt: Kampl - Parkplatz Höhlebachstraße, Höhlebachstraße, 6167 Neustift i.S.

Beitrag: € 18,- (Dauer ca. 4 Stunden)

KursNr: W03S21 **Termin:** SA 28.08.2021, 09:00 – 13:00 Uhr

Yoga online

Klassische Asanas, also Körperhaltungen sowie Bewegungsabfolgen werden praktiziert und die Atmung dabei gezielt eingesetzt. Bewusste Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen runden die Yogaeinheit ab.

Ort: online via Zoom
Beitrag: € 44,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: oYOIn01V21 **Start:** MI 30.06.2021, 18:15 – 19:15 Uhr

Rundum Fit online

Niederschwelliges Bewegungsangebot für Körper und Geist speziell für TeilnehmerInnen der ASKÖ Projekte "Xund im Alter", "Betreut Aktiv", "Bleib dran! Ein Fit-Projekt nach Reha, Kur oder Therapie" sowie auch für TeilnehmerInnen unseres Projektes "Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen". Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit im Körper verbessert, die Muskulatur gestärkt sowie die koordinative Fähigkeit gefördert.

Ort: online via Zoom
Beitrag: € 44,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: oRUFIn01V21 **Start:** DI 06.07.2021, 18:00 – 19:00 Uhr

Pilates online

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

Ort: online via Zoom
Beitrag: € 44,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: oPILIn01V21 **Start:** DO 22.07.2021, 19:00 – 20:00 Uhr



ASKÖ Landesverband Tirol, +43 512 589112 oder +43 676 84746466
anmeldung@askoe-tirol.at, www.askoe-fit.at

Find us on  [facebook.com/ASKOETirol](https://www.facebook.com/ASKOETirol)

 [instagram.com/askoe_tirol](https://www.instagram.com/askoe_tirol)