ASKÖ

Jenbach

Rücken-Fit

Neu!!

Der Rückenkurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein" zu entwickeln. Der Kurs ist auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt.

Ort: **Kursraum Jenbach, Kirchgasse 9, 6200 Jenbach**
Beitrag: € 35,00 für 10 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: RFJ01BH21 **Start: DI 28.09.2021, 17:45–18:45 Uhr**

Landeck

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

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

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

Wörgl

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl**
Beitrag: € 49,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AKW01BH21 **Start: DI 28.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**

Zell am Ziller

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: **Neue Mittelschule, Schwimmbadweg 2, 6280 Zell am Ziller**
Beitrag: € 42,00 für 12 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: AG60Z01BH21 **Start: MI 29.09.2021, 18:30–19:30 Uhr**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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

Information & Anmeldung

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

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

ASKÖ

Österreichische Gesundheitskasse

bleib drauf

Ein Fit-Projekt nach Reha, Kur und Therapie 2021 | 2022

Tirol

ASKÖ

Österreichische Gesundheitskasse

In Kooperation mit der ÖGK hat die ASKÖ Tirol das Projekt **Bleib dran!** initiiert mit dem Ziel, Personen nach Reha, Kur und Therapie sowie chronisch Kranke zu eigenverantwortlicher, regelmäßiger und nachhaltiger Bewegung und sportlicher Aktivität zu motivieren. Gerade nach einer Reha oder Kur ist es wichtig am „Ball zu bleiben", um die erworbene Leistungsfähigkeit zu halten bzw. zu verbessern. Leistbare Bewegungskurse in Kleingruppen werden im Projekt **Bleib dran!** angeboten.

Warum ist es so wichtig, dass Sie nach Ihrer Reha, Kur oder Therapie „dran bleiben"?

Die Kurse sind auf spezielle Bedürfnisse chronisch Kranker bzw. Personen nach Reha, Kur und Therapie abgestimmt.

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

BITTE BEACHTEN SIE:

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

Wir bitten Sie um Verständnis, dass die Kurseinheiten gegebenenfalls ca. 5 min früher enden, um ein Durchlüften zwischen den Kurseinheiten zu ermöglichen.

VORTRAG von Frau Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner *Neu!!*

„Aktiv durchs Leben – Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung"

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

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

Yoga *(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 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: YOIn01BH21 **Start: MO 27.09.2021, 18:00–19:00 Uhr**

Body Cardiofit

Ein Kursprogramm speziell für Personen nach einer Rehabilitation im Bereich Herz-Kreislauf. Inhalte: Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: BCFIn01BH21 **Start: DI 28.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**

Line Dance

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

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: LDIn01BH21 **Start: DI 28.09.2021, 18:00–19:00 Uhr**

Pilates

Gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegenden Muskelgruppen.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: PILIn01BH21 **Start: MI 29.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**

Rücken-Fit

Die Rückenkurse 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.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten á 60 Minuten
KursNr: RFIn03BH21 **Start: MI 29.09.2021, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr: RFIn01BH21 **Start: MI 29.09.2021, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr: RFIn02BH21 **Start: DO 30.09.2021, 10:30–11:30 Uhr**

Herz-Kreislauf-Training

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck**
Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
KursNr: HKIn01BH21 **Start: DO 30.09.2021, 17:00–18:00 Uhr**