

### Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Es dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Functional Training kann unabhängig von Fitnesslevel und Alter durchgeführt werden.

### Morningflow

Kraftvolle Ganzkörperübungen aus Yoga und Pilates werden in dieser Stunde bei Musik fließend und teilweise mit tänzerischen Elementen verbunden. Dehnungsübungen, die unter anderem einen Faszienmobilisierenden Effekt bewirken, werden eingebaut - ein rundum positiver Start in den Tag!

### Strong curves - Straffe Zeiten für echte Kurven!

Dieses energiegeladene dynamische Workout kombiniert athletische Bewegungen, Kräftigungsübungen und Aerobic-Schritte und wird von einem Bindegewebestraining mit der Faszienrolle eingeleitet. Die 5 motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden trainiert.

### Power Kickboxen

Power Kickboxen eignet sich für SportlerInnen aller Altersstufen. Es ist ein anspruchsvolles Training, welches auf den gesamten Körper wirkt und zugleich auch den Geist fordert. Kickboxen mit Power und Fun verbessert Flexibilität, Schnellkraft, Ausdauer, Reaktionsvermögen, Koordination, Konzentration und ist optimal um das Selbstvertrauen zu stärken. Kenntnisse aus dem Bereich der Selbstverteidigung werden vermittelt und geschult. **Bitte Handschuhe selbst mitbringen!**

### Bewegung und Sport mit onkologischen Patienten

Die ASKÖ-Tirol bietet ein spezielles, für onkologische PatientInnen angepasstes Bewegungsprogramm an. Alle Informationen zum Projekt finden Sie auf [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at)!

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

### bleib dran! Ein Fit-Projekt nach Reha, Kur und Therapie.

Bleib dran! ist ein Projekt der ASKÖ-Tirol in Kooperation mit der TGKK. Personen nach Reha, Kur und Therapie sowie chronisch Kranke werden im Rahmen von Gruppenkursen zu regelmäßiger und nachhaltiger Bewegung motiviert und erfahren gemeinsam die Freude und den Spaß an sportlicher Aktivität.

Auf [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at) finden Sie alle Informationen zum Projekt!

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

### Information & Anmeldung:

ASKÖ-Landesverband Tirol, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

+43 512 589112 oder +43 676 84746466

[anmeldung@askoe-tirol.at](mailto:anmeldung@askoe-tirol.at) | [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at) | [www.askoe-tirol.at](http://www.askoe-tirol.at)

Find us on  facebook.com/ASKOETirol

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB, diese finden Sie auf unserer Homepage [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at). Die Beiträge sind Betriebs- und Erhaltungskostenbeiträge und beinhalten zeitlich begrenzte Mitgliedschaften (Versicherungsleistung).

# ASKÖ-Fit KURSPROGRAMM

## Sommer 2019



**Bleiben Sie auch in der Urlaubszeit aktiv gesund!**



Uhrzeit	Montag Start 15.07.2019			Dienstag Start 16.07.2019				Mittwoch Start 17.07.2019			Donnerstag Start 18.07.2019				Freitag Start 19.07.
	Raum 1	Raum 2	Raum3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	VOLKSHAUS	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	VOLKSHAUS	Raum 1
09:00-10:00	AG60In01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		MFIIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	PILIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00				EKTIn01S19 7 Einheitwen 60min/€40,00 2. Kind € 18,00							YOPIIn01OS19 7 Einheiten   60 min € 40,00
10:00-11:00		HKIn01OS19 7 Einheiten 60 min € 20,00		FLIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00											ZUMIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00
16:00-17:00								YOIn01OS19 7 Einheiten 60 min € 20,00							
17:00-18:00	RFIIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	TABIn01S19 7 Einheiten 60 min € 52,00						YOIn01BS19 7 Einheiten 60 min € 20,00		TRXIn04S19 7 Einheiten 60 min € 52,00	RFIIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00			LDLFIIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	
18:00-19:00	FTIn01S19 7 Einheiten 60 min € 52,00	FMEIn01S19 GMERIn01S19 7 Einheiten 60min/€40,00	YOIn04S19 7 Einheiten 90 min € 49,00	ZUMIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		LDIn01OS19 LDIn01BS19 7 Einheiten   60 min € 20,00		YOIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	RFIn03S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	TRXIn01S19 7 Einheiten 60 min € 52,00	GMIIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	PILIn05S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	TRXIn02S19 7 Einheiten 60 min € 52,00	LDTIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	YOIn03S19 7 Einheiten 90 min € 49,00
19:00-20:00	BWIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	PKBIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	ZTIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	PILIn04S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	RFIn01BS19 7 Einheiten 60 min € 20,00	LDLFIIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		PILIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	BWIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	YOIn02S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	ZUMIn03S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		TRXIn03S19 7 Einheiten 60 min € 52,00	LDLFIIn04S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	
20:00-21:00	STWIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		STCIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	FBWIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	DWIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00		LDLFIIn03S19 7 Einheiten 90 min € 49,00	PILIn03S19 7 Einheiten 60 min € 40,00			FCTIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00			LDLFIIn01S19 7 Einheiten 60 min € 40,00	
21:00-22:00															

  

AG60In01S19 BWIn01S19 FMEIn01S19 FTIn01S19 GMERIn01S19 HKIn01OS19 MFIIn01S19 PKBIn01S19 RFIn01S19 STCIn01S19 STWIn01S19 TABIn01S19 YOIn04S19 ZTIn01S19	Aktiv gesund 60 Plus Bodyworkout Fit mit Ergometertraining Faszientraining GM mit Ergometertraining Herz-Kreislauf-Training Morningflow Power Kickboxen Rücken-Fit Strong curves Step Workout Tabata Yoga Zirkeltraining	DWIn01S19 FBWIn01S19 FLIn01S19 LDIn01BS19 LDIn01OS19 LDLFIIn02S19 LDLFIIn03S19 PILIn01S19 PILIn04S19 RFIn01BS19 ZUMIn01S19	deepWORK™ Full-Body-Workout Flexi Training Line Dance Line Dance Line Dance leicht Fortgeschrittene Line Dance leicht Fortgeschrittene Pilates Pilates Rücken-Fit Zumba®	BWIn02S19 EKTIn01S19 PILIn02S19 PILIn03S19 RFIn03S19 TRXIn01S19 TRXIn04S19 TRXIn04S19 YOIn01BS19 YOIn01OS19 YOIn01S19 YOIn02S19	Bodyworkout Eltern-Kind-Turnen Pilates Pilates Rücken-Fit TRX Training TRX Training Yoga Yoga Yoga	FCTIn01S19 GMIIn01S19 LDLFIIn01S19 LDLFIIn01S19 LDLFIIn047S19 LDTIn01S19 PILIn05S19 RFIn02S19 TRXIn02S19 TRXIn03S19 ZUMIn03S19	Functional Training Gewichtsmanagement Line Dance Fortgeschrittene Line Dance leicht Fortgeschrittene Line Dance leicht Fortgeschrittene Line Dance Training Pilates Rücken-Fit TRX Training TRX Training Zumba®	YOPIIn01OS19 Yoga mit Pilates YOPIIn01S19 Yoga mit Pilates ZUMIn02S19 Zumba® YOIn03S19 Yoga
---	---	--	--	--	---	--	--	--

Kurse für Erwachsene  
Kurse für Kinder  
Kurse für onkologische Patienten  
Kurse Bleib dran!



Alle unsere Bewegungsangebote sind durch das „Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein“ ausgezeichnet und erfüllen drei Qualitätskriterien: Die ÜbungsleiterInnen sind geschult, das Angebot selbst ist geprüft und es besteht eine Qualitätssicherung innerhalb des Vereins. Zudem garantieren die beteiligten Vereine mit dem Qualitätssiegel, dass das Sportangebot die Gesundheit fördert und die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht.