

# ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Sommer 2026

Aktiv und gesund durch den Sommer!  
Indoor & outdoor!



Wir freuen uns sehr, dass wir auch im heurigen Sommer wieder zahlreiche Kurse anbieten können! Auf den folgenden Seiten finden Sie unser attraktives Outdoor- und Indoor-Angebot.

Unter [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at) finden Sie unser gesamtes Programm mit der Möglichkeit zur Online-Anmeldung!

HINWEIS: Eine Übungseinheit beträgt 55min bzw. 85min, damit ein Wechsel zwischen den verschiedenen Kurseinheiten gewährleistet werden kann.


## Information & Anmeldung:

ASKÖ Landesverband Tirol  
Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
Telefon: +43 512 589112  
Mobil: +43 676 84746466  
Email: [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](https://facebook.com/ASKOETirol)  
 [instagram.com/askoe\\_tirol](https://instagram.com/askoe_tirol)



## Frühbucherbonus!!

Bei Buchungen **zwischen 01.06. bis 12.06.2026** werden Ihnen € 8,00 vom regulären Kurspreis abgezogen.

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



## 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, Bootcamp-Style und funktionellem Training.

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** OFIn01S26

**Start:** MO 13.07.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

## Outdoor Fit in der Schwangerschaft

In diesem Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Workouts von gezielten Kräftigungsübungen bis hin zu funktionellem Training mit Loopbändern, Gewichten und Medizinbällen. Egal ob Anfängerin oder sportlich erfahren - dein Trainingslevel wird individuell angepasst - an dich & dein aktuelles Trimester.

Deine Vorteile: Mehr Energie & besseres Wohlbefinden, Förderung von Ausdauer & Kraft, positive Wirkung auf Schlaf & Stoffwechsel, Vorbereitung auf Geburt & Regeneration, positive Effekte für dein Baby. Regelmäßige Bewegung während der Schwangerschaft kann Beschwerden lindern, dein Körpergefühl stärken und dich mental ausgleichen - für dich und dein Baby. Begleite deine Schwangerschaft aktiv, fit und selbstbewusst!

Die Teilnahme ist bei einem unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf möglich. Bitte stelle sicher, dass du ärztlich für Sport in der Schwangerschaft freigegeben bist. Bei Unsicherheiten oder Beschwerden empfehlen wir, vor Kursbeginn Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu halten.

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15, 3. Stock)

**Beitrag:** € 40,- für 5 Einheiten

**KursNr:** FISIn01S26

**Start:** MI 15.07.2026, 16:30 – 17:30 Uhr

## Outdoor 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!**

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt (ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15, 3. Stock)

**Beitrag:** € 40,- für 5 Einheiten

**KursNr:** FNSIn01S26

**Start:** DI 14.07.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

## Outdoor Fußballspaß für Mädchen von 6-10 Jahren

In dieser Bewegungseinheit werden verschiedene Ball- und Bewegungsspiele durchgeführt und erste, sowie weiterführende Erfahrungen im Fußballsport gesammelt. Es kommen unterschiedliche Spielformen zum Einsatz, mit dem Fokus auf Spaß und dem Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen mit Bällen.

**Ort:** Fußballplatz ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

**Start:** DI 14.07.2026, 15:15 – 16:40 Uhr

**Beitrag:** € 12,- je Einheit (4 Termine: 14.07. / 21.07. / 28.07. / 04.08.2026)

**ACHTUNG!!** Anmeldung ab 08.06. ausschließlich über den Innsbrucker Ferienzug möglich: [ferienzug-innsbruck.at](http://ferienzug-innsbruck.at)

## Outdoor Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, um den Körper von innen heraus (aus dem sogenannten „Powerhouse“) zu stabilisieren und auszurichten. Gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

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

Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** PILIn06S26

**Start:** MI 15.07.2026, 10:00 – 11:00 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.

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** RFIIn04S26

**Start:** MI 15.07.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

## Outdoor Sommermix

Im Mittelpunkt stehen Rückenfit, Beweglichkeit und Entspannung – für einen starken Rücken und ein gutes Körpergefühl. Ergänzt wird das Training durch eine abwechslungsreiche Mischung aus Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, Stretching und kleinen Impulsen fürs Gedächtnis. Jede Einheit ist vielseitig gestaltet - lasst euch überraschen und genießt die Bewegung an der frischen Luft!

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

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

€ 44,- für XiA-Projekt-Teilnehmer\*innen

**KursNr:** SMIn01XS26

**Start:** MO 13.07.2026, 08:30 – 09:30 Uhr

**KursNr:** SMIn02XS26

**Start:** MO 13.07.2026, 09:30 – 10:30 Uhr

### Outdoor Yin Yang Faszien Yoga

Ein ausgewogener Mix aus kräftigendem Yang Yoga, stillem Yin Yoga und gezielter Faszienpflege. Wir aktivieren den Körper, dehnen tiefes Gewebe und fördern Entspannung und Beweglichkeit.

**Ort:** **Outdoorbereich Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Ibk.**  
Bei Schlechtwetter findet der Kurs indoor statt.

**Beitrag:** € 74,- für 8 Einheiten

**KursNr:** YYFln01S26

**Start: MI 15.07.2026, 19:00 – 20:30 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** AG60In01S26

**Start:** MO 13.07.2026, 09:00 – 09:55 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. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** BOSTIn01S26

**Start:** MO 13.07.2026, 19:00 – 19:55 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** BWIn01S26

**Start:** DI 14.07.2026, 10:00–10:55 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 Innsbruck

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** CTRXIn01S26

**Start:** MI 15.07.2026, 17:30 – 18:25 Uhr

## Dance Workout

Ein tänzerisches Cardio-Workout, das deine Koordination, deine Gehirnleistung, deine Haltung und Anmut stärkt und dabei richtig Spaß macht. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die ihre geistige, physische und emotionale Fitness in kürzester Zeit verbessern möchten, die eine Alternative oder Abwechslung zum klassischen Ausdauertraining suchen, oder einfach mit Spaß trainieren und rundum fit bleiben wollen. Sowohl für Anfänger\*innen als auch für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen geeignet!

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** DAWIn01S26

**Start:** DI 14.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

## Eltern-Kind-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, um zusammen mit einem Eltern- oder Großelternanteil 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:** € 64,- für 8 Einheiten, Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 32,-

**KursNr:** EKTIn01S26

**Start:** MI 22.07.2026, 09:30 – 10:25 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** FMEIn01S26

**Start:** MO 13.07.2026, 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** FLIn01S26

**Start:** DI 14.07.2026, 10:30 – 11:25 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** GMERIn01S26

**Start:** MO 13.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr



## Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnessstraining 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:** € 72,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** JFIn01S26 **Start: MO 13.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr**  
**KursNr:** JFIn02S26 **Start: DI 14.07.2026, 17:00 – 17:55 Uhr**

## Kräftigung mit Pilateselementen

In diesem Kurs trainierst du gezielt deine Muskulatur und förderst deine Körperstabilität. Durch abwechslungsreiche Kräftigungsübungen in Kombination mit sanften, aber effektiven Pilateselementen verbesserst du Haltung, Beweglichkeit und Körpergefühl. Ideal für alle, die ihren Körper ganzheitlich stärken möchten – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** KPIIn01S26 **Start: MI 15.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr**




### Line Dance

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein(e)Tanzpartner\*in 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:** € 64,- für 8 Einheiten
- KursNr:** LDLFIn01S26 leicht Fortgeschrittene **Start:** DI 14.07.2026, 19:15 – 20:10 Uhr
- KursNr:** LDALFIn01S26 Anfänger\*innen & leicht FG **Start:** FR 17.07.2026, 09:00 – 09:55 Uhr
- Beitrag:** € 56,- für 7 Einheiten
- KursNr:** LDLFIn04S26 leicht Fortgeschrittene **Start:** DO 23.07.2026, 15:00 – 15:55 Uhr
- KursNr:** LDLFIn02S26 leicht Fortgeschrittene **Start:** DO 23.07.2026, 16:00 – 16:55 Uhr
- KursNr:** LDFIn01S26 Fortgeschrittene **Start:** DO 23.07.2026, 17:00 – 17:55 Uhr
- KursNr:** LDTIn01S26 Training Fortgeschrittene **Start:** DO 23.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr
- KursNr:** LDLFIn03S26 leicht Fortgeschrittene **Start:** DO 23.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

### Line Dance für "Bleib dran"-Teilnehmer\*innen und für onkologische Patient\*innen

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

- Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck
- Beitrag:**  € 44,- für 8 Einheiten
- KursNr:** LDIn01OS26 | LDIn01BS26 **Start:** DI 14.07.2026, 18:15 – 19:10 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
- Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten
- KursNr:** MSFIn01S26 **Start:** MO 13.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr

### Mobility, Strength & Stretch

Auf ein Ganzkörper Mobility Warm-Up folgt ein anschließender Kraftteil unter Zuhilfenahme diverser Kleingeräte (Minibands, Therabändern, etc.) oder dem eigenen Körpergewicht. Zum Ausklang der Stunde findet ein Stretchingteil statt.

- Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
- Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten
- KursNr:** MSSIn01S26 **Start:** DO 16.07.2026, 18:00 – 18:55 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** PILIn01S26

**Start:** DO 16.07.2026, 08:30 – 09:25 Uhr

**KursNr:** PILIn02S26

**Start:** DI 14.07.2026, 09:00 – 09:55 Uhr

**KursNr:** PILIn03S26

**Start:** DO 16.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr

**KursNr:** PILIn04S26

**Start:** DO 16.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

**KursNr:** PILIn05S26

**Start:** MO 13.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

**Ort:** **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** PILIn07S26

**Start:** MI 15.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr

**KursNr:** PILIn08S26

**Start:** MI 15.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

## Power Hour

Schweißtreibendes Ganzkörperworkout! Wenn du deine Fitness steigern, Muskeln aufbauen, oder einfach nur Spaß an einer anspruchsvollen Trainingseinheit haben möchtest, hier bist du in jedem Fall richtig! Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Die Intensität wird dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst, somit ist dieser Kurs sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** PHIn01S26

**Start:** DO 16.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

### Powerworkout

Das Power Workout setzt seinen Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und bietet ein intensives Ganzkörper-Training. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Spaß und Action sind garantiert!

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** PWIn01S26 **Start:** MI 15.07.2026, 18:30–19:25 Uhr

### Rückenfit

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

**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**KursNr:** RFln01S26 **Start:** MO 13.07.2026, 17:00 – 17:55 Uhr  
**KursNr:** RFln02S26 **Start:** DI 14.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr  
**KursNr:** RFln03S26 **Start:** DO 16.07.2026, 09:30 – 10:25 Uhr



### Bleib dran Rückenfit

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

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:**  € 44,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** RFln01BS26 **Start:** MI 15.07.2026, 08:30 – 09:25 Uhr

## Sommermix

In diesem abwechslungsreichen Indoor-Kurs bewegen wir uns gemeinsam durch einfache Kräftigungsübungen, sanfte Mobilisation, leichte Koordination und kleine Ausdauerseinheiten. Mal aktiv, mal locker – immer mit Freude an der Bewegung und im eigenen Tempo. Ideal für alle, die drinnen trainieren und ihren Körper wohltuend in Schwung bringen möchten.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** SMIn01S26 **Start:** FR 17.07.2026, 10:00–10:55 Uhr

## Stretch & Relax

*Neu!!*

Im Kurs Stretch & Relax darf dein Körper loslassen und in ruhige, länger gehaltene Dehnungen einsinken (Yin Yoga Style). Ohne Druck lösen wir zusätzlich Verspannungen mit wohltuender Faszienmassage. Spüre, wie nicht nur dein Körper, sondern auch dein Nervensystem zur Ruhe kommen kann.

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** SRIn01S26 **Start:** MI 15.07.2026, 18:00–18:55 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:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** YOIn01S26 **Start:** MI 15.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr

## Bleib dran Yoga (Hatha Yoga)

Durch eine gezielte Übungsauswahl aus dem Yoga werden die Atemtechnik sowie die Muskulatur trainiert und das bewusste Wahrnehmen des Körpers forciert. Der 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 Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:**  € 44,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** YOIn01BS26 **Start:** MO 13.07.2026, 18:00 – 18:55 Uhr

## Yoga mit Pilates (2 in 1)

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates: Mit Pilatesübungen wird die tiefer liegende Stütz 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 Ibk.  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** YOPIn01S26 **Start:** FR 17.07.2026, 09:00–09:55 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 sanfte, mal etwas kraftvollere und fordernde Yoga-Sequenzen, folgt zum Abschluss jeder Kurseinheit eine geleitete Meditation.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** YMIIn01S26 **Start:** DI 14.07.2026, 17:00 – 18:55 Uhr

## Yoga Nidra Sommerspecial

**Neu!!**

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper und Geist nachhaltig regeneriert. Durch sanfte Anleitungen im Liegen erreichst du einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, der Stress reduziert, die Regeneration fördert und neue Energie schenkt.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 32,- für 4 Einheiten  
**KursNr:** YONIn01S26 **Start:** MO 27.07.2026, 17:00 – 17:55 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:** € 64,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** VFYIn02S26 **Start:** DO 16.07.2026, 19:00 – 19:55 Uhr

## Vinyasa/Mandala Flow Yoga

Kursinhalte sind fließende Sequenzen mit Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf Entspannung und Ruhe wird in diesem Kurs besonderes Augenmerk gelegt. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 74,- für 8 Einheiten  
**KursNr:** VFYIn01S26 **Start:** MO 13.07.2026, 19:00 – 20:25 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:** € 64,- für 8 Einheiten

**KursNr:** ZUMIn01S26

**Start:** DI 14.07.2026, 18:00 – 18:55 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](https://www.instagram.com/askoe_tirol)

### Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)!

Sie finden diese auf unserer Homepage [www.askoe-fit.at](http://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.

Unsere Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit einer Ganztagesbetreuung. In Zusammenarbeit mit Vertreter\*innen 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!** Alle Hopsi Hopper Feriensportwochen finden Sie unter [askoe-fit.at](http://askoe-fit.at).



### Hopsi Hopper Feriensportwoche für 6 bis 10-Jährige

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**KursNr:** FeWoVH01S26 **Wann:** 03.08.2026 – 07.08.2026  
 ⚙ FeWoVH03S26 **Wann:** 24.08.2026 – 28.08.2026  
**Beitrag je Woche:** € 170,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

### Hopsi Hopper Leichtathletikwoche für 6 bis 14-Jährige

Ob Leichtathletik-Profi oder Anfänger\*in, alle sind bei der Leichtathletikwoche willkommen! Alle leichtathletischen Disziplinen wie Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß uvm. werden altersgerecht erlernt und gefestigt.

**Ort:** Universitätssportstätte Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Ibk.  
**KursNr:** ⚙ FeWoL02S26 **Wann:** 10.08.2026 – 14.08.2026  
**Beitrag:** € 170,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

### Hopsi Hopper Fußballwoche für 6 bis 10-Jährige

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs!

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**KursNr:** ⚙ FeWoFVH01S26 **Wann:** 27.07.2026 – 31.07.2026  
**Beitrag:** € 170,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

### Hopsi Hopper Sport- und Wanderwoche für 6 bis 14-Jährige

Ob Alpenzoo, Waldhäuser bauen oder Bogenschießen, in der Sport- und Wanderwoche ist so einiges los. Sport, Spiel und Spaß draußen in der Natur bei jedem Wetter!

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**KursNr:** ⚙ FeWoSPW02S26 **Wann:** 31.08.2026 – 04.09.2026  
**Beitrag:** € 170,- für 5 Tage (warmes Mittagessen inkludiert), 07:45-17:00 Uhr

