

# ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Sommer 2020

Aktiv und gesund durch den Sommer  
Wir turnen auch unter freiem Himmel



### Aktiv und gesund 60 Plus

Erhalten Sie mit vielseitiger, gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirken Sie mit Freude dem Alterungsprozess entgegen.

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

**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** AG60In01S20 **Start:** DO 18.06.2020, 09:00 – 10:00 Uhr

### Bodyworkout | Bodystyling

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

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

**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** BWIn01S20 **Start:** MO 15.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

**KursNr:** BWIn02S20 **Start:** DI 16.06.2020, 20:00 – 21:00 Uhr

### Fit mit Ergometertraining | Gewichtsmanagement 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:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** FMEIn01S20 | GMEIn01S20 **Start:** MO 15.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

### Flexi Training

Für ein abgerundetes 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.

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

**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** FLIn01S20 **Start:** DI 16.06.2020, 09:00 – 10:00 Uhr

### Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Functional Training dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

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

**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** FCTIn01S20 **Start:** DI 16.06.2020, 18:00 – 19:00 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://facebook.com/ASKOETirol) [www.youtube.com|user|ASKOETirol](https://www.youtube.com/user|ASKOETirol)

## Line Dance

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten	
<b>KursNr:</b>	LDLFin01S20 <b>leicht Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DI 16.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	LDFIn01S20 <b>Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DO 18.06.2020, 17:00 – 18:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	LDTIn01S20 <b>Training Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DO 18.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	LDLFin03S20 <b>leicht Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DO 18.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	LDFIn02S20 <b>Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DO 18.06.2020, 20:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Beitrag:</b>	€ 56,- für 8 Einheiten à 90 Minuten	
<b>KursNr:</b>	LDLFin02S20 <b>leicht Fortgeschrittene</b>	<b>Start: DI 16.06.2020, 20:00 – 21:30 Uhr</b>

## Line Dance für onkologische PatientInnen und Personen nach einer Kur | Therapie (Projekt Bleib dran)

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 32,- für 8 Einheiten à 60 Minuten	
<b>KursNr:</b>	LDIn01OS20   LDIn01BS20	<b>Start: DI 16.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr</b>

## Nordic Walking für Herz & Kreislauf

<b>Treffpunkt:</b>	<b>Parkplatz Landesschießstand Arzl, Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 56,- für 8 Einheiten à 90 Minuten	
<b>KursNr:</b>	NWIn01S20	<b>Start: DO 18.06.2020, 17:00 – 18:30 Uhr</b>



**Outdoor BOST - Bodystyling und Stretching**

**NEU!!**

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:** **Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** BOSTIn01S20 **Start: MO 15.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr**

**Outdoor Pilates**

**NEU!!**

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

**Ort:** **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** PILIn01S20 **Start: MI 17.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr**  
**KursNr:** PILIn02S20 **Start: MI 17.06.2020, 20:00 – 21:00 Uhr**

**Outdoor Rücken-Fit**

**NEU!!**

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

**Ort:** **Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** RFlIn03S20 **Start: MI 17.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Outdoor Sommermix - Bewegtes Gedächtnistraining und Aktiv gesund 60+ NEU!!**

Bei diesem Sommermix werden die Schwerpunkte auf "Bewegtes Gedächtnistraining" und "Aktiv und gesund 60+" gelegt.

**Ort:** **Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** SMIn01S20 **Start: MO, 15.06.2020, 08:30 – 09:30 Uhr**

**Outdoor Sommermix - Pilates und Flexi Training**

**NEU!!**

Bei diesem Sommermix werden die Schwerpunkte auf "Pilates" und "Flexi Training" gelegt.

**Ort:** **Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** SMIn02S20 **Start: MO 15.06.2020, 09:30 – 10:30 Uhr**



## Outdoor Yoga

**NEU!!**

**Ort:** Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** YOIn01S20 **Start:** MI 17.06.2020, 09:00 – 10:00 Uhr

**Ort:** Pfarramt Arzl, Alois-Schrott-Straße 49, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 56,- für 8 Einheiten à 90 Minuten  
**KursNr:** YYBlIn01S20 **Yin Yang Balance Yoga** **Start:** MI 17.06.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 56,- für 8 Einheiten à 90 Minuten  
**KursNr:** YOIn02S20 **Vinyasa Flow Yoga** **Start:** DO 18.06.2020, 19:00 – 20:30 Uhr



## Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining mit Kräftigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

**Ort:** ASKÖ Bewegungscener, Langer Weg 15|3, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** PILIn03S20 **Start:** DO 18.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr  
**KursNr:** PILIn04S20 **Start:** DO 18.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

### Rücken-Fit

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

- Ort:** **ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15|3, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** RFlIn01S20 **Start: MO 15.06.2020, 17:00 – 18:00 Uhr**
- Ort:** **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** RFlIn02S20 **Start: MO 15.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr**



### Step Workout

Einfache Aufwärm Schritte oder Warm-Up am Step, gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm mit und am Step. Abwechslungsreich gestaltet mit Musik.

- Ort:** **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck**  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** STWIn01S20 **Start: MO 15.06.2020, 20:00 – 21:00 Uhr**

## Strong Curves - Straffe Zeiten für echte Kurven!

Dieses energiegeladene dynamische Workout kombiniert athletische Bewegungen und Kräftigungsübungen mit Aerobic-Schritten.

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

**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** STCIn01S20

**Start:** DI 16.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr

## TRX Training

TRX Training ist ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es wird mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft trainiert. Durch dieses Schlingentraining wird einerseits die Muskulatur gestärkt und andererseits wird die Koordination, das Gleichgewicht und die Stabilität gefördert.

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

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

**KursNr:** TRXIn01S20

**Start:** MI 17.06.2020, 17:00 – 18:00 Uhr

**KursNr:** TRXIn02S20

**Start:** MI 17.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

**KursNr:** TRXIn03S20

**Start:** DO 18.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr

**KursNr:** TRXIn04S20

**Start:** DO 18.06.2020, 19:00 – 20:00 Uhr



## Yoga mit Meditation

**NEU!!**

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:** € 56,- für 8 Einheiten à 90 Minuten

**KursNr:** YMIn01S20

**Start:** MI 17.06.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

## Zumbaftit

Konditionsverbesserung und Fettverbrennung basierend auf Tanzbewegungen mit einfach zu erlernenden Schritten, welche den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen und der Körpermitte fördern.

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Innsbruck  
**Beitrag:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** ZUMFln01S20 **Start: MI 17.06.2020, 18:00 – 19:00 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:** € 46,- für 8 Einheiten à 60 Minuten  
**KursNr:** ZUMIn01S20 **Start: MO 15.06.2020, 18:00 – 19:00 Uhr**

## Wanderung im schönen Pinnistal (Besinnungsweg)

Geführte Wanderung im wunderschönen Pinnistal mit Einkehr in der [Issenangeralm](#). Die herrlichen Almböden und die hohen Felswände des Serleskammes bieten einen traumhaften Ausblick. Die Wanderung erstreckt sich über 500 Höhenmeter mit insgesamt 256 Stufen. Voraussetzung für die Wanderung ist eine gute Grundkondition.

**Treffpunkt:** Kampl - Parkplatz Höhlebachstraße, 6167 Neustift im Stubaital  
**Beitrag:** € 22,-, Dauer ca. 4 Stunden (Eigenanreise!)  
**KursNr:** W01S20 **Termin: SA 11.07.2020, 09:00 – 13:00 Uhr**

## ASKÖ Aktionswoche "Fit Checks" vom 22.06.-26.06.2020

*Alle Fit Checks um € 10,- vergünstigt\**

*Nur nach Terminvereinbarung!*

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

**Rücken-Fit-Check** € 49,- statt € 59,-\* Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kraftverhältnismessung der Rumpfmuskulatur.

**BIA-Messung** € 29,- statt € 39,-\* Erfassung der Körperzusammensetzung: Muskelmasse, Körperfett, Grundumsatz, Körperwasser, Trainings-| Ernährungszustand.

**Cardio-Scan** € 19,- statt € 29,-\* Ruhe-EKG Aufzeichnung und Messung der Herzfrequenzvariabilität. Berechnung des Herz-Stress-Levels sowie des individuellen Fit-Levels.

**Ernährungscoaching** € 59,- statt € 69,-\* Analyse Ihrer Ernährungsgewohnheiten, Hilfestellungen und Tipps für den Berufs- und Sportalltag, individuell angepasste Empfehlungen.

*\*Die vergünstigten Preise gelten nur in der ASKÖ Aktionswoche vom 22.06. - 26.06.2020*