

# ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Frühjahr 2023

## Sport in seiner Vielfalt



Österreichische  
Gesundheitskasse

**INNS'  
BRUCK**



LAND  
TIROL

## ASKÖ Tirol | ASKÖ Fit

## Sport in seiner Vielfalt

Der ASKÖ Landesverband Tirol ist ein Sportdachverband, über 500 Vereine zählen zu unseren Mitgliedern. Für den Bereich der Fitness- und Gesundheitsförderung bieten wir über unsere Sparte ASKÖ Fit zahlreiche Bewegungskurse an (von Aktiv gesund 60 Plus bis hin zu Zumba®). Ein Team aus SportwissenschaftlerInnen, staatlich geprüften ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen, GesundheitstrainerInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen beschäftigt sich ausschließlich mit der Organisation und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten.

### **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.**

### **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)

### **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.**

### **AKTIONSTAG Rücken-Fit-Check am 31.03.2023!**



Am AKTIONSTAG 31.03.2023 (08:00–17:00 Uhr) bieten wir Ihnen den Rücken-Fit-Check zum reduzierten Preis an:

**€ 49,- anstatt € 59,-\***

*\*Der reduzierte Preis gilt nur am AKTIONSTAG Rücken-Fit-Check am 31.03.2023!*

### **Der Rücken-Fit-Check inkludiert folgende 3 Testungen:**

**MediMouse® Testung:**

Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

**Back-Check® by Dr. Wolff:**

Kraftverhältnismessung der Rumpfmuskulatur.

**Muskelfunktionstests:**

Manuelle Methode, die über Kraft und Verkürzung einzelner Muskelgruppen Aufschluss gibt.

**Nur nach Terminvereinbarung!**

Dauer ca. 40 Minuten (inkl. Testauswertung)

## AKTIONSZEITRAUM vom 01.03.-31.03.2023!

Im AKTIONSZEITRAUM bieten wir Ihnen eine Körperfett-Analyse und eine Stress-Level-Messung zu vergünstigten Preisen an. **Nur nach Terminvereinbarung!**

### Körperfett-Analyse (Bioelektrische-Impedanz-Analyse)

Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse (Muskelmasse), Fett und Körperwasser wichtig. Bei der wissenschaftlich angewandten Bioelektrischen-Impedanz-Analyse werden die Strukturen des Körpers, basierend auf der unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett durch eine Widerstandsmessung erfasst.

Erfassung von Muskelmasse, Körperfettanteil, Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) sowie Trainings- und Ernährungszustand der Körperzellen. Dauer ca. 30 Minuten (inkl. Testauswertung)

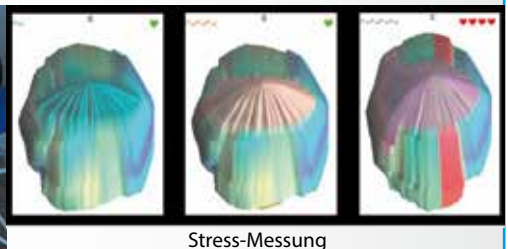
#### Preise: \*

**Erstmessung** (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch):

€ 29,- anstatt € 39,-

**Folgemessung** (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch):

€ 25,- anstatt € 35,-



### Wie gestresst bin ich? Finden Sie es heraus! (Stress-Messung mittels Cardio-Scan)

In der heutigen Arbeitswelt werden wir ständig mit Stressreizen überflutet. Unerledigte Aufgaben, Meetings, Anrufe, Mails und alles ruft danach am besten gleichzeitig und sofort erledigt zu werden. Stress und mangelnde Bewegung zählen unter anderem zu den häufigsten Ursachen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Statistik Austria).

Dank digitaler Technik ist es bei der Cardio-Scan Messung möglich, innerhalb von wenigen Minuten den Gesundheitszustand des Herzens bzw. belastende Stressfaktoren schnell und übersichtlich in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait (Electrocardioprotrait) darzustellen.

Mittels Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und die Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Durch eine spezielle Software wird daraus der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level berechnet. Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet und besprochen.

#### Preise: \*

**Messung** (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch):

Dauer ca. 15 Minuten (inkl. Testauswertung)

€ 19,- anstatt € 29,-

*\*Die vergünstigten Preise gelten nur im Aktionszeitraum vom 01.03. - 31.03.2023*

## VORTRAG „Frauenspezifisches Training im Sport“

Der hormonelle Einfluss des weiblichen Zyklus ist Taktgeber für die körperliche Leistungsfähigkeit. Je mehr Hintergrundwissen vorhanden ist, desto effektiver kann man Hochs im Training nützen, Tiefs einordnen und die Leistung im Alltag und Sport beeinflussen. Dieser Vortrag informiert über wichtige sportwissenschaftliche Grundlagen speziell abgestimmt auf frauenspezifisches Training und gibt Empfehlungen für sportliche Höchstleistungen. Die Fortbildung richtet sich an Frauen und an Trainer, die Frauen trainieren.

### Inhalte:

- Ungleichgewicht der Frau im Sport
- Training und Zyklus (Periodisierung des Trainings nach Zyklusphase, Leistungsvermögen, Regenerationsfähigkeit, Verletzungsanfälligkeit, Temperaturmanagement)
- Ernährung für Athletinnen nach Zyklusphase
- Trainingsempfehlungen für Frauen & Ausblick

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, Mehrzweckraum, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 14,-  
**KursNr:** VFSP23  
**Termin:** DO 02.03.2023, 18:00–19:30 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.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** AG60In02F23

**Start:** MO 20.02.2023, 08:00–09:00 Uhr

**KursNr:** AG60In01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** AG60In03F23

**Start:** DO 23.02.2023, 09:30–10:30 Uhr

**KursNr:** AG60In04F23

**Start:** DO 23.02.2023, 10:30–11:30 Uhr

**KursNr:** AG60In05F23

**Start:** FR 24.02.2023, 08:00–09:00 Uhr

### Beckenboden Kurs für Frauen

#### Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte

Der Beckenboden ist ein muskulöses und elastisches Meisterwerk in unserer Körpermitte. Er ist eine anatomische sowie energetische Stütze unseres Körpers, der meist wenig beachtet wird. Speziell bei körperlich einseitigen Belastungen, zu langem Sitzen, bei schwachem Bindegewebe, nach Schwangerschaften (speziell auch Dammschnitt), bei Übergewicht usw. macht sich mit der Zeit der Beckenboden meist unangenehm bemerkbar. Das ganzheitliche BeBo®-Konzept strebt neben der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an.

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

**Beitrag:** € 80,- (7 Einheiten)

**KursNr:** BeBoIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 10:00–11:30 Uhr

### Beweglichkeitstraining

**Neu!!**

Regelmäßige Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit führen zu einer besseren Körperhaltung, Muskelfunktionsfähigkeit, reduzieren das Verletzungsrisiko und korrigieren Fehlbelastungen. Ziel des Kurses ist es Alltagsbelastungen, wie zu langes Sitzen, auszugleichen und muskulären Dysbalancen, Verkürzungen und Verspannungen mit gezielten Beweglichkeitsübungen entgegenzuwirken.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** BEWIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

### Bewegtes Gedächtnistraining

Durch die Kombination von Bewegung mit Gedächtnis- und Konzentrationstraining wird sowohl die logische als auch die kreative Hälfte des Gehirns angesprochen.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** GTIn01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 10:00–11:00 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:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** BWIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 20:00–21:00 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.

**Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** BOSTIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** BOSTIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

## Core Training

Dieses Krafttraining legt den Fokus auf unsere Körpermitte. Haltung, Bewegungen im Alltag und das allgemeine Wohlbefinden werden verbessert. Das Training dient auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Kräftigungsübungen werden sinnvoll mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen kombiniert, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** CTIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

## Entspannt ins Wochenende mit Pilates und Co

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Training der tiefliegenden Muskelschichten und fördert Körper und Geist. Sanfte Mobilisation der Gelenke, lockernde Bewegungen und entspannendes Dehnen der Muskeln sowie verschiedene Entspannungsübungen werden eingebaut. Dieser Kurs lässt Sie rundum entspannt ins Wochenende starten!

**Ort:** Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** EIWIIn01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

### Faszientraining

Faszientraining macht vitaler und verbessert die Haltung. Über Trainingsgeräte wie die Blackroll oder Foot Massage Balls werden Adhäsionen, Verklebungen und Verfilzungen im Bindegewebe gelöst. Das Bindegewebe wird wieder elastischer und belastbarer.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FTIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

### Fit in der Schwangerschaft

Ein ganzheitliches Kurskonzept, das euch mit theoretischen Tipps und praktischem Training durch die Schwangerschaft begleitet. In diesem Kurs lernt ihr, wie eine aktive, bewegte Schwangerschaft zahlreiche Vorteile für die werdende Mama und das Baby bringen kann.

Inhalte sind ein leichtes Ausdauertraining, koordinative und kräftigende Übungen und Wissen zu Sport und Ernährung in der Schwangerschaft, in insgesamt 10 Einheiten.

Wer einen besseren Schlaf, verbesserten Glukosestoffwechsel, Reduktion von Ängsten, Steigerung des Selbstwertgefühls, weniger Rückenbeschwerden und mehr Energie für die ersten Monate mit dem Baby sucht, ist hier genau richtig aufgehoben.

Auch die PartnerInnen sind herzlich willkommen!

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

**Beitrag:** € 78,- (10 Einheiten)

**KursNr:** FISIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 09:30–10:30 Uhr

### 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!**

**Geschwisterkinder können den zeitgleich stattfindenden Kurs „Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper“ für 4-6 Jährige (Seite 22, Kursnummer: KKTIn04F23) besuchen.**

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FNSIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 15:00–16:00 Uhr

### Fit mit Ergometertraining

Um aktiv und fit zu bleiben, bietet sich ein gelenkschonendes Ergometertraining in einer Kleingruppe bestens an. Ein ideales Ausdauertraining, angepasst an Ihre individuelle Herzfrequenz. Egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene, hier finden alle ihre optimale Belastung!

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FMEIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:00 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!

Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene Sportler geeignet.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FLIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 10:30–11:30 Uhr

### Freies Schwimmen für Erwachsene

Sie möchten Ihr Schwimmtraining absolvieren und sich dabei ein paar Techniktipps abholen? Während der Einheit steht ein(e) SchwimmtrainerIn zur Verfügung, um Ihnen hilfreiche Tipps zu geben, bzw. wenn Sie es wünschen, auch ein Schwimmprogramm mit Ihnen durchzuführen.

Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den KursteilnehmerInnen zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

**Ort:** Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 132,- (10 Einheiten)

**KursNr:** FSTIn01F23

**Start:** FR 21.04.2023, 19:00–20:30 Uhr

### Full-Body-Workout

Ein hochintensives Gruppentrainingsprogramm für Ausdauer und Kraft. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten z. B. Therabänder, Kurzhanteln etc.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FBWIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 20:00–21:00 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. Im Grunde genommen werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainiert und der Körper als Ganzes gestärkt. Functional Training kann unabhängig von Fitnesslevel und Alter durchgeführt werden.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FCTIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

### Gewichtsmanagement - Fit in Form!

Ein vielseitiges, abwechslungsreiches und funktionelles Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Kondition und Koordination inklusive Kräftigung des Bewegungsapparates. Ein optimaler Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität.

Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** GMIn01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

### Gewichtsmanagement mit Ergometertraining

Das Training am Ergometer ist eine optimale und gelenkschonende Belastung für übergewichtige Personen.

Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** GMERIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

### Gymnastik mit Musik für Frauen

Abwechslungsreiche Übungen zur ganzkörperlichen Kräftigung und Mobilisierung sowie ausgleichende Übungen bei einseitigen Bewegungsmustern im Alltag.

**Ort:** Volksschule Reichenau, Wöndlestraße 3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** GMFIIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:00 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 Ibk.**

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** JFln01F23

**KursNr:** JFln02F23

**KursNr:** JFln05F23

**KursNr:** JFln04F23

**KursNr:** JFln03F23

**Start:** MO 20.02.2023, 17:50–18:50 Uhr

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**Neu!! Start:** DI 21.02.2023, 10:15–11:15 Uhr

**Start:** MI 22.02.2023, 17:30–18:30 Uhr

**Start:** MI 22.02.2023, 18:30–19:30 Uhr



## Jumping Fitness 50 Plus

Jumping Fitness speziell für die Personengruppe ab 50 Jahren.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** JF50In01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

## 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 Minuten lockeres Durchlaufen sollte möglich sein.

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

**Beitrag:** € 72,- für 12 Einheiten à 60 Minuten

**KursNr:** LTAln01F22

**Start:** DI 07.03.2023, 17:30–18:30 Uhr

## Line Dance für AnfängerInnen

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. Ein Tanzpartner oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Perfekt für jedes Alter, auch als Wiedereinstieg zu regelmäßiger Bewegung!

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

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDAIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 09:00–10:30 Uhr

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDAIn02F23

**Neu!! Start:** DO 23.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

## Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen AnfängerInnen-Kurs besucht haben bzw. mit den Grundschritten vertraut sind.

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** LDLFIIn04F23

**Start:** DO 23.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** LDLFIIn05F23

**Start:** DO 23.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

**Beitrag:** € 102,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn03F23

**Start:** DI 21.02.2023, 20:00–21:30 Uhr

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 10:30–12:00 Uhr

## Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen leicht Fortgeschrittenen-Kurs besucht haben bzw. seit längerem Line Dance tanzen.

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDFIn01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

## Line Dance Training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene bzw. fortgeschrittene Line Dancer, die bereits Gelerntes vertiefen möchten. Bekannte, aber auch neue Choreografien in verschiedenen Schwierigkeitsgraden werden zu schwungvoller Musik getanzt.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen nicht geeignet.

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDTIn01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

## Mobility & Stretch Flow

Durch langsame und fließende Dehnbewegungen verbunden mit Yogaelementen wird die Beweglichkeit verbessert, das Verletzungsrisiko vermindert, Haltungprobleme 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:** € 104,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** MSFIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 18:00–19:00 Uhr



## Nordic Walking für Herz & Kreislauf

**Voraussetzung ist eine gute Grundkondition!**

Erlernen Sie die korrekte Technik des Nordic Walking sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen. *Leihstöcke sind im Beitrag inkludiert. Falls Sie Leihstöcke benötigen, teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Körpergröße mit!*

**Treffpunkt:** Kirche Schöneegg, Bei der Säule 7, 6060 Hall i.T. (Treffpunkte können variieren!)  
**Beitrag:** € 68,- (10 Einheiten)  
**KursNr:** NWH01F23  
**KursNr:** NWH02F23

**Start:** MO 13.03.2023, 17:00–18:30 Uhr

**Start:** DO 16.03.2023, 09:00–10:30 Uhr

## Osteofit

Bewegungsmangel sowie Ernährungsdefizite erhöhen das Risiko an Osteoporose zu erkranken. Inhalte dieser Stunde sind neben Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisation auch Koordinationsschulung sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Gemeinsam Bewegen zur gezielten Verbesserung der Knochengesundheit lautet die Grundlage dieses Kurses.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** OSTFIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 09:30–10:30 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 Ibk.

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** PILIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 08:00–09:00 Uhr

**KursNr:** PILIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** PILIn09F23

**Start:** MI 22.02.2023, 08:30–09:30 Uhr

**KursNr:** PILIn05F23

**Start:** MI 22.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** PILIn03F23

**Start:** MI 22.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** PILIn04F23

**Start:** MI 22.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

**KursNr:** PILIn06F23

**Start:** DO 23.02.2023, 08:30–09:30 Uhr

**KursNr:** PILIn07F23

**Start:** DO 23.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** PILIn08F23

**Start:** DO 23.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

## Pilates mit TRX®

Pilates kombiniert mit dem TRX®Suspension Trainer gibt Ihnen die Möglichkeit die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule noch effektiver zu trainieren. Man trainiert zusätzlich mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft. Ein Ganzkörpertraining kombiniert mit Pilates Elementen.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** PILTRIn01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 09:00–10:00 Uhr



## Rücken-Fit

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

Es besteht die Möglichkeit, vor Kursbeginn einen Rücken-Fit-Check (Seite 2) durchführen zu lassen.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** RFln09F23

**Neu!! Start:** MO 20.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** RFln06F23

**Start:** MO 20.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** RFln08F23

**Start:** DO 23.02.2023, 09:30–10:30 Uhr

**KursNr:** RFln04F23

**Start:** DO 23.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** RFln07F23

**Start:** DO 23.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** RFln05F23

**Start:** DO 23.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**Ort:** **Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.**

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFln03F23

**Start:** DI 21.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**Ort:** **Feuerwache Arzl, Weinberggasse 2, 6020 Ibk.**

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFln01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** RFln02F23

**Start:** MI 22.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

## Rückenflow

**Neu!!**

Dieser Kurs ist der perfekte Ausgleich, um nach einem stressigen Tag mit Übungen aus dem Yoga und der Rückengymnastik Rückenverspannungen zu lösen und gleichzeitig zu entspannen! Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Gelenke mobilisiert und der gesamte Körper entspannt bewusst wahrgenommen. In diesem Kurs können Sie durchatmen und sich selbst mit allen Sinnen spüren!

**Ort:** **Volksschule Reichenau, Wörndlestraße 3, 6020 Ibk.**

**Beitrag:** € 104,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFFLn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 20:00–21:30 Uhr

## Salsa Choreografie

**Voraussetzung:** Salsa Ladies Anfänger Kurs oder entsprechendes Level!

Zuerst gibt es ein kurzes Warm up mit Salsa Schritten und Körpertechnik, dann werden die einzelnen Elemente geübt. Technik und Styling fließen mit ein und nach und nach entsteht eine Choreografie. Salsa Choreografie ist ideal, um bereits Gelerntes zu verbessern und um neue Schritte zu lernen, die Koordination zu verbessern, Kondition und Fitness aufzubauen und um ganz viel Spaß zu haben!

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SCIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 19:00–20:00 Uhr



### Salsa Ladies für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle Frauen, die bereits die Grundschrirte im Salsa im AnfängerInnen-Kurs erlernt haben. Mit Salsa werden das Rhythmusgefühl und die Körperbeweglichkeit gesteigert und man erlernt einen selbstbewussten Tanzstil mit weiblichem Ausdruck.

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

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SLLFn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 20:00–21:30 Uhr

### Schwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene

Sie haben Freude am Schwimmen und möchten Ihre Technik verbessern? Dann sind Sie bei diesem Schwimmkurs in einer Kleingruppe genau richtig!

**Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse in Brust-, Rücken- und Kraultechnik.**

Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den KursteilnehmerInnen zur Verfügung.

Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

**Ort:** Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 117,- (10 Einheiten)

**KursNr:** ESFIn01F23

**Start:** SA 22.04.2023, 12:00–13:00 Uhr

### Shaolin Qigong

Beim Shaolin Qigong fließen Meditation, Konzentration und Bewegung in ein harmonisches Ganzes zusammen. Es zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus, die helfen zur Ruhe zu kommen und die Lebensenergie (Qi) wieder aufzufüllen. Der Körper wird beweglicher und Energieblockaden werden gelöst. Das Ergebnis ist ein gesteigertes körperliches und geistiges Wohlbefinden!

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

**Beitrag:** € 128,- (16 Einheiten)

**KursNr:** QGIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 09:00–10:30 Uhr

### Step Aerobic

Zu schwungvoller Aerobicmusik werden verschiedenste Schrittvationen am Step zu einer Choreographie zusammengeführt. Neben dem intensiven Herz-Kreislauf-Training (Hochsteigen von ca. 1.600 Stufen pro Stunde), werden die Koordinationsfähigkeit erhöht und die Bein- und Gesäßmuskeln gekräftigt.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SAln01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

## Step Workout

Ein gezieltes Fitnessprogramm begleitet von schwungvoller Musik zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Einfache Aufwärmsschritte oder Warm-Up am Step, gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm mit und am Step. Abwechslungsreich gestaltet mit Kleingeräten wie Hanteln, Tubes, etc.

Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** STWIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

## Tabata - Ganzkörper Intervalltraining

Tabata ist ein hochintensives Ganzkörper- Intervalltraining und ist eine Variante des „High Intensity Trainings“. Die Intervalle setzen sich aus acht Wiederholungen von 20 Sekunden bei maximaler Belastung zusammen und dazwischen liegen 10 Sekunden Pause.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TABIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

## Trailfahren für EinsteigerInnen

Wenn Sie schon immer Trail fahren 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: Hardtail/Fully/E-Bike, Helm, Knie u. Ellbogenschützer (wenn vorhanden), Handschuhe, Trinkflasche

**Voraussetzung:** Sicheres Radfahren und Forstweg Erfahrung

**Treffpunkt:** Hungerburg Parkplatz, 6020 Innsbruck

**Beitrag:** 70,- (5 Einheiten)

**KursNr:** TFEIn01F23

**Start:** DI 09.05.2023, 17:30–19:30 Uhr

## TRX Training für AnfängerInnen

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

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TRXAln02F23

**Start:** MI 22.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** TRXAln01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

### TRX Training für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

TRX Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Man trainiert mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TRXALFIn01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

### TRX Training für leicht Fortgeschrittene

TRX Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Man trainiert mit nicht elastischen Gurt- und Seilsystemen im Stehen oder Liegen gegen die Schwerkraft. Das TRX Training für leicht Fortgeschrittene ist perfekt geeignet, wenn Sie bereits einen TRX AnfängerInnen-Kurs besucht haben.

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

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TRXLFIIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** TRXLFIIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 19:00–20:00 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 Ibk.**

**Beitrag:** € 125,- (16 Einheiten)

**KursNr:** CTRXFIIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** CTRXFIIn02F23

**Start:** DO 23.02.2023, 19:00–20:00 Uhr

### 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, probieren Sie es aus!

**Ort:** **Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**

**Beitrag:** € 104,- (14 Einheiten)

**KursNr:** YYBIIn02F23

**Start:** MI 22.02.2023, 20:00–21:30 Uhr

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

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YYBIIn01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 17:30–19:00 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 Ibk.

**Beitrag:** € 52,- (8 Einheiten)

**KursNr:** YOIn02F23

**Neu!! Start:** DI 21.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** YOIn01F23

**Start:** DI 09.05.2023, 08:00–09:00 Uhr

## Yoga

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

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOIn02F23 *Hatha Yoga*

**Start:** MI 22.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** YOIn01F23 *Hatha Yoga*

**Start:** MI 22.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

## Yoga für AnfängerInnen

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Yoga-Erfahrung.

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

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOAln02F23 *Hatha Yoga*

**Start:** DI 21.02.2023, 17:30–19:00 Uhr

**KursNr:** YOAln01F23 *Vinyasa Flow Yoga*

**Start:** FR 24.02.2023, 17:30–19:00 Uhr

## Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Yoga-Erfahrung haben.

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

**Beitrag:** € 116,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOFln02F23 *Hatha Yoga*

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:30 Uhr

**KursNr:** YOFln01F23 *Sivananda Hatha Yoga*

**Start:** FR 24.02.2023, 19:00–20:30 Uhr

## Yoga mit Pilates (2 in 1)

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates und verbindet zwei Welten. Mit Pilatesübungen wird die tiefer liegende Stütz Muskulatur des Rumpfes (Rücken und Bauch) gekräftigt und die Haltung geschult. Durch die richtige Atemtechnik wird einerseits die Körperwahrnehmung geschult und das Selbstvertrauen gestärkt.

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOPln01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 09:00–10:00 Uhr

## Yoga für Schwangere

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit das Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu steigern und sich auf die Geburt vorzubereiten.

Mit gezielten Asanas (Körperstellungen) wird körperlichen Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können vorgebeugt, beziehungsweise diese gelindert. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und unterstützt.

Atem- und Entspannungsübungen runden die Einheit ab und helfen der werdenden Mutter diese wundervolle Zeit ganz bewusst zu erleben, die Verbundenheit mit dem Baby intensiv wahrzunehmen und der Geburt ruhig entgegen zu blicken.

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

**Beitrag:** € 80,- (12 Einheiten)

**KursNr:** YSIn01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 19:00–20:00 Uhr



## Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein sehr intensives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht.

Geeignet für alle Bewegungsbegeisterte mit guter Grundkondition!

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

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** ZTIn01F23

**Start:** MO 20.02.2023, 19:00–20:00 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 Ibk.

**Beitrag:** € 104,- (16 Einheiten)

**KursNr:** ZUMIn04F23

**Start:** MO 20.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** ZUMIn01F23

**Start:** DI 21.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** ZUMIn03F23

**Start:** FR 24.02.2023, 10:00–11:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten)

**KursNr:** ZUMIn02F23

**Start:** MO 20.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

# Hopsi Hopper Kinder- und Jugendkurse

## Capoeira für Kinder

Capoeira ist eine brasilianische (Tanz)Kampfkunst mit afrikanischen Wurzeln. 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. Capoeira wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander gespielt - Probiere es aus!

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>		
<b>Beitrag:</b>	€ 105,- (16 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 52,-		
<b>KursNr:</b>	CFKIn01F23 für 7-12 Jährige	<b>Start:</b>	FR 24.02.2023, 14:30–16:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>		
<b>Beitrag:</b>	€ 96,- (16 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 48,-		
<b>KursNr:</b>	CFKIn02F23 für 4-6 Jährige	<b>Start:</b>	FR 24.02.2023, 16:00–17:00 Uhr



## Dance for Kids (6-10 Jahre)

Tanzen ist träumen mit den Beinen - laut diesem Motto werden die Kinder spielerisch zum Tanzen hingeführt. Einerseits studieren die Kids in der Gruppe verschiedenste Choreografien ein, andererseits lernen sie auch die Lateinamerikanischen Tänze kennen. Es wird zugleich das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung durch das Tanzen geschult. Im Vordergrund stehen vor allem der Spaß am Tanzen und das gemeinsame Erarbeiten von Tanzschritten.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.</b>		
<b>Beitrag:</b>	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-		
<b>KursNr:</b>	DFKIn01F23	<b>Start:</b>	MO 20.02.2023, 15:45–16:45 Uhr





## Eltern-Kinder-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** EKTIn03F23

**Start:** MO 20.02.2023, 10:00–11:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn11F23

**Neu!! Start:** MO 20.02.2023, 11:00–12:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn08F23

**Start:** MO 20.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn05F23

**Start:** MI 22.02.2023, 09:30–10:30 Uhr

**KursNr:** EKTIn10F23

**Start:** MI 22.02.2023, 10:30–11:30 Uhr

**KursNr:** EKTIn04F23

**Start:** MI 22.02.2023, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn07F23

**Start:** MI 22.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn06F23

**Start:** DO 23.02.2023, 15:00–16:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** EKTIn01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** EKTIn09F23

**Start:** FR 24.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** EKTRum03F23

**Start:** MI 22.02.2023, 16:30–17:30 Uhr

**KursNr:** EKTRum01F23

**Start:** FR 24.02.2023, 14:00–15:00 Uhr

**KursNr:** EKTRum02F23

**Start:** FR 24.02.2023, 15:00–16:00 Uhr



## Kinderfußball (6-9 Jahre)

Vereinsungebunden können Kinder im Alter von 6-9 Jahren in diesem Kurs gemeinsam „kicken“. Dabei stehen Laufen und Spaß am Spiel im Vordergrund!

**Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KFIIn02F23

**Start:** MO 20.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**Ort:** Neue Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KFIIn01F22

**Start:** FR 24.02.2023, 18:00–19:00 Uhr



## Kinderschwimmen mit Hopsi Hopper

Kinder ab 5 Jahren erlernen im **AnfängerInnen-Kurs** das Element Wasser spielerisch kennen, gewinnen Sicherheit darin und erlernen kindgerecht die Grundlagen der Brustschwimmtechnik. Der Kurs für **leicht Fortgeschrittene** richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, die bereits 25 Meter sicher schwimmen können. Während der Kurse steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kindern zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

**Ort:** Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 125,- (10 Einheiten)

**KursNr:** KSAIn01F23 AnfängerInnen

**Start:** SA 22.04.2023, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** KSAIn02F23 AnfängerInnen

**Start:** SA 22.04.2023, 10:00–11:00 Uhr

**KursNr:** KSLFIIn01F23 leicht Fortgeschrittene

**Start:** SA 22.04.2023, 11:00–12:00 Uhr

## Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper

Ein spaßiges und spielerisches Kinderturnen für Kinder von 4-6 Jahren ohne Eltern!

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

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KKTIn04F23

**Start:** MO 20.02.2023, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** KKTIn02F23

**Start:** DI 21.02.2023, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** KKTIn03F23

**Start:** DO 23.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KKTRum01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 15:30–16:30 Uhr

**Ort:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KKTIn01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

**Ort:** Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans

**Beitrag:** € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-

**KursNr:** KKTA01F23

**Start:** DO 23.02.2023, 14:30–15:30 Uhr

### Workshop (E-)Mountainbike-Fahrtechniktraining

Inhalte: Richtige Position am Fahrrad, Bremsen, Kurventechnik, Bergauf Anfahren, kleine Hindernisse überwinden, Materialkunde sowie viele Tipps & Tricks.

Ausrüstung: (E-)Mountainbike (kein Stadtrad!!), Bike taugliche Kleidung, Helm, Trinkflasche, evt. kleine Jause (Müsliriegel etc.).

**Treffpunkt:** Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.

**Beitrag:** jeweils € 28,-

**KursNr:** MTBFTIn01F23

am SA 29.04.2023, 09:00–12:00 Uhr

**KursNr:** MTBFTIn02F23

am SA 20.05.2023, 09:00–12:00 Uhr



### Workshop Line Dance Training

Zum Line Dance Training sind ALLE Line Dance Begeisterten recht herzlich eingeladen, die das bereits Erlernte wiederholen und vertiefen möchten. Ein Abend mit schwungvoller Musik, bei dem der Spaß und die Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen.

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

**Beitrag:** € 21,-

**KursNr:** WSLDTIn01F23

am SA 22.04.2023, 18:00–21:00 Uhr

## Workshop Achtsamkeit und Resilienz im Alltag

**Neu!!**

Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag. Der Workshop vermittelt Wissen zu Stress und Achtsamkeit. Mithilfe von praktischen Übungen stärken wir deine Resilienz, damit du langfristig entspannter auf Herausforderungen, Entscheidungsproblematiken und Ausnahmesituationen reagieren kannst. Finde außerdem heraus, welcher Stresstyp du bist und wie du ihn dir zu Nutze machen kannst, um gelassen durch deinen Alltag zu gehen.

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

**Beitrag:** € 30,-

**KursNr:** ARIn01F23

am SA 04.03.2023, 09:00–13:00 Uhr

## Schneeschuhwanderungen Erwachsene



### Schneeschuhwanderungen Voraussetzung ist eine gute Grundkondition (ca. 400 hm)!

Schneeschuhwandern ist ein geruhiges Vorwärtsschreiten in freier Natur, im tiefen Schnee, in bezaubernden Winterlandschaften. Ein besonders intensives Naturerlebnis, Erholung und Sport gleichermaßen! Der genaue Treffpunkt variiert je nach Schneelage und wird Ihnen rechtzeitig vor der Tour bekannt gegeben. *Maximal 15 Personen pro Termin!*

**Ort:** Je nach Schneelage, wird rechtzeitig bekannt gegeben!

**Beitrag:** € 24,- Leihschneeschuhe inkludiert, Eigenanreise!

**KursNr:** SSW01F23

am SA 14.01.2023, 09:00–12:00 Uhr

**KursNr:** SSW02F23

am SA 21.01.2023, 09:00–12:00 Uhr

**KursNr:** SSW03F23

am SA 11.02.2023, 09:00–12:00 Uhr

**KursNr:** SSW04F23

am SA 18.02.2023, 09:00–12:00 Uhr

### AUSBILDUNGEN

Detaillierte Informationen und Preise auf [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at)

Um ein ASKÖ Fit ÜbungsleiterInnen-Zertifikat zu erhalten, muss das Basismodul (Theorie) sowie mindestens ein Praxismodul absolviert werden. Die Teilnahme am Basismodul gilt dabei als Voraussetzung für die Praxismodule. Das Basismodul darf max. 5 Jahre zurückliegen, ansonsten muss es erneut absolviert werden, um an einem Praxismodul teilnehmen zu können. Für bestandene ASKÖ ÜbungsleiterInnen Ausbildungen (Modul Basic und ein Praxismodul) gibt es kein Ablaufdatum.

### BASISMODUL

- |                               |                          |                            |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| • Basismodul <b>FRÜHJAHR:</b> | <b>18.02./19.02.2023</b> | Prüfung: <b>25.03.2023</b> |
| • Basismodul <b>HERBST:</b>   | <b>16.09./17.09.2023</b> | Prüfung: <b>07.10.2023</b> |
| • Basismodul <b>ONLINE:</b>   | <b>11.11./12.11.2023</b> | Prüfung: <b>24.11.2023</b> |

### PRAXISMODULE

- |   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| • Modul <b>ERWACHSENE</b>                 | <b>11.03./12.03./18.03./19.03.2023</b>               | Prüf.: <b>25.03.2023</b>   |
| • Modul <b>SENIORINNEN</b>                | <b>15.04./16.04./22.04./23.04.2023</b>               | Prüf.: <b>05.05.2023</b>   |
| • Modul <b>KINDER JUGEND</b>              | <b>23.09./24.09./30.09./01.10.2023</b>               | Prüf.: <b>07.10.2023</b>   |
| • Modul <b>NORDIC WALKING</b>             | <b>29.04./30.04.2023</b>                             |                            |
| <b>Neu!!</b> • Modul <b>LAUFCOACH</b>     | <b>21.10./22.10.2023</b>                             |                            |
| <b>Neu!!</b> • Modul <b>RÜCKENFITNESS</b> | <b>05.05./06.05./07.05./12.05./13.05./14.05.2023</b> | Prüfung: <b>23.06.2023</b> |

### FORTBILDUNGEN

Detaillierte Informationen auf [www.askoe-fit.at](http://www.askoe-fit.at)

Die Fortbildungen richten sich an ÜbungsleiterInnen von Fitness- und Gesundheitskursen sowie an alle InteressentInnen am jeweiligen Thema.

#### Taping im Sport

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 49,- ASKÖ Mitglieder und StudentInnen | € 69,- Nichtmitglieder  
**KursNr:** FBTAPF23      Termin: **SA 14.01.2023, 09:00–13:00 Uhr**

#### Ernährungsworkshop „Immunsystem und Schmerzen“

**Neu!!**

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 44,- ASKÖ Mitglieder und StudentInnen | € 59,- Nichtmitglieder  
**KursNr:** FBERNF23      Termin: **SA 28.01.2023, 09:00–13:00 Uhr**

#### Restorative-Yoga Workshop (in English!)

**Neu!!**

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 44,- ASKÖ Mitglieder und StudentInnen | € 59,- Nichtmitglieder  
**KursNr:** FBRYOF23      Termin: **SA 17.06.2023, 09:00–13:00 Uhr**

#### Gruppenfitness mit Gabi Fastner

**Neu!!**

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 74,- ASKÖ Mitglieder und StudentInnen | € 105,- Nichtmitglieder  
**KursNr:** FBGFF23      Termin: **SO 12.11.2023, 09:00–16:00 Uhr**





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

Ein Projekt für chronisch Kranke und Personen nach einem Reha- bzw. Kuraufenthalt! Eine Teilnahme ist nur nach Freigabe durch einen Arzt | eine Ärztin möglich!

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

**Beitrag:** € 64,- (16 Einheiten)

### Yoga *Hatha Yoga*

**KursNr:** YOIn01BF23

**Start:** Mo 20.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

### Body Cardiofit

**KursNr:** BCFln01BF23

**Start:** Di 21.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

### Pilates

**KursNr:** PILIn01BF23

**Start:** Mi 22.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

### Rücken-Fit

**KursNr:** RFln03BF23

**Start:** Mi 22.02.2023, 08:30–09:30 Uhr

**KursNr:** RFln01BF23

**Start:** Mi 22.02.2023, 20:00–21:00 Uhr

**KursNr:** RFln02BF23

**Start:** Do 23.02.2023, 10:30–11:30 Uhr

**KursNr:** RFln04BF23

**Start:** Do 23.02.2023, 17:00–18:00 Uhr

### Line Dance

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

**Beitrag:** € 56,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDIn01BF23

**Start:** Di 21.02.2023, 18:00–19:00 Uhr

## Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen

Regelmäßige Bewegung und Sport kann gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie positiv entgegenwirken.

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

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

**Beitrag:** € 64,- (16 Einheiten)

### Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer

**KursNr:** HKIn01OF23

**Start:** Mo 20.02.2023, 10:00–11:00 Uhr

### Yoga *Hatha Yoga*

**KursNr:** YOIn01OF23

**Start:** Mi 22.02.2023, 16:00–17:00 Uhr

### Yoga und Pilates

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.

**KursNr:** YOPln01OF23

**Start:** Fr 24.02.2023, 10:00–11:00 Uhr

### Line Dance

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

**Beitrag:** € 56,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDIn01OF23

**Start:** Di 21.02.2023, 18:00–19:00 Uhr





Unsere Online-Kurse finden via Zoom statt. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zum Einstieg in den jeweiligen Kurs sowie eine genaue Anleitung.

**Ort:** online via Zoom

### Yoga online

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

**KursNr:** oYO01F23

**Start:** MI 22.02.2023, 18:15 – 19:45 Uhr

**Beitrag:** € 70,- (12 Einheiten)



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Gemeinsam  
wieder

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

### Ermäßigung für alle PVÖ-Mitglieder!

Bei Vorlage des PVÖ-Ausweises erhalten Sie auf alle Kurse (ausgenommen bereits vergünstigte Kurse!) eine **10%ige Ermäßigung**. Wenn Sie PVÖ-Mitglied werden möchten, wenden Sie sich bitte direkt an den

**Pensionistenverband Tirol, Salurner Straße 2, 6020 IBK**  
**Telefon: +43 512 589113; E-Mail: tirol@pvoe.at**  
**Homepage: tirol.pvoe.at**

Fotos © fotolia und ASKÖ Tirol  
Satz- und Druckfehler vorbehalten!

©ASKÖ Landesverband Tirol, ZVR: 356359011

## Hopsi Hopper Feriensportwochen 2023

für 6-10 Jährige

Unsere Hopsi Hopper Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit einer Ganztagesbetreuung durch sportwissenschaftliches Personal.

In Zusammenarbeit mit Vertretern von ASKÖ Vereinen, können die Kinder verschiedene Sportarten näher kennenlernen. Neben einem vielseitigen Sportangebot wie Slackline, Wasserspiele, Volleyball, Kegeln uvm. werden auch die sozialen Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen!

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

**Kosten je Woche:** € 140,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 120,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Feriensportwoche 1: 31.07. - 04.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Feriensportwoche 2: 07.08. - 11.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Feriensportwoche 3: 21.08. - 25.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## Hopsi Hopper Sport- und Wanderwochen 2023

für 6-14 Jährige

Ob Indianerspiele im Wald oder ein Kinderquiz am Berg, bei uns ist so einiges los. Sport, Spiel und Spaß dort, wo das Abenteuer zuhause ist!

**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Landesschießstand Arzl, Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.

**Kosten:** € 150,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 130,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Sport- und Wanderwoche 1: 24.07. - 28.07.2023 tgl. von 07:45-17:00 Uhr

Sport- und Wanderwoche 2: 28.08. - 01.09.2023 tgl. von 07:45-17:00 Uhr

## Hopsi Hopper Tenniswochen 2023

für 6-14 Jährige

Die Tenniswoche spricht sowohl AnfängerInnen als auch kleine Tennisprofis an. Die Grundschatzarten werden gelernt und gefestigt.

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

**Kosten:** € 115,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 110,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Tenniswoche (4 Tage): 14.08. - 17.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

**Wo:** Tennisclub TC Rum, Lärchenstraße 51, 6063 Rum

**Kosten:** € 150,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 130,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Tenniswoche (5 Tage): 07.08. - 11.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## Hopsi Hopper Leichtathletikwochen 2023

für 6-14 Jährige

Ob Leichtathletik-Profi oder AnfängerIn, alle sind willkommen. Die Disziplinen wie Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Speerwurf uvm. werden altersgerecht ausprobiert.

**Wo:** Universitätssportstätte Ibk., Fürstenweg 185, 6020 Ibk.

**Kosten je Woche:** € 150,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 130,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Leichtathletikwoche 1: 17.07. - 21.07.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Leichtathletikwoche 2: 21.08. - 25.08.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## Hopsi Hopper Fußballwoche 2023

für 6-10 Jährige

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs!

Ob Rasen, Sand oder Hartgummi, hier lernst du auf jedem Untergrund zu spielen.

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

**Kosten:** € 150,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 130,-); inkl. warmes Mittagessen

**Wann:** Fußballwoche: 10.07. - 14.07.2023 täglich von 07:45-17:00 Uhr