

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Herbst.Winter 2025|2026



#glaubandich

SPARKASSE 

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 Sportwissenschaftler*innen, staatlich geprüften Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Gesundheitstrainer*innen und Ernährungs-wissenschaftler*innen beschäftigt sich ausschließlich mit der Organisation und Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten.

Unter **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 92746466
 Email: anmeldung@askoe-tirol.at
www.askoe-fit.at / www.askoe-tirol.at
 Find us on  facebook.com/ASKOETirol
 instagram.com/askoe_tirol

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)!

Sie finden diese auf unserer Homepage **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 21.11.2025!



Mobee Spine® Screening:
Back-Check® by Dr. Wolff:
Muskelfunktionstests:

Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule.
 Kraftverhältnismessung der Rumpfmuskulatur.
 Manuelle Methode, die über Kraft und Verkürzung einzelner Muskelgruppen Aufschluss gibt.

Nur nach Terminvereinbarung!

Am AKTIONSTAG 21.11.2025 (08:00–17:00 Uhr) bieten wir Ihnen den Rücken-Fit-Check zum reduzierten Preis an:

€ 49,- anstatt € 59,-

Der Rücken-Fit-Check inkludiert folgende 3 Testungen:

Dauer ca. 40 Minuten (inkl. Testauswertung)

AKTIONSZEITRAUM vom 03.11.-28.11.2025!

Im AKTIONSZEITRAUM* bieten wir Ihnen unsere drei Fit-Checks (BIA-Messung, Cardio-scan und Stress Pilot® Pro) zu vergünstigten Preisen an. **Nur nach Terminvereinbarung!**

1) Körperfett-Analyse (Bioelektrische-Impedanz-Analyse/ BIA-Messung)

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):

€ 28,- anstatt € 35,-

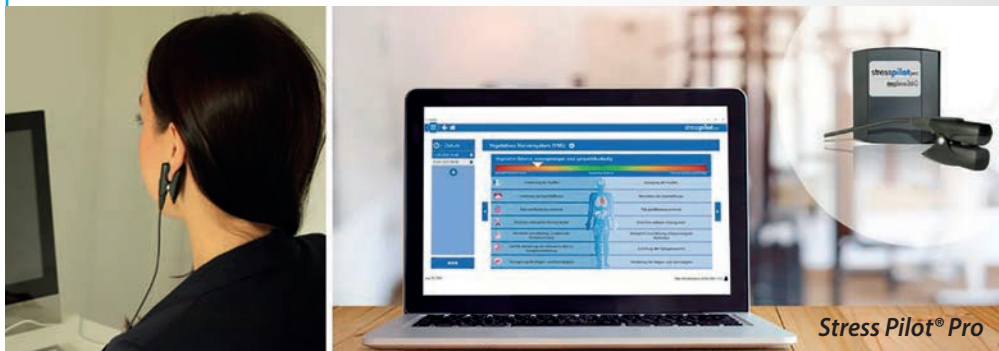
2) Cardioscan (Stress- und Fit-Level Messung)

Mit nur vier Elektroden erfasst der Cardioscan zuverlässig deinen Ruhepuls, die Herzratenvariabilität und dein Cardio-Fit-Level – wichtige Indikatoren für Herzgesundheit und Stressbelastung. Die Messung liefert schnell einen Risiko-Check und zeigt dir, wie belastbar dein Herz ist. Zusätzlich erhältst du individuelle Trainingsbereiche und Empfehlungen, um Stress abzubauen, deine Fitness zu verbessern und dein Herz langfristig zu schützen.

Dauer ca. 15 Minuten (inkl. Testauswertung)

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

€ 19,- anstatt € 29,-



3) Stress Pilot® Pro (Stress-Messung mittels Herzratenvariabilität HRV)

Neu!!

Der Stress Pilot® gibt dir einen klaren Überblick über deinen aktuellen Stresslevel und die Anpassungsfähigkeit deines Körpers – gemessen über Herzfrequenz und Herzratenvariabilität. Die Werte werden mit einem kleinen Ohrclip erfasst – einfach, präzise und nicht-invasiv. Das Ergebnis bietet eine fundierte Basis für effektives Stressmanagement. Ergänzend stehen individuell abgestimmte Atemübungen per App zur Verfügung, die Entspannung fördern und körperliche Stressreaktionen im Alltag reduzieren.

Dauer ca. 30 Minuten (inkl. Testauswertung)

Preis: * Messung (inkl. Auswertungsgespräch):

€ 29,- anstatt € 39,-

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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: AG60In02H25

KursNr: AG60In01H25

KursNr: AG60In05H25

KursNr: AG60In03H25

KursNr: AG60In04H25

Start: MO 22.09.2025, 08:00–09:00 Uhr

Start: MO 22.09.2025, 09:00–10:00 Uhr

Start: MI 24.09.2025, 08:30–09:30 Uhr

Start: DO 25.09.2025, 09:30–10:30 Uhr

Start: DO 25.09.2025, 10:30–11:30 Uhr



Allgemeines Gesundheitstraining

Eine ideale Mischung aus Rückenfit, Mobilisation und sanfter Kräftigung des ganzen Körpers. Es steigert das eigene Wohlbefinden und sorgt für mehr Schwung und Energie im Alltag. Der Kurs richtet sich vor allem an Sport-Beginner*innen und Wiedereinsteiger*innen.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: AGTin01H25

Start: MI 24.09.2025, 19:00–20:00 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 Dammriss, -schnitt), 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: € 97,- (7 Einheiten)
KursNr: BeBoIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 10:00–11:30 Uhr

Beweglichkeitstraining

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: € 148,- (16 Einheiten)
KursNr: BEWIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 16:00–17:00 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: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: BWIn01H25

Start: MO 29.09.2025, 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. Zusätzlich werden durch langsame Stretchübungen sowie Powerstretches, Verkürzungen vorgebeugt und die Beweglichkeit verbessert.

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: BOSTIn01H25

Start: MO 29.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

Ort: Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: BOSTIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 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: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: CTIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

Ein aktiver Schwangerschaftskurs mit Fokus auf Bewegung, Wohlbefinden und Körpergefühl. In 10 Einheiten erwarten dich leichtes Ausdauertraining, kräftigende und koordinative Übungen – speziell angepasst an die Bedürfnisse werdender Mütter.

Regelmäßige Bewegung kann helfen, besser zu schlafen, den Kreislauf zu stärken, Rückenbeschwerden zu lindern und mit mehr Energie durch die Schwangerschaft zu gehen.

Für alle, die sich fit, ausgeglichen und gestärkt auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten möchten.

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

Beitrag: € 95,- (10 Einheiten)

KursNr: FISIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 15:00–16:00 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 (bis zum Krabbelalter)!

Eine Teilnahme ist frühestens 8 Wochen nach der Geburt und nach ärztlicher Freigabe möglich!

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: FNSIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 09:30–10:30 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 Anfänger*in oder Fortgeschrittene, hier finden alle ihre optimale Belastung!

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: FMEIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 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. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Sportler*innen geeignet.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: FLIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 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 Kursteilnehmer*innen zur Verfügung. Keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt!

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

Beitrag: € 128,- (8 Einheiten)

KursNr: FSTIn01H25

Start: FR 03.10.2025, 17:30–19:00 Uhr

Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Sie 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: FCTIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 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 (Seite 3) bestimmen zu lassen.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: GMIn01H25

Start: DO 25.09.2025, 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.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: GMERIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 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, Wörndlestraße 3, 6020 Ibk.

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: GMFIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

High Intensity Training (HIT)

HIT ist ein anspruchsvolles Workout, das Ihre Kraft und Ausdauer durch hochintensive Intervalle und kurze Pausen an Ihre Grenzen bringt. Ein intensives Trainingserlebnis, das eine Herausforderung bietet, aber auch schnelle Fortschritte ermöglicht.

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: HITIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 19:00–20:00 Uhr



Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein intensives Fitnesstraining auf einem speziellen Trampolin. Ein dynamisches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerleistung, Koordination und Beweglichkeit verbessert werden. Dazu 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: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: JFIn01H25

KursNr: JFIn02H25

KursNr: JFIn04H25

KursNr: JFIn03H25

Start: MO 06.10.2025, 17:50–18:50 Uhr

Start: MO 22.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

Start: MI 24.09.2025, 17:30–18:30 Uhr

Start: MI 24.09.2025, 18:30–19:30 Uhr



Jumping Fitness 50 Plus

Jumping Fitness speziell für die Personengruppe ab 50 Jahren. Das Springen zu toller Musik macht richtig Spaß und nebenbei wird die Muskulatur gekräftigt.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: JF50In01H25

Start: DI 23.09.2025, 09:00–10:00 Uhr

Jump & Flex - Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Jump & Flex ist eine Fusion aus Jumping Fitness und Beweglichkeitstraining, bei dem ein extra Fokus auf Stretching, Mobility & Flexibilität gelegt wird. Für die Hälfte der Stunde wird auf dem Trampolin gesprungen, in der anderen Hälfte des Kurses werden spezielle Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Verbesserung der Flexibilität durchgeführt.

Der Kurs ist für ALLE Altersgruppen (auch Senior*innen) und Leistungsgruppen geeignet. Der Kurs ist auch ideal für Einsteiger*Innen, die (noch) keine ganze Stunde jumpen wollen, aber auch für Fortgeschrittene, die zusätzlich ihre Flexibilität erhöhen möchten.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: JFFLin01H25

Start: DI 23.09.2025, 10:15–11:15 Uhr

Line Dance für Anfänger*innen

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

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

Beitrag: € 90,- (12 Einheiten)

KursNr: LDAIn02H25

Start: MO 22.09.2025, 17:30–18:30 Uhr

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

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: LDAIn01H25

Start: FR 03.10.2025, 09:00–10:00 Uhr

Line Dance für Anfänger*innen+

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

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

Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)

KursNr: LDA+In01H25

Start: DO 25.09.2025, 09:30–11:00 Uhr

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Anfänger*innen-Kurs besucht haben, oder mit den Grundschritten vertraut bzw. schon fortgeschritten sind.

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

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: LDLFIIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: LDLFIIn06H25

Start: DO 25.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

KursNr: LDLFIIn03H25

Start: DO 25.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

KursNr: LDLFIIn04H25

Start: DO 25.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: LDLFIIn05H25

Start: DO 25.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)

KursNr: LDLFIIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 09:00–10:30 Uhr

Line Dance für leicht Fortgeschrittene & Fortgeschrittene

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: € 140,- (16 Einheiten)

KursNr: LDLFFIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 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: € 125,- (14 Einheiten)

KursNr: LDFIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 20:00–21:30 Uhr

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: LDFIn01H25

Start: DO 25.09.2025, 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 Anfänger*innen nicht geeignet!

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: LDTIn01H25

Start: DO 25.09.2025, 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: MSFIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 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: € 82,- (10 Einheiten)

KursNr: NWH01H25

Start: MO 20.10.2025, 17:00–18:30 Uhr

KursNr: NWH02H25

Start: DO 23.10.2025, 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 Bewegungen zur gezielten Verbesserung der Knochengesundheit lautet die Grundlage dieses Kurses.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: OSTFIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: PILIn10H25

Start: MO 22.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: PILIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 08:00–09:00 Uhr

KursNr: PILIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 09:00–10:00 Uhr

KursNr: PILIn09H25

Start: MI 24.09.2025, 08:30–09:30 Uhr

KursNr: PILIn05H25

Start: MI 24.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: PILIn03H25

Start: MI 24.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: PILIn04H25

Start: MI 24.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

KursNr: PILIn06H25

Start: DO 25.09.2025, 08:30–09:30 Uhr

KursNr: PILIn07H25

Start: DO 25.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: PILIn08H25

Start: DO 25.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: PILIn11H25

Start: FR 26.09.2025, 10:00–11:00 Uhr

KursNr: PILIn12H25

Start: FR 26.09.2025, 11:00–12:00 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.

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: PILTRXIn01H25

Start: FR 26.09.2025, 10:00–11:00 Uhr

Powerbeats

Ein hochintensiver Fitnesskurs, der Tabata, Step Aerobic, Gewichtstraining und vieles mehr kombiniert, um Ihren Körper auf Hochtouren zu bringen. Von schweißtreibenden Ergometer-Sessions bis hin zu dynamischem Bootcamp-Style-Training – Powerbeats bringt Sie an Ihre Grenzen und darüber hinaus.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: PBI01H25

Start: DO 25.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Power 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: PWIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

Rücken-Fit

Die Rückenurse sollen helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Rückenschmerzen sind eine weitverbreitete Volkskrankheit. Regelmäßiges Rücken-Training kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit. So können vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindert und schmerzhafte Verspannungen gelöst werden.

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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: RFI09H25

Start: MO 22.09.2025, 09:00–10:00 Uhr

KursNr: RFI06H25

Start: MO 22.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

KursNr: RFI08H25

Start: DO 25.09.2025, 09:30–10:30 Uhr

KursNr: RFI04H25

Start: DO 25.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

KursNr: RFI07H25

Start: DO 25.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: RFI05H25

Start: DO 25.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

KursNr: RFI10H25

Start: FR 26.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

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

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: RFI03H25

Start: DI 23.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

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

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: RFI01H25

Start: MI 24.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

KursNr: RFI02H25

Start: MI 24.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Rückenflow

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: € 125,- (14 Einheiten)

KursNr: RFFLI01H25

Start: MO 22.09.2025, 20:00–21:30 Uhr

Salsa Suelta - für Frauen & Männer!

Zuerst gibt es ein kurzes Warm up mit Salsa Schritten und Körpertechnik, dann werden die einzelnen Elemente geübt. Technik und Styling fließen mit ein. Salsa Suelta 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!

Voraussetzung: Kurs Salsa für leicht Fortgeschrittene

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: SSIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

Salsa Ladies für Anfängerinnen

Ein Kurs für alle Frauen, die Salsa lernen und an ihrem gesamten Körperausdruck arbeiten möchten. Mit Salsa werden das Rhythmusgefühl und die Körperbeweglichkeit gesteigert und man erlernt einen selbstbewussten Tanzstil mit weiblichem Ausdruck.

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

Beitrag: € 140,- (16 Einheiten)

KursNr: SLAI01H25

Start: DI 23.09.2025, 20:00–21:30 Uhr

Schwimmen für Frauen - Anfängerinnen & leicht Fortgeschrittene

Sie möchten Schwimmen bzw. die richtige Schwimmtechnik erlernen? Dann sind Sie bei diesem Schwimmkurs NUR für Frauen in einer Kleingruppe genau richtig!

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: € 137,- (10 Einheiten)

KursNr: ESALFI01H25

Start: DI 07.10.2025, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: ESALFI02H25

Start: DI 07.10.2025, 19:00–20:00 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 Kursteilnehmer*innen zur Verfügung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

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

Beitrag: € 137,- (10 Einheiten)

KursNr: ESFln01H25

Start: SA 04.10.2025, 12:00–13:00 Uhr

Senior*innen-Mix

Der bunte Fitness-Mix für Senior*innen: Von Sesselgymnastik über koordinative Schwerpunkte bis hin zu bewegtem Gedächtnistraining – bei diesem Kurs sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir kräftigen den gesamten Körper, trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und schließen die Stunde mit sanften Dehnübungen ab.

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

Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: SMIn01H25

Start: FR 26.09.2025, 11:00–12:00 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: STWIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 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: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: TABIn01H25

Start: MO 22.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

TRX Training für Anfänger*innen

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: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: TRXAln03H25

KursNr: TRXAln02H25

KursNr: TRXAln01H25

Start: DI 23.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

Start: MI 24.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

Start: DO 25.09.2025, 17:00–18:00 Uhr



TRX Training für leicht Fortgeschrittene

Das TRX Training für leicht Fortgeschrittene ist perfekt geeignet, wenn Sie bereits einen TRX Anfänger*innen-Kurs besucht haben.

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: TRXLFin01H25

Start: DI 23.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

TRX Training für Fortgeschrittene

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

Beitrag: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: TRXFin01H25

Start: DO 25.09.2025, 18:00–19:00 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: € 148,- (16 Einheiten)

KursNr: CTRXFin01H25

KursNr: CTRXFin02H25

Start: MI 24.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Start: DO 25.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

Hatha 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:	€ 125,- (16 Einheiten)		
KursNr:	HYOIn03H25 <i>Alle Level</i>	Start:	MO 22.09.2025, 08:00–09:00 Uhr
KursNr:	HYOIn02H25 <i>Alle Level</i>	Start:	MI 24.09.2025, 17:00–18:00 Uhr
KursNr:	HYOIn01H25 <i>Alle Level</i>	Start:	MI 24.09.2025, 18:00–19:00 Uhr
Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 140,- (16 Einheiten)		
KursNr:	HYOAln02H25 <i>Anfänger*innen</i>	Start:	DI 23.09.2025, 17:30–19:00 Uhr

Vinyasa Flow Yoga

Bei Vinyasa Flow Yoga werden die Asanas in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Wir fokussieren uns auf die Verbindung von Atmung und Bewegung. Im Flow kannst du bewusst durchatmen, dein Körperbewusstsein stärken und deine Aufmerksamkeit ganz auf dich selbst richten.

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)		
KursNr:	VFYIn01H25 <i>Alle Level</i>	Start:	DI 23.09.2025, 09:00–10:00 Uhr
Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 140,- (16 Einheiten)		
KursNr:	VFYAln01H25 <i>Anfänger*innen</i>	Start:	FR 26.09.2025, 17:30–19:00 Uhr
KursNr:	VFYFIn01H25 <i>Fortgeschrittene</i>	Start:	FR 26.09.2025, 19:00–20:30 Uhr
KursNr:	VFYFIn02H25 <i>Fortgeschrittene</i>	Start:	MO 22.09.2025, 19:00–20:30 Uhr

Yin Yang Balance Yoga

Der Kurs beginnt mit Meditation und Atemübungen. Das Zusammenspiel von aktivem Yang- und passivem, lang gehaltenem Yin Yoga hat eine wunderbar ausgleichende Wirkung!

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 140,- (16 Einheiten)		
KursNr:	YYBIn01H25	Start:	FR 26.09.2025, 17:30–19:00 Uhr

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:	Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 125,- (14 Einheiten)		
KursNr:	YYFIn01H25	Start:	MI 08.10.2025, 20:00–21:30 Uhr

Yoga & Meditation

In diesem Kurs verbinden wir fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch sanfte Yoga-Flows und energetische Bewegungsabläufe fördern wir deine Lebensenergie, steigern das Wohlbefinden und bringen innere Ruhe, Achtsamkeit und Balance in deinen Alltag.

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

Beitrag: € 154,- (16 Einheiten)

KursNr: YOMIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 09:00–10:30 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: YOPIn01H25

Start: FR 26.09.2025, 09:00–10:00 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: € 125,- (16 Einheiten)

KursNr: ZUMIn04H25

Start: MO 22.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

KursNr: ZUMIn01H25

Start: DI 23.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

KursNr: ZUMIn03H25

Start: FR 26.09.2025, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

Beitrag: € 111,- (14 Einheiten)

KursNr: ZUMIn02H25

Start: MO 22.09.2025, 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!

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-		
KursNr:	CFKIn02H25 für 4-6 Jährige	Start: FR 26.09.2025, 14:30–15:30 Uhr	
Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 111,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 55,-		
KursNr:	CFKIn01H25 für 7-12 Jährige	Start: FR 26.09.2025, 15:40–17:10 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.

Ort:	ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-		
KursNr:	DFKIn01H25	Start: MO 22.09.2025, 15:45-16:45 Uhr	

Eltern-Kind-Yoga (2- 5 Jahre)

Bei diesem Kurs werden Kinder und Eltern gemeinsam spielerisch an die Yogaübungen herangeführt. Mit kinderfreundlichen Yogaposen, Atem- und Entspannungsübungen wird die Motorik, die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität gefördert. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Yogas ein, lernen unseren Körper und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und haben vor allem ganz viel Spaß.

Ort:	ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.		
Beitrag:	€ 77,- (10 Einheiten)		
KursNr:	EKYIn01H25	Start: DI 23.09.2025, 16:15-17:15 Uhr	



Eltern-Kinder-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, um zusammen mit **einem** Eltern- oder Großeltern- teil 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: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: EKTIn03H25

Start: MO 22.09.2025, 10:00–11:00 Uhr

KursNr: EKTIn08H25

Start: MO 22.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

KursNr: EKTIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

KursNr: EKTIn05H25

Start: MI 24.09.2025, 09:30–10:30 Uhr

KursNr: EKTIn10H25

Start: MI 24.09.2025, 10:30–11:30 Uhr

KursNr: EKTIn04H25

Start: MI 24.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

KursNr: EKTIn07H25

Start: MI 24.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

KursNr: EKTIn06H25

Start: DO 25.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

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

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: EKTIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

KursNr: EKTIn09H25

Start: FR 26.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

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

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: EKTRum03H25

Start: MI 24.09.2025, 16:30–17:30 Uhr

KursNr: EKTRum01H25

Start: FR 26.09.2025, 14:00–15:00 Uhr

KursNr: EKTRum02H25

Start: FR 26.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

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

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: EKTA01H25

Start: DO 25.09.2025, 15:30–16:25 Uhr

Jumping (Minitrampolin) for Kids (ab 6 Jahren)

Springen auf dem Minitrampolin, ein lustiges und koordinatives Training mit Musik für Kinder. Es werden Schritte zur Musik auf dem Trampolin geübt, Spiele eingebaut und die Ausdauer und Beweglichkeit ganz nebenbei gefördert. Das Training orientiert sich an unseren „Jumping Fitness“ Kursen, ist aber speziell für Kinder konzipiert.

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

Beitrag: € 118,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 59,-

KursNr: JFKTIn01H25

Start: MI 24.09.2025, 16:15–17:15 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: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KFIIn02H25

Start: MO 22.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

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

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KFIIn01H25

Start: FR 26.09.2025, 18:00–19:00 Uhr



Kinderschwimmen mit Hopsi Hopper

Kinder ab 5 Jahren erlernen im **Anfänger*innen-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: € 148,- (10 Einheiten)

KursNr: KSAIn01H25 Anfänger*innen

Start: SA 04.10.2025, 09:00–10:00 Uhr

KursNr: KSAIn02H25 Anfänger*innen

Start: SA 04.10.2025, 10:00–11:00 Uhr

KursNr: KSLFIIn01H25 leicht Fortgeschrittene

Start: SA 04.10.2025, 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: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KKTIn04H25

Start: MO 22.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

KursNr: KKTIn02H25

Start: DI 23.09.2025, 15:00–16:00 Uhr

KursNr: KKTIn03H25

Start: DO 25.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

Ort: Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KKTRum01H25

Start: MI 24.09.2025, 15:30–16:30 Uhr

Ort: Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KKTIn01H25

Start: DO 25.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Ort: Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans

Beitrag: € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-

KursNr: KKTA01H25

Start: DO 25.09.2025, 14:30–15:25 Uhr

Workshop „Zyklusbasiertes Training & Ernährung“

Wir beleuchten die Bedeutung und Funktionsweise des Menstruationszyklus und seine potentiellen Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit und Psyche. Im ersten Teil steht zyklusbasiertes Training, im zweiten Teil zyklusbasierte Ernährung im Fokus.

Termin: 14. November 2025 14:30 – 17:30 Uhr
Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Leitung: Victorine Kulier, MA BSc (Sportwissenschaftlerin)
Christine Schett, MSc (Diätologin & Master Ernährung & Sport)
Beitrag: € 40,- **KursNr:** WZTE25

Workshop „Athletic Balance - Yoga trifft Physio“

Neu!!

In diesem Workshop kombinieren wir fließende Yoga-Sequenzen mit funktionellen Übungen aus der Physiotherapie. Wir arbeiten mit kräftigenden Core-Übungen, aktiver Dehnung und gezielter Ansteuerung wichtiger Muskelgruppen, ergänzt durch Atemtechniken und einfachen Tools zur Stressreduktion. Der Fokus liegt auf Mobilität, Stabilität und bewusster Bewegung – für weniger Verspannungen, mehr Ausgeglichenheit und effektive Verletzungsprävention. Ideal für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten!

Termin: 15. November 2025 09:00 – 13:00 Uhr
Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Leitung: Theresa Wein (Yogalehrerin) & Elena Zuenelli (Physiotherapeutin)
Beitrag: € 55,- **KursNr:** WAB25 Keine Vorkenntnisse notwendig!

Vortrag „Bauchgefühl & Balance – Wie Darmgesundheit Körper und Psyche beeinflusst“

Neu!!

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er spielt eine zentrale Rolle für unser Immunsystem, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfährst du, wie du dein Mikrobiom gezielt durch Ernährung stärken kannst und warum ein gesunder Darm auch deiner Psyche guttut. Mit praktischen Tipps für den Alltag und spannenden Einblicken in die Darm-Hirn-Verbindung.

Termin: 19. November 2025 18:00 – 19:30 Uhr (60min Vortrag & 30min Frage-/Diskussionsrunde)
Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Leitung: Valentina Lindner, BA (Bachelor Bewegung und Ernährung)
Beitrag: € 18,- **KursNr:** VBB25

Workshop Jumping Fitness Special: „Jump Around the World“

Spring mit uns auf dem Trampolin durch verschiedene Länder – jede Runde mit passender Musik aus einem neuen Teil der Welt. Erlebe Spaß, Bewegung und rhythmische Beats in einem einzigartigen Jumping-Event! Inklusive Getränke und Snacks.

Termin: 21. November 2025 16:30 – 19:00 Uhr
Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Leitung: Miriam Pichler & Pauline Unterleitner, BA MA (Jumping Fitness Trainerinnen)
Beitrag: € 25,- **KursNr:** WJF25

AUSBILDUNGEN

Detaillierte Informationen und Preise auf www.askoe-fit.at

Um ein ASKÖ Fit Übungsleiter*innen-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 Übungsleiter*innen Ausbildungen (Modul Basic und ein Praxismodul) gibt es kein Ablaufdatum.

BASISMODUL

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| • Basismodul HERBST: | 13.09./14.09.2025 | Prüfung: 26.09.2025 |
| • Basismodul ONLINE HERBST: | 08.11./09.11.2025 | Prüfung: 21.11.2025 |

PRAXISMODUL

- Spezialmodul **BEWEGUNGSCOACH*** **Herbst 2025 – Termine folgen** **Neu!!**
 *inkl. Praxismodul **KINDER/JUGEND**



FORTBILDUNGEN Detaillierte Informationen und Preise auf www.askoe-fit.at

KOORDINATIONSTRaining FÜR KINDER & JUGENDLICHE

am 18.10.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Vielseitige Übungsstationen und Teamspiele, die gezielt die sieben koordinativen Fähigkeiten fördern. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie durch spielerische Ansätze die Bewegungsfreude steigern und gleichzeitig die Koordination verbessern können.

Ort: ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Leitung: Anna Mederle, MSc BSc (Sportwissenschaftlerin)
KursNr: KORT25 **Beitrag:** € 39,00 ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 59,00 Nichtmitglieder

RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN - PRÄVENTIVE ÜBUNGEN

am 29.11.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Fundierte Wissen über die Anatomie der Wirbelsäule, häufige Ursachen von Rückenbeschwerden und die Bedeutung einer gesunden Körperhaltung. Die Teilnehmer*innen werden in spezifischen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen geschult, die in das eigene Kursangebot integriert werden können. Zudem wird auf die Bedeutung von Entspannungs- und Dehntechniken eingegangen, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Ort: ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
Leitung: Mag. Dominike Etlinger (Sportwissenschaftlerin & Physiotherapeutin)
KursNr: RÜSCH25 **Beitrag:** € 39,00 ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 59,00 Nichtmitglieder

Gesundheitssport-Programm Jackpot.fit in Ihrer Nähe!

Zielgruppe: Personen von 30 bis 65 Jahren

Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, ist dieses standardisierte Gesundheitssportprogramm genau das Richtige. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe ist das gemeinsame Ziel und soll helfen, am Ball zu bleiben.

Inhalt: Gesundheitswirksames Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für Erwachsene

1. Semester
kostenlos!



Wir freuen uns
auf Ihre Anmeldung!

Jackpot.fit Tirol
Mail: tirol@jackpot.fit

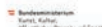


Kursprogramm und online Anmeldung unter:
<https://www.jackpot.fit>

PROJEKTRÄGER



PROJEKTPARTNER



GEFÖRDERT
AUS MITTELN





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: € 77,- (16 Einheiten)

Yoga *Hatha Yoga*

KursNr: HYOl01BH25

Start: Mo 22.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

Body Cardiofit

KursNr: BCFIn01BH25

Start: Di 23.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Pilates

KursNr: PILIn01BH25

Start: Mi 24.09.2025, 17:00–18:00 Uhr

Rücken-Fit

KursNr: RFIn03BH25

Start: Mi 24.09.2025, 08:30–09:30 Uhr

KursNr: RFIn01BH25

Start: Mi 24.09.2025, 20:00–21:00 Uhr

KursNr: RFIn02BH25

Start: Do 25.09.2025, 10:30–11:30 Uhr

Line Dance

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 68,- (14 Einheiten)

KursNr: LDIn01BH25

Start: Di 23.09.2025, 18:00–19:00 Uhr

Bewegung und Sport mit onkologischen Patient*innen

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: € 77,- (16 Einheiten)

Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer

KursNr: HKIn01OH25

Start: Mo 22.09.2025, 10:00–11:00 Uhr

Yoga *Hatha Yoga*

KursNr: HYOl01OH25

Start: Mi 24.09.2025, 16:00–17:00 Uhr

Yoga und Pilates

KursNr: YOPIn01OH25

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.

Start: Fr 26.09.2025, 09:00–10:00 Uhr

Line Dance

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.

Beitrag: € 68,- (14 Einheiten)

KursNr: LDIn01OH25

Start: Di 23.09.2025, 18:00–19:00 Uhr



Unser Online-Kurs findet via Zoom statt. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zum Einstieg sowie eine genaue Anleitung.

Ort: online via Zoom

Pilates online

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

KursNr: oPIL01H25

Start: MO 22.09.2025, 17:45 – 18:45 Uhr

Beitrag: € 65,- (10 Einheiten)



**PENSIONISTEN
VERBAND
TIROL**

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

www.ihr-installateur.at

BUH

Bad und Heizung

Mach's glei gscheit

0512 / 28 29 29



**Wir leben Bildung.
Freude Inklusive.**
www.bfi.tirol

Seniorengerechte Badsanierung

BFI Tirol | Tel. +43 512 59660 | info@bfi-tirol.at



**KFZ TECHNIK
RANZ
JENEWEIN**

Tel: 05223 | 46016 Römerstraße 10 Top | 4
Mobil: 0676 | 6353521 6065 Thaur

kfz-jenewein@a1.net

AUTOTHALER
Kfz Instandsetzung und Lackierung Inh. Armin Fischer
6063 Rum • 0512 / 261 337 • www.auto-thaler.at



Helmut Überegger

M +43 676 8256 3160
helmut.ueberegger@generali.com



Christoph Rauter

M +43 676 8256 3445
christoph.rauter@generali.com

Ihre Lifetime Partner!



**UNS GEHT'S
UM SIE**



Autobeschriftungen

Scheibentönungen

Bautafeln

Planen +

Netzplanbeschriftungen

Tel. 0650/58 68 340

6020 Innsbruck, Kranebitter Allee 205

ALPINA DRUCK

Die persönlichste Druckerei Tirols.

www.alpinadruck.com