



## ASKÖ Tirol: Schwimmkurse, Workshops für Trailrunning und Mountainbiken & vieles mehr!



### ASKÖ Tirol Schwimmkurse

**Schwimmkurse nur für Frauen neu!** ab 09. April

- ✓ Exklusiv für Frauen
- ✓ Privates, geschütztes Umfeld
- ✓ Unter Anleitung erfahrener Trainerinnen
- ✓ Stadtgefördert: Nur 60 € für 10 Einheiten

Dienstags, 19:15: Schwimmanfängerinnen, PHT IBK

Dienstags, 20:15: Schwimmen, PHT IBK

Anmeldung nur telefonisch (0512-589112) oder per [Mail](#)

**Weitere Schwimmkurse bei der ASKÖ Tirol mit freien Plätzen** ab 12. April für je 10 Einheiten

[Freies Schwimmen für Erwachsene:](#) Freitags, 19:00-20:00 Uhr

[Schwimmen für Erwachsene \(Fortgeschritten\):](#) Samstags, 12:00-13:00 Uhr

[Kinderschwimmen für Anfänger\\*innen ab 5 Jahren:](#) Samstags, 09:00-10:00 Uhr



### ASKÖ Fit Ausbildungen

#### **Praxismodul Senior\*innen**

Werde Übungsleiter\*in für den Senior\*innensport und leite deine eigenen Gruppen an! In diesem Praxismodul lernst du seniorenspezifisches Mobilisieren, Dehnen & Kräftigen, Beckenbodentraining, Training im Sitzen, Bewegtes Gedächtnistraining und viel mehr!

06.-07.04.24 & 12.-13.04.24 / Prüfung: 26.04.24

[Anmeldung](#)



### ASKÖ Fit Workshops

#### **Workshop Trailrunning**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Geländelaufs und entdecke dein volles Potential.

Inhalte:

- Schlüsseltechniken (Bergauf-/Bergab Laufen)
- Ausrüstung (Trailrunningschuhe-, Stecken, Rucksäcke)
- Verpflegung (Hydratation und Ernährung)
- Verletzungsprävention & Regeneration im Trailrunning

Samstag, 20.04.24 von 09:00-13:00 Uhr

[Anmeldung](#)

### **Praxismodul Rückenfitness**

Hier erlernst du neben anatomischen, physiologischen & trainingswissenschaftlichen Grundlagen eine funktionelle Analyse des Bewegungsapparates und vor allem die Konzeption und Durchführung einer methodisch-didaktisch korrekt aufgebauten Bewegungseinheit mit Schwerpunkt Rückentraining.

21.-23.06.24 & 28.-30.06.24 / Prüfung: 12.07.24

[Anmeldung](#)

### **Workshop (E-) Mountainbike**

Lerne die richtige Position am Fahrrad kennen, Brems- und Kurvtechniken, Bergauf Anfahren & kleine Hindernisse zu überwinden und vieles mehr!

Samstag, 08.06.24 von 09:00-12:00 Uhr

Samstag, 14.09.24 von 09:00-12:00 Uhr

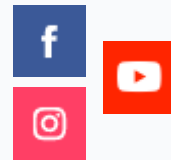
[Anmeldung](#)

**Fragen? Einfach melden!  
Dein ASKÖ Tirol Team**

[anmeldung@askoe-tirol.at](mailto:anmeldung@askoe-tirol.at)

+43 512 589112

ASKÖ Tirol  
Langer Weg 15  
6020 Innsbruck  
[anmeldung@askoe-tirol.at](mailto:anmeldung@askoe-tirol.at)



© 2024 ASKÖ Tirol