

# ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Frühjahr 2025



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

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

### Information & Anmeldung:

ASKÖ Landesverband Tirol  
Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
Telefon: +43 512 589112  
Mobil: +43 676 92746466  
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 14.03.2025!



Am AKTIONSTAG 14.03.2025 (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:*

**Mobee Spine® Screening:**

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 03.03.-28.03.2025!

Im AKTIONSZEITRAUM\* bieten wir Ihnen unsere drei Fit-Checks (BIA-Messung, Cardioscan 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)

**Preis: \***

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

€ 29,- anstatt € 39,-

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

€ 25,- anstatt € 35,-

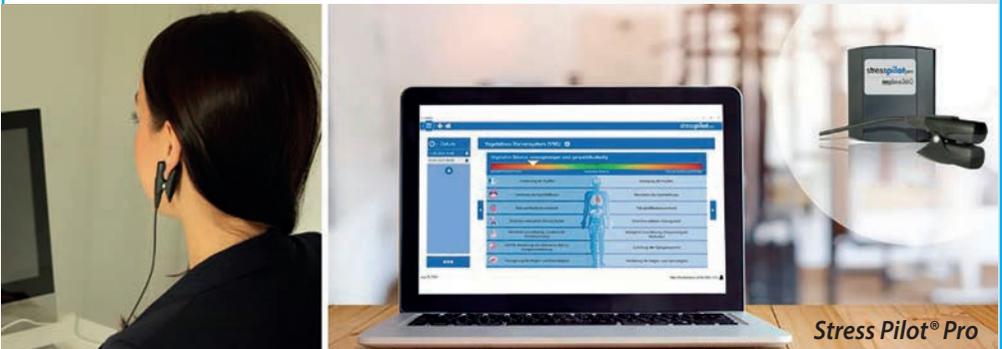
### 2) Cardioscan (Stress- und Fit-Level Messung)

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.

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® Pro ist ein ganzheitliches Tool zur individuellen Stressanalyse. Auf Basis der Herzratenvariabilität wird die Regulationsfähigkeit unseres autonomen Nervensystems in Bezug auf biologische Stressreaktionen gemessen. Je variabler unsere Herzfrequenz ist, umso besser arbeitet unser Nervensystem.

Die Messung der Aktivität des autonomen Nervensystems durch die Herzratenvariabilität (HRV) ist die einfachste, schnellste, effektivste und am besten validierte Methode, chronischen Stress zu erkennen und darüber hinaus auch den Erfolg von gezielten Maßnahmen sichtbar zu machen.

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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 114,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	AG60In02F25	<b>Start: MO 24.02.2025, 08:00–09:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	AG60In01F25	<b>Start: MO 24.02.2025, 09:00–10:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	AG60In05F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 08:30–09:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	AG60In03F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 09:30–10:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	AG60In04F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 10:30–11:30 Uhr</b>



## 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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 114,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	AGTIn02F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 19:00–20:00 Uhr</b>

## Athletiktraining

**Neu!!**

In diesem Training kombinieren wir gezielte Übungen zur Rumpfstabilisation und Stärkung der Beinachse mit ganzheitlichen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Bei schönem Wetter verlagern wir das Training nach draußen, um zusätzliche Reize zu setzen und ein vielseitiges Trainingserlebnis zu schaffen. Ideal für Fitnessbegeisterte, Läufer\*innen und Trailrunner\*innen, die ihre Leistungsfähigkeit steigern und an Stabilität, Lauftechnik und Bewegungsqualität arbeiten möchten.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Mehrzweckraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 114,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	ATRIn01F25	<b>Start: MO. 17.02.2025, 16:45–17:45 Uhr</b>

### 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 Inzersdorf

**Beitrag:** € 88,- (7 Einheiten)

**KursNr:** BeBoIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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 Inzersdorf

**Beitrag:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** BEWIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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 Inzersdorf

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** BWIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** BOSTIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** BOSTIn02F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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 Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** CTIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 18:00–19:00 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 Partner\*innen sind herzlich willkommen!

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

**Beitrag:** € 86,- (10 Einheiten)

**KursNr:** FISIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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 Laufalter empfohlen)!

**Eine Teilnahme ist frühestens 8 Wochen nach der Geburt möglich!**

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

**Beitrag:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FNSIn01F25

**Start:** MI 19.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FMEIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FLIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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 Kursenteilnehmer\*innen zur Verfügung. Keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt!

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

**Beitrag:** € 146,- (10 Einheiten)

**KursNr:** FSTIn01F25

**Start:** FR 07.03.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** FCTIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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 2) bestimmen zu lassen.

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** GMIn01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

### Gewichtsmangement 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 2) bestimmen zu lassen.

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** GMERIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** GMFIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** HITIn01F25

**Start:** MI 19.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

### HYROX Fitness

**Neu!!**

In diesem Kurs trainierst du die entscheidenden Muskelgruppen und Bewegungsabläufe, die auch beim HYROX-Rennen gefordert werden. Mit funktionellen Übungen wie Medizinball-Squats, intensivem HIT-Training und gezieltem Rumpftaining forderst du sowohl deine Ausdauer als auch deine Kraft heraus.

Ideal für alle, die sich auf die intensiven Anforderungen des HYROX-Formats vorbereiten oder ihre Fitness ganzheitlich verbessern möchten.

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

**Beitrag:** € 86,- (12 Einheiten)

**KursNr:** HYRIn01F25

**Start:** FR 21.02.2025, 13:00–14:00 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** JFIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 17:50–18:50 Uhr

**KursNr:** JFIn02F25

**Start:** MO 17.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** JFIn04F25

**Start:** MI 19.02.2025, 17:30–18:30 Uhr

**KursNr:** JFIn03F25

**Start:** MI 19.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** JF50In01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 09:00–10:00 Uhr

## Jump & Flex - Perfekt für Einsteiger\*innen 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** JFFLIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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 oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Perfekt für jedes Alter, auch als Wiedereinstieg zu regelmäßiger Bewegung!

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDAIn01F25

**Start:** DO 06.03.2025, 09:30–10:30 Uhr

### Line Dance für Anfänger\*innen+

**Neu!!**

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!

Vorkenntnisse von Vorteil.

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDA+In01F25

**Start:** DO 06.03.2025, 10:30–11:30 Uhr

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene

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

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

**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn02F25

**Start:** DI 18.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn06F25

**Start:** DO 20.02.2025, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** LDLFIIn03F25

**Start:** DO 20.02.2025, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** LDLFIIn04F25

**Start:** DO 20.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** LDLFIIn05F25

**Start:** DO 20.02.2025, 20:00–21:00 Uhr

**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDLFIIn01F25

**Start:** MI 05.03.2025, 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:** € 127,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDLFFIn01F25

**Start:** MI 05.03.2025, 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:** € 114,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDFIn02F25

**Start:** DI 18.02.2025, 20:00–21:30 Uhr

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDFIn01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** LDTIn01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 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 Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** MSFIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 75,- (10 Einheiten)

**KursNr:** NWH01F25

**Start:** MO 03.03.2025, 17:00–18:30 Uhr

**KursNr:** NWH02F25

**Start:** DO 06.03.2025, 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 Bewegen zur gezielten Verbesserung der Knochengesundheit lautet die Grundlage dieses Kurses.

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** OSTFIn01F25

**Start:** MI 19.02.2025, 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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 114,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	PILIn10F25	<b>Start: MO 17.02.2025, 19:00–20:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn01F25	<b>Start: DI 18.02.2025, 08:00–09:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn02F25	<b>Start: DI 18.02.2025, 09:00–10:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn09F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 08:30–09:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn05F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 18:00–19:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn03F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 19:00–20:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn04F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 20:00–21:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn06F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 08:30–09:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn07F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 19:00–20:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	PILIn08F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 20:00–21:00 Uhr</b>

### 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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 135,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	PILTRXIn01F25	<b>Start: FR 21.02.2025, 10:00–11:00 Uhr</b>

### 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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 114,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	PBIIn01F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 17:00–18:00 Uhr</b>

### Power Hour (Early Bird)

Du willst schon vor der Arbeit dein Training absolvieren? Dann komm in unseren ganz neuen Morgenkurs! Dich erwarten 45 Minuten Ganzkörpertraining mit HIT Charakter und knackigen Intervallen, die dich definitiv ins Schwitzen bringen.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 90,- (16 Einheiten)	
<b>KursNr:</b>	PHIn01F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 07:00–07:45 Uhr</b>

## 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** PWIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 20:00–21:00 Uhr

## Rücken-Fit

Die Rückenkurse 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** RFln09F25

**Start:** MO 17.02.2025, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** RFln06F25

**Start:** MO 17.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** RFln08F25

**Start:** DO 20.02.2025, 09:30–10:30 Uhr

**KursNr:** RFln04F25

**Start:** DO 20.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** RFln07F25

**Start:** DO 20.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** RFln05F25

**Start:** DO 20.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

**KursNr:** RFln10F25

**Start:** FR 21.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFln03F25

**Start:** DI 18.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFln01F25

**Start:** MI 19.02.2025, 16:00–17:00 Uhr

**KursNr:** RFln02F25

**Start:** MI 19.02.2025, 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:** € 114,- (14 Einheiten)

**KursNr:** RFFLn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SSlIn01F25

**Start:** DI 25.02.2025, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SLAIIn01F25

**Start:** DI 25.02.2025, 20:00–21:30 Uhr

### Schwimmen für Frauen - Anfänger\*innen & 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:** € 125,- (10 Einheiten)

**KursNr:** ESALFIIn01F25

**Start:** DI 04.03.2025, 19:15–20:15 Uhr

**KursNr:** ESALFIIn02F25

**Start:** DI 04.03.2025, 20:15–21:15 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:** € 130,- (10 Einheiten)

**KursNr:** ESFIIn01F25

**Start:** SA 08.03.2025, 12:00–13:00 Uhr

### Senior\*innen-Mix

Der bunte Fitness-Mix für Senior\*innen: Von Sessलगymnastik 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** SMIn01F25

**Start:** FR 21.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** STWIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TABIn01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)

**KursNr:** TRXAln03F25

**Start:** DI 18.02.2025, 20:00–21:00 Uhr

**KursNr:** TRXAln02F25

**Start:** MI 19.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** TRXAln01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** TRXLFIn01F25 **Start:** DI 18.02.2025, 19:00–20:00 Uhr

### TRX Training für Fortgeschrittene

**Neu!!**

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 135,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** TRXFIIn01F25 **Start:** DO 20.02.2025, 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:** € 135,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** CTRXFIIn01F25 **Start:** MI 19.02.2025, 17:00–18:00 Uhr  
**KursNr:** CTRXFIIn02F25 **Start:** DO 20.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** HYOIn03F25 *Alle Level* **Start:** MO 17.02.2025, 08:00–09:00 Uhr  
**KursNr:** HYOIn02F25 *Alle Level* **Start:** MI 19.02.2025, 17:00–18:00 Uhr  
**KursNr:** HYOIn01F25 *Alle Level* **Start:** MI 19.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** HYOAIn02F25 *Anfänger\*innen* **Start:** DI 18.02.2025, 17:30–19:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)  
**KursNr:** HYOFIn02F25 *Fortgeschrittene* **Start:** MO 17.02.2025, 19:00–20:30 Uhr

## Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow beschreibt eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem oder Pranayama in Verbindung steht. Kraftvolle Bewegungen (Asanas) werden dabei mit dem Atem verbunden. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist, sozusagen eine Meditation in Bewegung.

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

**Beitrag:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** VFYIn01F25 *Alle Level*

**Start:** DI 18.02.2025, 09:00–10:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)

**KursNr:** VFYAIIn01F25 *Anfänger\*innen*

**Start:** FR 07.03.2025, 17:30–19:00 Uhr

**KursNr:** VFYFIIn01F25 *Fortgeschrittene*

**Start:** FR 07.03.2025, 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:** Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 114,- (14 Einheiten)

**KursNr:** YYBIIn02F25

**Start:** MI 19.02.2025, 20:00–21:30 Uhr

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

**Beitrag:** € 127,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YYBIIn01F25

**Start:** FR 21.02.2025, 17:30–19:00 Uhr



## Yoga & Meditation

**Neu!!**

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.

Ideal für alle, die mehr Achtsamkeit und Balance in ihren Alltag integrieren möchten.

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

**Beitrag:** € 140,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOMIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 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- und 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** YOPIn01F25

**Start:** FR 21.02.2025, 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:** € 114,- (16 Einheiten)

**KursNr:** ZUMIn04F25

**Start:** MO 17.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

**KursNr:** ZUMIn01F25

**Start:** DI 18.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

**KursNr:** ZUMIn03F25

**Start:** FR 21.02.2025, 10:00–11:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten)

**KursNr:** ZUMIn02F25

**Start:** MO 17.02.2025, 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:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-  
**KursNr:** CFKIn02F25 für 4-6 Jährige **Start: FR 21.02.2025, 14:30–15:30 Uhr**

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 101,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 50,-  
**KursNr:** CFKIn01F25 für 7-12 Jährige **Start: FR 21.02.2025, 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:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-  
**KursNr:** DFKIn01F25 **Start: MO 17.02.2025, 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:** € 70,- (10 Einheiten)  
**KursNr:** EKYIn01F25 **Start: DI 18.02.2025, 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!

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungscener, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-	
<b>KursNr:</b>	EKTIn03F25	<b>Start: MO 17.02.2025, 10:00–11:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn08F25	<b>Start: MO 17.02.2025, 16:00–17:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn02F25	<b>Start: DI 18.02.2025, 16:00–17:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn05F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 09:30–10:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn10F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 10:30–11:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn04F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 15:00–16:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn07F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 16:00–17:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn06F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 15:00–16:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-	
<b>KursNr:</b>	EKTIn01F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 17:00–18:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTIn09F25	<b>Start: FR 21.02.2025, 17:00–18:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-	
<b>KursNr:</b>	EKTRum03F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 16:30–17:30 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTRum01F25	<b>Start: FR 21.02.2025, 14:00–15:00 Uhr</b>
<b>KursNr:</b>	EKTRum02F25	<b>Start: FR 21.02.2025, 15:00–16:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-	
<b>KursNr:</b>	EKTA01F25	<b>Start: DO 20.02.2025, 15:30–16:25 Uhr</b>

## 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.

<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 110,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 55,-	
<b>KursNr:</b>	JFKTIn01F25	<b>Start: MI 19.02.2025, 16:15–17:15 Uhr</b>

## 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:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KFIIn02F25

**Start:** MO 17.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KFIIn01F25

**Start:** FR 21.02.2025, 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:** € 135,- (10 Einheiten)

**KursNr:** KSAIn01F25 Anfänger\*innen

**Start:** SA 08.03.2025, 09:00–10:00 Uhr

**KursNr:** KSAIn02F25 Anfänger\*innen

**Start:** SA 08.03.2025, 10:00–11:00 Uhr

**KursNr:** KSLFIIn01F25 leicht Fortgeschrittene

**Start:** SA 08.03.2025, 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:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KKTIn04F25

**Start:** MO 17.02.2025, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** KKTIn02F25

**Start:** DI 18.02.2025, 15:00–16:00 Uhr

**KursNr:** KKTIn03F25

**Start:** DO 20.02.2025, 16:00–17:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KKTRum01F25

**Start:** MI 19.02.2025, 15:30–16:30 Uhr

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KKTIn01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

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

**Beitrag:** € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-

**KursNr:** KKTA01F25

**Start:** DO 20.02.2025, 14:30–15:25 Uhr

### Workshop „Achtsamkeit und Resilienz im Alltag“

Durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag. Der Workshop vermittelt Wissen zu Stress und Achtsamkeit. Mithilfe von praktischen Übungen stärken wir Ihre Resilienz, damit Sie langfristig entspannter auf Herausforderungen, Entscheidungsproblematiken und Ausnahmesituationen reagieren können.

Finden Sie außerdem heraus, welcher Stresstyp Sie sind und wie Sie sich diesen zu Nutze machen können, um gelassen durch Ihren Alltag zu gehen.

<b>Termin:</b>	<b>11. Jänner 2025</b>	<b>09:00 – 12:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.</b>	
<b>Referentin:</b>	Marie Müller, MA (Präventions- & Gesundheitsmanagerin, zertif. Stressmentorin)	
<b>Beitrag:</b>	€ 40,00	
<b>KursNr:</b>	WAR25	

### Vortrag „Proteine – Perfekt versorgt im Kraft- und Ausdauersport“ *Neu!!*

In diesem informativen Vortrag erfahren Sportler\*Innen, Trainer\*Innen und Interessierte, wie wichtig Proteine für die Leistungsfähigkeit im Kraft- und Ausdauersport sind. Wir beleuchten die Rolle von Proteinen beim Muskelaufbau, der Regeneration und der allgemeinen Gesundheit. Zudem geben wir praktische Tipps zur optimalen Proteinversorgung durch Ernährung und Supplementierung, um die individuellen Bedürfnisse der Sportler\*innen zu decken.

Ideal für alle, die ihre sportliche Leistung nachhaltig verbessern und ihren Ernährungsansatz optimieren möchten!

<b>Termin:</b>	<b>28. Februar 2025</b>	<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>ASKÖ Volkshaus, Mehrzeckraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.</b>	
<b>Leitung:</b>	Christine Schett, MSc (Diätologin & Master Ernährung & Sport)	
<b>Beitrag:</b>	€ 18,00	
<b>KursNr:</b>	VPROT25	

### 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.

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

**AUSBILDUNGEN**

Detaillierte Informationen und Preise auf [www.askoe-fit.at](http://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 <b>FRÜHJAHR:</b>        | <b>15.02./16.02.2025</b> | Prüfung: <b>14.03.2025</b> |
| • Basismodul <b>HERBST:</b>          | <b>13.09./14.09.2025</b> | Prüfung: <b>26.09.2025</b> |
| • Basismodul <b>ONLINE FRÜHJAHR:</b> | <b>25.01./26.01.2025</b> | Prüfung: <b>07.02.2025</b> |
| • Basismodul <b>ONLINE HERBST:</b>   | <b>08.11./09.11.2025</b> | Prüfung: <b>21.11.2025</b> |

**PRAXISMODULE**

- NEU!!** • Modul **FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT** 28.02./01.03./02.03./14.03.2025  
Prüf.: 15.03.2025
- Modul **SENIOR\*INNEN** 05.04./06.04./12.04./13.04.2025  
Prüf.: 25.04.2025
- Modul **KINDER|JUGEND** 20.09./21.09./04.10./05.10.2025  
Prüf.: 11.10.2025
- Modul **RÜCKENFITNESS** 20.06./21.06./22.06./27.06./28.06./29.06.2025  
Prüf.: 11.07.2025



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

#### TAPING IM SPORT

am 18.01.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Leitung:** Alexander Müller, Sport-Physiotherapeut  
**KursNr:** TAP25 **Beitrag:** € 49,00 ASKÖ Mitglieder und Student\*innen | € 69,00 Nichtmitglieder

#### KINDERTRAINING - AUSDAUER & KRAFT FÜR KINDER & JUGENDLICHE am 22.03.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Leitung:** Andrea Weiler (Lauftrainerin für Kinder und Erwachsene)  
**KursNr:** KITER25 **Beitrag:** € 49,00 ASKÖ Mitglieder und Student\*innen | € 69,00 Nichtmitglieder

#### KOORDINATIONSTRaining FÜR KINDER & JUGENDLICHE am 11.10.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  
**Leitung:** Anna Mederle, MSc BSc (Sportwissenschaftlerin)  
**KursNr:** KORTR25 **Beitrag:** € 39,00 ASKÖ Mitglieder und Student\*innen | € 59,00 Nichtmitglieder

#### RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN - PRÄVENTIVE ÜBUNGEN am 29.11.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, 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

## Mit der SVS und Fit Sport Austria zu mehr Bewegung!

Holen Sie sich den SVS Gesundheitshunderter für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot!

[svs.at/gesundheits-hunderter](http://svs.at/gesundheits-hunderter)

 svs.at



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

**SVS**

Gemeinsam gesünder.

**bleib**<sup>dran!</sup>**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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 70,- (16 Einheiten)

**Yoga** *Hatha Yoga*

**KursNr:** HY0In01BF25

**Start:** Mo 17.02.2025, 18:00–19:00 Uhr

**Body Cardiofit**

**KursNr:** BCFin01BF25

**Start:** Di 18.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

**Pilates**

**KursNr:** PILIn01BF25

**Start:** Mi 19.02.2025, 17:00–18:00 Uhr

**Rücken-Fit**

**KursNr:** RFin03BF25

**Start:** Mi 19.02.2025, 08:30–09:30 Uhr

**KursNr:** RFin01BF25

**Start:** Mi 19.02.2025, 20:00–21:00 Uhr

**KursNr:** RFin02BF25

**Start:** Do 20.02.2025, 10:30–11:30 Uhr

**Line Dance**

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

**Beitrag:** € 62,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDIn01BF25

**Start:** Di 18.02.2025, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.

**Beitrag:** € 70,- (16 Einheiten)

**Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer**

**KursNr:** HKIn01OF25

**Start:** Mo 24.02.2025, 10:00–11:00 Uhr

**Yoga** *Hatha Yoga*

**KursNr:** HY0In01OF25

**Start:** Mi 19.02.2025, 16:00–17:00 Uhr

**Yoga und Pilates**

**KursNr:** YOPIIn01OF25

Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.

**Start:** Fr 21.02.2025, 09:00–10:00 Uhr

**Line Dance**

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

**Beitrag:** € 62,- (14 Einheiten)

**KursNr:** LDIn01OF25

**Start:** Di 18.02.2025, 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:** oPIL01F25

**Start:** MO 17.02.2025, 17:45 – 18:45 Uhr

**Beitrag:** € 60,- (10 Einheiten)



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



**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**

## **Hopsi Hopper Feriensportwochen 2025 für 6-10 Jährige**

Unsere polysportiven Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit einer Ganztagesbetreuung. Neben Bewegungsspielen, lernen wir in Zusammenarbeit mit unseren ASKÖ Vereinen neue Sportarten kennen oder unternehmen Ausflüge mit dem Roller zum Baggersee, Tivoli und umliegenden Spielplätzen. **Voraussetzung: Sicherer Rollerfahren**

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.  
**Kosten je Woche:** € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Feriensportwoche 1: 28.07. - 01.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr  
Feriensportwoche 2: 04.08. - 08.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr  
Feriensportwoche 3: 18.08. - 22.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## **Hopsi Hopper Fußballwoche 2025 für 6-10 Jährige**

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs! Mit Spiel und Spaß erlernst du altbewährte und moderne Techniken für ein besseres Ballgefühl. Bewegungs- und Teamspiele, sowie Ausflüge mit dem Roller zum Baggersee und Tivoli stehen ebenfalls auf dem Programm. **Voraussetzung: Sicheres Rollerfahren**

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.  
**Kosten:** € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Fußballwoche: 21.07. - 25.07.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## **Hopsi Hopper Leichtathletikwochen 2025 für 6-14 Jährige**

Ob Leichtathletik-Profi oder Anfänger\*in, alle sind willkommen! Die Disziplinen wie Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, uvm. werden altersgerecht vermittelt & erprobt.

**Wo:** Universitätssportstätte Ibk., Fürstenweg 185, 6020 Ibk.  
**Kosten je Woche:** € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Leichtathletikwoche 1: 14.07. - 18.07.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr  
Leichtathletikwoche 2: 21.07. - 25.07.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr  
Leichtathletikwoche 3: 18.08. - 22.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr

## **Hopsi Hopper Sport- und Wanderwochen 2025 für 6-14 Jährige**

Sport, Spiel und Spaß draußen in der Natur bei jedem Wetter. Ob Alpenzoo, Wanderung zur Arzler Alm, Waldhäuser bauen oder Bogenschießen, es gibt Vieles zum Entdecken!

**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Landesschießstand Arzl, Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.  
**Kosten je Woche:** € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Sport- und Wanderwoche 1: 07.07. - 11.07.2025 tgl. von 07:45-17:00 Uhr  
Sport- und Wanderwoche 2: 25.08. - 29.08.2025 tgl. von 07:45-17:00 Uhr

## **Hopsi Hopper Tenniswochen 2025 für 8-14 Jährige**

Die Tenniswoche spricht sowohl Anfänger\*innen, als auch kleine Tennisprofis an. Die Grundschlagarten werden gelernt und gefestigt. Bewegungsspiele und Koordinationstraining runden das Programm ab.

**Wo:** Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.  
**Kosten:** € 136,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 112,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Tenniswoche (4 Tage): 11.08. - 14.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr  
**Wo:** Tennisclub TC Rum, Lärchenstraße 51, 6063 Rum  
**Kosten:** € 170,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen  
**Wann:** Tenniswoche (5 Tage): 28.07. - 01.08.2025 täglich von 07:45-17:00 Uhr