ASKÖ

100 JAHRE

ASKÖ Fit KURSPROGRAMM

Frühjahr 2024

Sport in seiner Vielfalt

INNS' BRUCK

Österreichische Gesundheitskasse

LAND TIROL

ASKÖ

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 Sportwissenschafter*innen, staatlich geprüften Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Gesundheitstrainer*innen und Ernährungswissenschafter*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, 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 84746466
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 15.03.2024!

Am AKTIONSTAG 15.03.2024 (08:00–17:00 Uhr) bieten wir Ihnen den Rücken-Fit-Check zum reduzierten Preis an:
€ 49,- anstatt € 59,-*

**Der reduzierte Preis gilt nur am AKTIONSTAG Rücken-Fit-Check am 15.03.2024!*

Der Rücken-Fit-Check inkludiert folgende 3 Testungen:

MediMouse® Testung: Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Back-Check® by Dr. Wolff: Kraftverhältnismessung der Rumpfmuskulatur.
Muskelfunktionstests: Manuelle Methode, die über Kraft und Verkürzung einzelner Muskelgruppen Aufschluss gibt.

Nur nach Terminvereinbarung! Dauer ca. 40 Minuten (inkl. Testauswertung)

Gesundheitstag für Senior*innen

Neu!!

Am 16. Februar lädt die ASKÖ Tirol zu einem Schnuppertag für Senior*innen ein.
Von 09:00-13:00 Uhr können Sie ein eigen konzipiertes, vielfältiges Angebot kostenlos bei uns testen.

Mikro-Workshops zur Sturzprophylaxe, Messungen zum individuellen Stresslevel, Bewegungskurse wie Line Dance, Jumping Fitness 50+ oder Bewegtes Gedächtnistraining – probieren Sie nach Lust und Laune unser Programm aus!

Um eine unverbindliche, kostenlose Anmeldung wird gebeten.
Mehr Informationen unter www.askoe-fit.at.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: kostenlos!
Um eine unverbindliche Anmeldung wird gebeten.
KursNr: GESEN24 **TERMIN: FR 16.02.2024, 09:00–13:00 Uhr**

AKTIONSZEITRAUM vom 04.03.-29.03.2024!

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

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

Die BIA-Messung gibt Auskunft über die Muskelmasse, den Körperfettanteil, den Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) sowie den Trainings- und Ernährungszustand der Körperzellen.

Dauer ca. 30 Minuten (inkl. Testauswertung)

Preise: *

Erstmessung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 29,- anstatt € 39,-
Folgemessung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 25,- anstatt € 35,-

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

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)

Preise: *

Messung (inkl. Einweg-Elektroden und Auswertungsgespräch): € 19,- anstatt € 29,-

**Die vergünstigten Preise gelten nur im Aktionszeitraum vom 04.03. - 29.03.2024*

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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	AG60In02F24	**Start: MO 19.02.2024, 08:00–09:00 Uhr**
KursNr:	AG60In01F24	**Start: MO 19.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	AG60In03F24	**Start: DO 22.02.2024, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr:	AG60In04F24	**Start: DO 22.02.2024, 10:30–11:30 Uhr**

Allgemeines Gesundheitstraining

Das allgemeine Gesundheitstraining ist 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	AGTIn01F24	**Start: MO 19.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	AGTIn02F24	**Start: MI 21.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Ballspaß für Erwachsene

Neu!!

Von Volleyball, Völkerball, Merkball über Basketball, Fußball und Co – beim Ballkurs für Erwachsene können Sie sich eine Stunde lang so richtig austoben. Technik, Taktik und vor allem Spiel & Spaß stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.
Den Alltagsstress abbauen, spielerisch bewegen und gemeinsam aktiv ins Wochenende starten – auf geht's!

Ort:	**Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	BSEIn01F24	**Start: FR 23.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 80,- (7 Einheiten)
KursNr: BeBoIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: BEWIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: BWIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**

BOST (Bodystyling und Stretching)

Ein Mix aus Bodystyling und Stretching. Der erste Teil der Stunde bietet ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Kraft und Ausdauer. Im zweiten Teil werden durch langsame Stretchübungen sowie Powerstretches, Verkürzungen vorgebeugt und die Beweglichkeit verbessert.

Ort: **Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: BOSTIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: BOSTIn02F24 **Start: DI 20.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: CTIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

Faszientraining

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: FTIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**

Fit in der Schwangerschaft

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

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

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 78,- (10 Einheiten)
KursNr: FISIn01F24 **Start: MI 24.01.2024, 09:30–10:30 Uhr**

Fit nach der Schwangerschaft

Nach der Schwangerschaft ist es besonders wichtig durch gezieltes Training den Körper bei Rückbildungsprozessen zu unterstützen und ihn fit und stark für den Alltag mit Baby zu machen.
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining inkl. Ausdauer- und Kräftigungsübungen mit besonderem Augenmerk auf die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Sie können gerne Ihr Baby zum Kurs mitbringen!
Eine Teilnahme ist frühestens 8 Wochen nach der Geburt möglich!

Geschwisterkinder können den zeitgleich stattfindenden Kurs „Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper" für 4-6 Jährige (Seite 21, Kursnummer: KKTIn04F24) besuchen.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: FNSIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**

Fit mit Ergometertraining

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: FMEIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Flexi Training

Für ein ganzheitliches Trainingsprogramm sind langsame Stretchübungen sowie Powerstretches (welche zwischen Anspannung und Loslassen wechseln) essentiell.
Der Körper wird geformt, einseitigem Training und Schmerzen durch Verkürzungen wird vorgebeugt. Flexibilitätstraining ist ein Ganzkörpertraining, das alle Muskeln zum „Brennen" bringt!

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Sportler*innen geeignet.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: FLIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 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. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 133,- (10 Einheiten)
KursNr: FSTIn01F24 **Start: FR 12.04.2024, 19:00–20:30 Uhr**

Functional Training

Functional Training ist eine ganzheitliche Trainingsform, die sich auf alltagsnahe und natürliche Bewegungsabläufe stützt. Functional Training dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Grunde genommen werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainiert und der Körper als Ganzes gestärkt. Functional Training kann unabhängig von Fitnesslevel und Alter durchgeführt werden.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: FCTIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Gewichtsmanagement - Fit in Form!

Ein vielseitiges, abwechslungsreiches und funktionelles Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Kondition und Koordination inklusive Kräftigung des Bewegungsapparates. Ein optimaler Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität.
Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: GMIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

Gewichtsmanagement mit Ergometertraining

Das Training am Ergometer ist eine optimale und gelenkschonende Belastung für übergewichtige Personen.
Es besteht die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse (Körperfett-Analyse, Seite 3) bestimmen zu lassen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, ein Ernährungscoaching zu buchen!

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: GMERIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 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: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: GMFIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: HITIn01F24 **Start: MI 28.02.2024, 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: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: JFIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 17:50–18:50 Uhr**
KursNr: JFIn02F24 **Start: MO 19.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: JFIn04F24 **Start: MI 21.02.2024, 17:30–18:30 Uhr**
KursNr: JFIn03F24 **Start: MI 21.02.2024, 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: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: JF50In01F24 **Start: DI 20.02.2024, 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: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: JFFLIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 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: € 87,- (12 Einheiten)
KursNr: LDAIn01F24 **Start: DO 07.03.2024, 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: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: LDLFIn02F24 **Start: DI 20.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn06F24 **Start: DO 22.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn04F24 **Start: DO 22.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr: LDLFIn05F24 **Start: DO 22.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**

Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: LDLFIn01F24 **Start: MI 06.03.2024, 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: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: LDLFFIn01F24 **Start: MI 06.03.2024, 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: € 102,- (14 Einheiten)
KursNr: LDFIn02F24 **Start: DI 20.02.2024, 20:00–21:30 Uhr**

Beitrag: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: LDFIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 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: € 92,- (14 Einheiten)
KursNr: LDTIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

Mobility & Stretch Flow

Durch langsame und fließende Dehnbewegungen verbunden mit Yogaelementen wird die Beweglichkeit verbessert, das Verletzungsrisiko vermindert, Haltungsprobleme und Fehlbelastungen korrigiert und Muskelverspannungen gelöst. Das ruhige Innehalten in Dehnpositionen bewirkt zusätzlich eine geistige Entspannung.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: MSFIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 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 Schönegg, Bei der Säule 7, 6060 Hall i.T.** (Treffpunkte können varieren!)
Beitrag: € 68,- (10 Einheiten)
KursNr: NWH01F24 **Start: MO 11.03.2024, 17:00–18:30 Uhr**
KursNr: NWH02F24 **Start: DO 14.03.2024, 09:00–10:30 Uhr**

Osteofit

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: OSTFIn01F24 **Start: MI 21.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILIn01F24	**Start: DI 20.02.2024, 08:00–09:00 Uhr**
KursNr:	PILIn02F24	**Start: DI 20.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	PILIn09F24	**Start: MI 21.02.2024, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr:	PILIn05F24	**Start: MI 21.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr:	PILIn03F24	**Start: MI 21.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	PILIn04F24	**Start: MI 21.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr:	PILIn06F24	**Start: DO 22.02.2024, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr:	PILIn07F24	**Start: DO 22.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	PILIn08F24	**Start: DO 22.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**

Pilates mit TRX®

Pilates kombiniert mit dem TRX®Suspension Trainer gibt Ihnen die Möglichkeit die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule noch effektiver zu trainieren. Ein Ganzkörpertraining kombiniert mit Pilates Elementen.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 125,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PILTRXIn01F24	**Start: FR 23.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PBIn01F24	**Start: DO 22.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Powerworkout

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:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	PWIn01F24	**Start: DI 20.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**

Rücken-Fit

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

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	RFIn09F24	**Start: MO 19.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr:	RFIn06F24	**Start: MO 19.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr:	RFIn08F24	**Start: DO 22.02.2024, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr:	RFIn04F24	**Start: DO 22.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr:	RFIn07F24	**Start: DO 22.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr:	RFIn05F24	**Start: DO 22.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
KursNr:	RFIn10F24	**Start: FR 23.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Amras, Kirchsteig 8, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFIn03F24	**Start: DI 20.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**
Ort:	**Feuerwache Arzl, Weinberggasse 2, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFIn01F24	**Start: MI 21.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	RFIn02F24	**Start: MI 21.02.2024, 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:	€ 104,- (14 Einheiten)	
KursNr:	RFFLIn01F24	**Start: MO 19.02.2024, 20:00–21:30 Uhr**

Salsa Choreografie

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	SCIn01F24	**Start: DI 20.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Salsa Ladies für leicht Fortgeschrittene

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: SLLFIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 20:00–21:30 Uhr**

Schwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene

Sie haben Freude am Schwimmen und möchten Ihre Technik verbessern? Dann sind Sie bei diesem Schwimmkurs in einer Kleingruppe genau richtig!
Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse in Brust,- Rücken- und Kraultechnik.
Während des Kurses steht die gesamte Schwimmhalle ausschließlich den Kursteilnehmer-*innen zur Verfügung.
Es fallen keine zusätzlichen Kosten für den Schwimmbadeintritt an.

Ort: **Pädagogische Hochschule (PHT) Pastorstraße 7, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 118,- (10 Einheiten)
KursNr: ESFIn01F24 **Start: SA 13.04.2024, 12:00–13:00 Uhr**

Shaolin Qigong

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 128,- (16 Einheiten)
KursNr: QGIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 09:00–10:30 Uhr**

Step Workout

Ein gezieltes Fitnessprogramm begleitet von schwungvoller Musik zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Einfache Aufwärmschritte 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (16 Einheiten)
KursNr: STWIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TABIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Trailfahren für Einsteiger*innen

Wenn Sie schon immer Trail fahren ausprobieren wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jede Woche tasten wir uns an Trails rund um Innsbruck heran und erlernen die richtige Technik für sicheres Trailfahren. 200-300 Höhenmeter pro Kurseinheit (Dauer 2 Stunden). Ausrüstung: Hardtail/Fully/E-Bike, Helm, Knie u. Ellbogenschützer (wenn vorhanden), Handschuhe, Trinkflasche
Voraussetzung: Sicheres Radfahren und Forstweg Erfahrung
Treffpunkt: **Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.**
Beitrag: 70,- (5 Einheiten)
KursNr: TFEIn01F24 **Start: DI 28.05.2024, 17:30–19:30 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 andererseit wird die Koordination, das Gleichgewicht und die Stabilität gefördert.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXAIn02F24 **Start: MI 21.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr: TRXAIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

TRX Training für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXALFIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

TRX Training für leicht Fortgeschrittene

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: TRXLFIn01F24 **Start: DI 20.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Cross TRX Training

Eine Mischung aus funktionellem Ganzkörpertraining im Crossfit-Style gepaart mit schweißtreibenden TRX-Übungen. Das Training fördert die Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Balance und Koordination.

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 125,- (16 Einheiten)
KursNr: CTRXFIn01F24 **Start: MI 21.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr: CTRXFIn02F24 **Start: DO 22.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Yin Yang Balance Yoga

Der Kurs beginnt mit Meditation und Pranayama (Atemübungen). Das Zusammenspiel von aktivem Yang- und passivem, lang gehaltenem Yin Yoga hat eine wunderbar ausgleichende Wirkung, probieren Sie es aus!

Ort: **Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 104,- (14 Einheiten)
KursNr: YYBIn02F24 **Start: MI 21.02.2024, 20:00–21:30 Uhr**

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 116,- (16 Einheiten)
KursNr: YYBIn01F24 **Start: FR 23.02.2024, 17:30–19:00 Uhr**

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa beschreibt eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem oder Pranayama in Verbindung steht. Asanas werden dabei mit dem Atem verbunden.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	VFYIn01F24	**Start: DI 20.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**

Yoga - Hatha Yoga

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	HYOIn02F24 *Hatha Yoga*	**Start: MI 21.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr:	HYOIn01F24 *Hatha Yoga*	**Start: MI 21.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Yoga-Erfahrung.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 116,- (16 Einheiten)	
KursNr:	HYOAIn02F24 *Hatha Yoga*	**Start: DI 20.02.2024, 17:30–19:00 Uhr**
KursNr:	VFYAIn01F24 *Vinyasa Flow Yoga*	**Start: FR 23.02.2024, 17:30–19:00 Uhr**

Yoga für Fortgeschrittene

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 116,- (16 Einheiten)	
KursNr:	HYOFIn02F24 *Hatha Yoga*	**Start: MO 19.02.2024, 19:00–20:30 Uhr**
KursNr:	SHYFIn01F24 *Sivananda Hatha Yoga*	**Start: FR 23.02.2024, 19:00–20:30 Uhr**

Yoga mit Pilates (2 in 1)

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

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	YOPIn01F24	**Start: FR 23.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein sehr intensives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht. Geeignet für alle Bewegungsbegeisterte mit guter Grundkondition!

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	ZTIn01F24	**Start: MO 19.02.2024, 19:00–20:00 Uhr**

Zumba®

Zumba ist eine Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ein effektives Fitness-Workout mit großem Spaßfaktor.

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 104,- (16 Einheiten)	
KursNr:	ZUMIn04F24	**Start: MO 19.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr:	ZUMIn01F24	**Start: DI 20.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**
KursNr:	ZUMIn03F24	**Start: FR 23.02.2024, 10:00–11:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 92,- (14 Einheiten)	
KursNr:	ZUMIn02F24	**Start: MO 19.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

ASKÖ

Hopsi Hopper Kinder- und Jugendkurse

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

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 Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 92,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 46,-
KursNr: CFKIn01F24 **für 7-12 Jährige** **Start: FR 23.02.2024, 14:30–16:00 Uhr**

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: CFKIn02F24 **für 4-6 Jährige** **Start: FR 23.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**

Dance for Kids (6-10 Jahre)

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

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: DFKIn01F24 **Start: MO 19.02.2024, 15:45–16:45 Uhr**

Eltern-Kind-Yoga (1,5 - 3 Jahre) *Neu!!*

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: **Stadtteiltreff Reichenau, Radetzkystraße 43f, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 70,- (10 Einheiten)
KursNr: EKYIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 10:00–11:00 Uhr**

Eltern-Kinder-Turnen mit Hopsi Hopper

Ein gemeinsames Spielen und Turnen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, um zusammen mit den Eltern oder Großeltern die Bewegungsfertigkeiten zu schulen und den Spaß und die Freude an der Bewegung zu entdecken.
Hopsi Hopper freut sich auf euer Kommen!

Ort:	**ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTIn03F24	**Start: MO 19.02.2024, 10:00–11:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn08F24	**Start: MO 19.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn02F24	**Start: DI 20.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn05F24	**Start: MI 21.02.2024, 09:30–10:30 Uhr**
KursNr:	EKTIn10F24	**Start: MI 21.02.2024, 10:30–11:30 Uhr**
KursNr:	EKTIn04F24	**Start: MI 21.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn07F24	**Start: MI 21.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn06F24	**Start: DO 22.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTIn01F24	**Start: MI 21.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
KursNr:	EKTIn09F24	**Start: FR 23.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum**	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTRum03F24	**Start: MI 21.02.2024, 16:30–17:30 Uhr**
KursNr:	EKTRum01F24	**Start: FR 23.02.2024, 14:00–15:00 Uhr**
KursNr:	EKTRum02F24	**Start: FR 23.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**
Ort:	**Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans**	
Beitrag:	€ 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-	
KursNr:	EKTA01F24	**Start: DO 22.02.2024, 15:30–16:30 Uhr**

Jumping Fitness (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:	€ 63,- (8 Einheiten)	
KursNr:	JFKTIn01F24	**Start: MI 21.02.2024, 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: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KFIn02F24 **Start: MO 19.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Ort: **Neue Mittelschule Gabelsbergerstraße, Gabelsbergerstraße 1, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KFIn01F24 **Start: FR 23.02.2024, 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: € 125,- (10 Einheiten)
KursNr: KSAIn01F24 Anfänger*innen **Start: SA 13.04.2024, 09:00–10:00 Uhr**
KursNr: KSAIn02F24 Anfänger*innen **Start: SA 13.04.2024, 10:00–11:00 Uhr**
KursNr: KSLFIn01F24 leicht Fortgeschrittene **Start: SA 13.04.2024, 11:00–12:00 Uhr**

Kleinkinderturnen mit Hopsi Hopper

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

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTIn04F24 **Start: MO 19.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr: KKTIn02F24 **Start: DI 20.02.2024, 15:00–16:00 Uhr**
KursNr: KKTIn03F24 **Start: DO 22.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Rum, Langer Graben 1, 6063 Rum**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTRum01F24 **Start: MI 21.02.2024, 15:30–16:30 Uhr**

Ort: **Volksschule Arzl, Framsweg 19, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTIn01F24 **Start: DO 22.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Ort: **Volksschule Aldrans, Dorf 33, 6078 Aldrans**
Beitrag: € 84,- (14 Einheiten) Geschwisterbonus: 2. Kind bezahlt € 42,-
KursNr: KKTA01F24 **Start: DO 22.02.2024, 14:30–15:30 Uhr**

Online Vortrag „Training & Ernährung: Iss dich zu deiner persönlichen Bestform“ *Neu!!*

Dieser Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in die Sporternährung und beleuchtet dabei die vielfältigen Aspekte einer ausgewogenen Ernährung für sportliche Leistungen. Von der Energiebereitstellung bis hin zu den positiven Auswirkungen von Sport auf den Körper werden relevante Themen wie die Bedeutung von Myokinen, Ernährungsstrategien im Gewichtsmanagement, Muskelaufbau und optimaler Nährstoffzufuhr während des Trainings beleuchtet.

Ort: **ONLINE via Zoom**
Beitrag: € 10,-
KursNr: oVTE24 **am FR 23.02.2024, 18:00–19:30 Uhr**

Vortrag „Aktiv durchs Leben“ - Frau Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner

Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung?

Neben gesunder Ernährung ist vor allem regelmäßige körperliche Aktivität die Basis für ein gesundes Leben, egal in welchem Alter. Dabei geht es nicht darum ein bestimmtes Schönheitsideal zu erfüllen, sondern bekannten Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Depressionen, Diabetes, Osteoporose und Herzinsuffizienz vorzubeugen und unterstützend zur ärztlichen Behandlung selbst Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen.

Ort: **Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck**
Beitrag: kostenlos!
KursNr: VAKTH24 **am FR 20.09.2024, 18:00–19:30 Uhr**

Vortrag „Immunsystem und Sport“ *Neu!!*

In diesem Vortrag wird die direkte Verbindung zwischen unserem Immunsystem, Ernährung, Bewegung und Schmerzregulierung behandelt. Es wird erläutert, wie eine gesunde Ernährung dem Immunsystem hilft und entzündliche Reaktionen im Körper reduziert werden können. Ebenso wird die Auswirkung von Sport auf unser Immunsystem und alle damit verbundenen Prozesse thematisiert.

Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk., Mehrzweckraum**
Beitrag: € 15,-
KursNr: IMMSPO24 **am DI 26.11.2024, 19:00–20:30 Uhr**

Workshop Trailrunning *Neu!!*

Der Workshop konzentriert sich auf Schlüsseltechniken beim Trailrunning wie die richtige Fußplatzierung, effizientes Bergauf- und Bergablaufen sowie grundlegende Tipps zur Ausrüstungswahl wie spezielle Trailrunningschuhe und Rucksäcke für Langstreckenläufe. Neben der Technik werden wichtige Aspekte wie Routenplanung, Geländebeurteilung, Ernährung, Hydration, Verletzungsvermeidung und Regeneration behandelt.

Ort: **Tivoli Stadion-Eingang Süd/Laufbahn**
Beitrag: € 69,-
KursNr: WTR24 **am SA 20.04.2024, 09:00–13:00 Uhr**

Workshop **Line Dance Training**

Zum Line Dance Training sind alle leicht fortgeschrittene bzw. fortgeschrittene Line Dancer*innen recht herzlich eingeladen, die das bereits Erlernte wiederholen und vertiefen möchten. Ein Abend mit schwungvoller Musik, bei dem der Spaß und die Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen.

Ort:	**ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 12,- je Termin	
KursNr:	WSLDTIn01F24 leicht Fortgeschrittene	**am SA 13.04.2024, 17:00–18:30 Uhr**
KursNr:	WSLDTIn02F24 Fortgeschrittene	**am SA 13.04.2024, 18:30–20:00 Uhr**

Workshop **(E-)Mountainbike-Fahrtechniktraining**

Inhalte: Richtige Position am Fahrrad, Bremsen, Kurventechnik, Bergauf Anfahren, kleine Hindernisse überwinden, Materialkunde sowie viele Tipps & Tricks.
Ausrüstung: (E-)Mountainbike (kein Stadtrad!!), Bike taugliche Kleidung, Helm, Trinkflasche, evt. kleine Jause (Müsliriegel etc.).

Treffpunkt:	**Hungerburg Parkplatz, 6020 Ibk.**	
Beitrag:	€ 28,- je Workshop	
KursNr:	MTBFTIn01F24	**am SA 13.04.2024, 09:00–12:00 Uhr**
KursNr:	MTBFTIn01S24	**am SA 08.06.2024, 09:00–12:00 Uhr**
KursNr:	MTBFTIn01H24	**am SA 14.09.2024, 09:00–12:00 Uhr**

Schneeschuhwanderungen

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

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

Ort:	**Je nach Schneelage, wird rechtzeitig bekannt gegeben!**	
Beitrag:	€ 24,- Leihschneeschuhe inkludiert, Eigenanreise!	
KursNr:	SSW01H23	**am SA 20.01.2024, 09:00–12:00 Uhr**
KursNr:	SSW02H23	**am SA 24.02.2024, 09:00–12:00 Uhr**
KursNr:	SSW03H23	**am SA 02.03.2024, 09:00–12:00 Uhr**

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 **FRÜHJAHR:**	17.02./18.02.2024	Prüfung: 16.03.2024
• Basismodul **HERBST:**	14.09./15.09.2024	Prüfung: 05.10.2024
• Basismodul **ONLINE:**	09.11./10.11.2024	Prüfung: 22.11.2024

PRAXISMODULE

• Modul **ERWACHSENE**	24.02./25.02./02.03./03.03.2024	Prüf.: 16.03.2024
• Modul **SENIOR*INNEN**	06.04./07.04./13.04./14.04.2024	Prüf.: 26.04.2024
• Modul **KINDER|JUGEND**	21.09./22.09./28.09./29.09.2024	Prüf.: 05.10.2024
• Modul **RÜCKENFITNESS**	21.06./22.06./23.06./28.06./29.06./30.06.	Prüf.: 12.07.2024

FORTBILDUNG

Detaillierte Informationen auf **www.askoe-fit.at**

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen von Fitness- und Gesundheitskursen sowie an alle Interessent*innen am Thema.

TAPING IM SPORT

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 49,- ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 69,- Nichtmitglieder
Termin: **SA 13.01.2024, 09:00–13:00 Uhr**

MENTALTRAINING IM SPORT *Neu!!*

Ort: **ASKÖ Bewegungscenter, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 49,- ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 69,- Nichtmitglieder
Termin: **SA 09.03.2024, 09:00–13:00 Uhr**

SPIELERISCHES AUSDAUERTRAINING FÜR KINDER & JUGENDLICHE *Neu!!*

Ort: **Outdoor; Tivoli Stadion-Eingang Süd/Laufbahn, Wiesengasse, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 49,- ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 69,- Nichtmitglieder
Termin: **SA 13.04.2024, 09:00–13:00 Uhr**

TRAILRUNNING WORKSHOP *Neu!!*

Ort: **Outdoor; Tivoli Stadion-Eingang Süd/Laufbahn, Wiesengasse, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 49,- ASKÖ Mitglieder und Student*innen | € 69,- Nichtmitglieder
Termin: **SA 20.04.2024, 09:00–13:00 Uhr**

bleib dran! 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: € 64,- (16 Einheiten)

Yoga *Hatha Yoga*
KursNr: HYOIn01BF24 **Start: Mo 19.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

Body Cardiofit
KursNr: BCFIn01BF24 **Start: Di 20.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Pilates
KursNr: PILIn01BF24 **Start: Mi 21.02.2024, 17:00–18:00 Uhr**

Rücken-Fit
KursNr: RFIn03BF24 **Start: Mi 21.02.2024, 08:30–09:30 Uhr**
KursNr: RFIn01BF24 **Start: Mi 21.02.2024, 20:00–21:00 Uhr**
KursNr: RFIn02BF24 **Start: Do 22.02.2024, 10:30–11:30 Uhr**

Line Dance
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 56,- (14 Einheiten)
KursNr: LDIn01BF24 **Start: Di 20.02.2024, 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: € 64,- (16 Einheiten)

Herz-Kreislauf-Training am Fahrradergometer
KursNr: HKIn01OF24 **Start: Mo 19.02.2024, 10:00–11:00 Uhr**

Yoga *Hatha Yoga*
KursNr: HYOIn01OF24 **Start: Mi 21.02.2024, 16:00–17:00 Uhr**

Yoga und Pilates
Dieser Kurs ist ein Mix aus Yoga und Pilates.
KursNr: YOPIn01OF24 **Start: Fr 23.02.2024, 09:00–10:00 Uhr**

Line Dance
Ort: **ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Beitrag: € 56,- (14 Einheiten)
KursNr: LDIn01OF24 **Start: Di 20.02.2024, 18:00–19:00 Uhr**

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

Pilates online

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

KursNr: oPIL01F24 **Start: MO 19.02.2024, 17:45 – 18:45 Uhr**
Beitrag: € 55,- (10 Einheiten)

Yoga online

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

KursNr: oYO01F24 **Start: MI 21.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr**
Beitrag: € 70,- (12 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 2024

für 6-10 Jährige

Unsere Hopsi Hopper Feriensportwochen bieten Bewegung, Sport und Spaß mit einer Ganztagesbetreuung durch sportwissenschaftliches Personal. In Zusammenarbeit mit ASKÖ Vereinen, können die Kinder verschiedene Sportarten näher kennenlernen. Neben einem vielseitigen Sportangebot wie Slackline, Wasserspiele, Volleyball, Kegeln uvm. werden auch die sozialen Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen!

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten je Woche: € 150,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 130,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Feriensportwoche 1: 15.07. - 19.07.2024** täglich von 07:45-17:00 Uhr
Feriensportwoche 2: 22.07. - 26.07.2024 täglich von 07:45-17:00 Uhr
Feriensportwoche 3: 19.08. - 23.08.2024 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Fußballwoche 2024

für 6-10 Jährige

Eine Feriensportwoche mit dem Schwerpunkt Fußball für Mädels und Jungs!
Ob Rasen, Sand oder Hartgummi, hier lernst du auf jedem Untergrund zu spielen.

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten: € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Fußballwoche: 08.07. - 12.07.2024** täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Leichtathletikwochen 2024

für 6-14 Jährige

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

Wo: **Universitätssportstätte Ibk., Fürstenweg 185, 6020 Ibk.**
Kosten je Woche: € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Leichtathletikwoche 1: 15.07. - 19.07.2024** täglich von 07:45-17:00 Uhr
Leichtathletikwoche 2: 05.08. - 09.08.2024 täglich von 07:45-17:00 Uhr
Leichtathletikwoche 3: 19.08. - 23.08.2024 täglich von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Sport- und Wanderwochen 2024

für 6-14 Jährige

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

Wo: **Treffpunkt Parkplatz Landesschießstand Arzl, Eggenwaldweg 60, 6020 Ibk.**
Kosten: € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Sport- und Wanderwoche 1: 05.08. - 09.08.2024** tgl. von 07:45-17:00 Uhr
Sport- und Wanderwoche 2: 26.08. - 30.08.2024 tgl. von 07:45-17:00 Uhr

Hopsi Hopper Tenniswochen 2024

für 8-14 Jährige

Die Tenniswoche spricht sowohl Anfänger*innen als auch kleine Tennisprofis an. Die Grundschlagarten werden gelernt und gefestigt.

Wo: **Volkshaus Reichenau, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.**
Kosten: € 125,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 115,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Tenniswoche (4 Tage): 12.08. - 16.08.2024** täglich von 07:45-17:00 Uhr

Wo: **Tennisclub TC Rum, Lärchenstraße 51, 6063 Rum**
Kosten: € 160,- (Geschwisterbonus: 2. Kind € 140,-); inkl. warmes Mittagessen
Wann: **Tenniswoche (5 Tage): 29.07. - 02.08.2024** täglich von 07:45-17:00 Uhr

©ASKÖ Landesverband Tirol, ZVR: 356359011