

## Fieberbrunn

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Gesundheitsstudio Sandra Trixl, Dorfstraße 23, 6391 Fieberbrunn  
**Beitrag:** € 62,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** AKFB01OF25 **Start: DO 20.02.2025, 18:00–19:00 Uhr**

## Telfs

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Pilates Zentrum Telfs, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs  
**Beitrag:** € 62,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** AKT01OF25 **Start: FR 21.02.2025, 09:45–10:45 Uhr**

## Wörgl

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Bitte Matte selbst mitbringen!

**Ort:** Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl  
**Beitrag:** € 45,00 (10 Einheiten)  
**KursNr:** AKW01OF25 **Start: DI 01.04.2025, 17:00–18:00 Uhr**

### Wandern/Walking

Neu!!

Walking und Wandern in freier Natur haben einen positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit. Sie sind das ideale Aufbautraining, um den Bewegungsapparat wieder langsam an regelmäßige Belastung heranzuführen.

**Treffpunkt:** Parkplatz Friedhof Wörgl (Waldfriedhof), Sepp Gangl Straße, 6300 Wörgl  
**Beitrag:** € 25,00 (5 Einheiten)  
**KursNr:** WW01OF25 **Start: MI 02.04.2025, 17:30–18:45 Uhr**

## Zell am Ziller

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Mittelschule Zell am Ziller, Schwimmbadweg 2, 6280 Zell am Ziller  
**Beitrag:** € 62,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** AKZ01OF25 **Start: MI 19.02.2025, 18:30–19:30 Uhr**

## Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, jedoch nur nach Freigabe durch eine Ärztin | einen Arzt.

## Information & Anmeldung

ASKÖ Landesverband Tirol  
Langer Weg 15, 6020 Ibk.  
+43 512 589112  
anmeldung@askoe-tirol.at  
www.askoe-tirol.at | www.askoe-fit.at  
Find us on  facebook.com/ASKOETirol  
 instagram.com/askoe\_tirol

©ASKÖ Tirol, ZVR: 356359011; Fotos©fotolia, Satz- und Druckfehler vorbehalten!

ASKÖ 



# Bewegung und Sport mit onkologischen Patient\*innen

Kursprogramm Tirol

Frühjahr 2025



## Bewegung und Sport mit onkologischen Patient\*innen

Regelmäßige Bewegung und Sport können gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie positiv entgegenwirken. Voraussetzung dafür ist, dass Sie die sportliche Aktivität in vernünftiger Form und Ihrem persönlichen momentanen Leistungszustand angepasst ausführen. Deshalb bieten wir speziell auf die Bedürfnisse von onkologischen Patient\*innen angepasste Kurse an.

Ein Kurs-Einstieg ist jederzeit möglich, jedoch nur nach Freigabe durch eine Ärztin | einen Arzt.



### Innsbruck

#### Herz-Kreislauf-Training

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 70,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** HKIn01OF25 **Start:** MO 24.02.2025, 10:00 -11:00 Uhr

#### Line Dance

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. Trainiert werden Gedächtnis, Koordination und Kondition. TanzpartnerIn oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig.

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 62,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** LDIn01OF25 **Start:** DI 18.02.2025, 18:00-19:00 Uhr

#### Yoga (Hatha Yoga)

Wir aktivieren und regenerieren unseren Körper mit einer Kombination aus verschiedenen Stilen aus dem Hatha Yoga und wecken so den „Yin & Yang“ Anteil in unserem Körper. Die Übungen reichen von sanften Atemtechniken über Entspannungsmeditationen bis hin zu fließenden Flows, stärkenden Halteübungen und dehnenenden Yin Yoga Sequenzen.

Es gibt viele Gründe Yoga zu praktizieren - entweder als Entspannung, für mehr Energie, besseren Umgang mit Stress, zur Dehnung und Stärkung der Muskulatur oder zur Mobilisierung der Wirbelsäule.

**Ort:** ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.  
**Beitrag:** € 70,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** HYOIn01OF25 **Start:** MI 19.02.2025, 16:00-17:00 Uhr

#### Yoga mit Pilates (2 in 1)

Dieser Kurs ist eine Kombination 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:** € 70,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** YOPIIn01OF25 **Start:** FR 21.02.2025, 09:00-10:00 Uhr

#### Workshop "Achtsamkeit & gesunde Stressbewältigung in außergewöhnlichen Lebenssituationen" Neu!!

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Vorerkrankungen und bietet gezielte Techniken zur Stressreduktion und Förderung der psychischen Gesundheit in herausfordernden Lebenssituationen.

Achtsamkeitstraining hilft dabei, den Geist zu beruhigen und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Durch sanfte Übungen sowie Coaching lernen Sie, wie Sie körperliche und emotionale Belastungen besser bewältigen können. Ziel des Kurses ist es, Ihr Lebensgefühl zu verbessern und Sie zu einer besseren Selbstwahrnehmung und inneren Balance zu führen.

**Ort:** ASKÖ Volkshaus, Mehrzweckraum, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.  
**Referentin:** Marie Müller, MA (Präventions- & Gesundheitsmanagerin, zertif. Stressmentorin)  
**Beitrag:** kostenloser Workshop  
**KursNr:** WSAF25 **Termin:** FR 11.04.2025, 14:00-17:00 Uhr

### Brixlegg

#### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Gundi's Fitness, Herrnhausplatz 5, 6230 Brixlegg  
**Beitrag:** € 53,00 (12 Einheiten)  
**KursNr:** AKBr01OF25 **Start:** MI 08.01.2025, 10:00-11:00 Uhr