

Brixlegg

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Gundi's Fitness, Herrnhausplatz 5, 6230 Brixlegg
Beitrag: € 42,00 (12 Einheiten)
KursNr: AKBr01OH22 **Start:** MI 28.09.2022, 10:00–11:00 Uhr

Kufstein

Yoga

Bitte Matte selbst mitbringen!

Ort: Bezirkskrankenhaus Kufstein, Bewegungsraum, Endach 27, 6330 Kufstein
Beitrag: € 51,00 (12 Einheiten)
KursNr: YOKUF01OH22 **Start:** DI 27.09.2022, 16:30–17:45 Uhr

Telfs

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Pilates Zentrum Telfs, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs
Beitrag: € 49,00 (14 Einheiten)
KursNr: AKT01OH22 **Start:** FR 30.09.2022, 09:45–10:45 Uhr

Wörgl

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Bitte Matte selbst mitbringen!

Ort: Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl
Beitrag: € 49,00 (14 Einheiten)
KursNr: AKW01OH22 **Start:** DI 27.09.2022, 17:00–18:00 Uhr

Zell am Ziller

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Neue Mittelschule, Schwimmbadweg 2, 6280 Zell am Ziller
Beitrag: € 42,00 (12 Einheiten)
KursNr: AKZ01OH22 **Start:** MI 28.09.2022, 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

Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen Kursprogramm Tirol Herbst.Winter 2022|2023



Bewegung und Sport mit onkologischen PatientInnen

Regelmäßige Bewegung und Sport kann 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.

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

BITTE BEACHTEN SIE:

Alle unsere Angebote werden unter strengster Einhaltung aller Vorgaben der jeweils aktuell gültigen COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung durchgeführt. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die Kurseinheiten gegebenenfalls ca. 5 min früher enden, um ein Durchlüften zwischen den Kurseinheiten zu ermöglichen.

VORTRAG von Frau Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner „Aktiv durchs Leben – Welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung“



Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner
Ärztliche Direktion der Internen
Abteilung LKH Hochzirl

Neben einer ausgewogenen 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.

Im Vortrag geht Frau Univ. Prof. Dr. Lechleitner ausführlich darauf ein, wie sich eine adäquate regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährungsweise positiv gegen die Entwicklung und den Verlauf diverser Zivilisationskrankheiten auswirken können. Gerne werden im Anschluss Ihre Fragen beantwortet.

Ort: ASKÖ Volkshaus, Radetzkystraße 47, 6020 Ibk.
Beitrag: kostenloser Vortrag, Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!
KursNr: VAKTH22
Termin: FR 02.12.2022, 19:00–20:30 Uhr (Vortrag und Fragerunde)

Innsbruck

Herz-Kreislauf-Training

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 56,00 (16 Einheiten)
KursNr: HKIn01OH22 **Start:** MO 26.09.2022, 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: € 56,00 (16 Einheiten)
KursNr: LDIn01OH22 **Start:** DI 27.09.2022, 18:00–19:00 Uhr

Yoga (Yin Yoga)

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 56,00 (16 Einheiten)
KursNr: YOIn01OH22 **Start:** MI 28.09.2022, 16:00–17:00 Uhr

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Allgemeine Kräftigung der großen Muskelgruppen mit und ohne Zusatzgeräte. Mit Dehnen, Mobilisieren und Entspannen werden die Bewegungseinheiten abgerundet.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 56,00 (16 Einheiten)
KursNr: AKIn01OH22 **Start:** DO 29.09.2022, 16:00–17:00 Uhr

Yoga mit Pilates (2 in 1)

Durch eine gezielte Übungsauswahl aus Yoga und Pilates werden die Atemtechnik sowie die Muskulatur trainiert und das bewusste Wahrnehmen des Körpers forciert.

Ort: ASKÖ Bewegungszentrum, Langer Weg 15/3, 6020 Ibk.
Beitrag: € 56,00 (16 Einheiten)
KursNr: YOPI01OH22 **Start:** FR 30.09.2022, 10:00–11:00 Uhr

