

## Fieberbrunn

Neu!!

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Gesundheitsstudio Sandra Trixl, Dorfstraße 23, 6391 Fieberbrunn  
**Beitrag:** € 40,00 (10 Einheiten)  
**KursNr:** AKFB01OF24 **Start:** DO 29.02.2024, 18:00–19:00 Uhr

## Telfs

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Pilates Zentrum Telfs, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs  
**Beitrag:** € 56,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** AKT01OF24 **Start:** FR 23.02.2024, 09:45–10:45 Uhr

## Wörgl

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Bitte Matte selbst mitbringen!

**Ort:** Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl  
**Beitrag:** € 56,00 (14 Einheiten)  
**KursNr:** AKW01OF24 **Start:** DI 20.02.2024, 17:00–18:00 Uhr

## Zell am Ziller

### Allgemeine Kräftigungsgymnastik

**Ort:** Mittelschule Zell am Ziller, Schwimmbadweg 2, 6280 Zell am Ziller  
**Beitrag:** € 48,00 (12 Einheiten)  
**KursNr:** AKZ01OF24 **Start:** MI 21.02.2024, 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: 364359011; Fotos©fotolia, Satz- und Druckfehler vorbehalten!

ASKÖ 

100  
JAHRE 

# Bewegung und Sport mit onkologischen Patient\*innen

Kursprogramm Tirol

Frühjahr 2024



INNS'  
BRUCK

 Österreichische  
Gesundheitskasse



## 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:** € 64,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** HKIn01OF24 **Start: MO 19.02.2024, 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 (14 Einheiten)  
**KursNr:** LDIn01OF24 **Start: DI 20.02.2024, 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 dehnenen 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:** € 64,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** HYOIn01OF24 **Start: MI 21.02.2024, 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:** € 64,00 (16 Einheiten)  
**KursNr:** YOPIIn01OF24 **Start: FR 23.02.2024, 09:00-10:00 Uhr**

#### Vortrag

#### Aktiv durchs Leben – 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.

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.

**Termin:** 20. September 2024 **18:00 – 19:30 Uhr**  
**Ort:** Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck  
**Referentin:** Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner (ehem. Ärztliche Direktion der Internen Abteilung LKH Hochzirl)  
**Kosten:** kostenlos