

Landeck

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Alter Widum: Schulhausplatz 7, 6500 Landeck
Beitrag: € 28,00 für 10 Einheiten à 60 Minuten
Kursnummer: AKL01BH18 **Start: Montag 10.09.2018, 18:00 – 19:00 Uhr**

Telfs

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Pilates-Zentrum Telfs, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs
Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten
Kursnummer: AKT01OH18 **Start: Mittwoch 26.09.2018, 10:45 – 11:45 Uhr**
Kursnummer: AKT02OH18 **Start: Mittwoch 26.09.2018, 11:45 – 12:45 Uhr**

Wörgl

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Kindergarten Grömerweg, Professor-Grömer-Weg 1, 6300 Wörgl
Beitrag: € 38,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
Kursnummer: AKW01OH18 **Start: Dienstag 18.09.2018, 17:00 – 18:00 Uhr**

Zell am Ziller

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Neue Mittelschule, Schwimmbadweg 1, 6280 Zell am Ziller **Neu!!**
Beitrag: € 38,00 für 14 Einheiten à 60 Minuten
Kursnummer: AG60Z01OH18 **Start: Mittwoch 19.09.2018, 18:30 – 19:30 Uhr**

**Wir freuen uns
auf Ihre Teilnahme!**

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

Information & Anmeldung

ASKÖ-Landesverband Tirol
 Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck
 +43 512 589112
 anmeldung@askoe-tirol.at
 www.askoe-tirol.at | www.askoe-fit.at
 Find us on  facebook.com/ASKOETirol

Bewegung und Sport mit onkologischen Patienten 2018|2019



Bewegung und Sport mit onkologischen Patienten

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 Leistungs-zustand angepasst ausführen.

Wir freuen uns, Ihnen nachfolgend spezielle Bewegungskurse für onkologische PatientInnen anbieten zu können. Erstmals haben wir auch einen Ernährungsvortrag im Programm.

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

Innsbruck

Herz-Kreislauf-Training

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining am Fahrradergometer mit Gymnastikpausen.

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: HKIn01OH18 **Start: Montag 24.09.2018, 10:00 – 11:00 Uhr**

Line Dance

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

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: LDIn01OH18 **Start: Dienstag 25.09.2018, 18:00 – 19:00 Uhr**

Yoga (Yin Yoga)

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

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: YOIn01OH18 **Start: Mittwoch 26.09.2018, 16:00 – 17:00 Uhr**

Yoga (Sanftes Yoga) Neu!!

Sanftes Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das mit Körperhaltungen, Bewegung, Atmung, Mantras und inneren Fokuspunkten arbeitet und darauf abzielt, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Ort: Landeskrankenhaus Innsbruck, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck

Turnsaal 3-U1-630 (Eingang Frauen-Kopf-Klinik, im Erdgeschoss durch den Röntgenbereich gehen, danach Untergeschoss G01, Turnsaal der Physiotherapie)

Beitrag: € 66,00 für 16 Einheiten à 90 Minuten

Kursnummer: YOIn02OH18 **Start: Mittwoch 26.09.2018, 18:30 – 20:00 Uhr**

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

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

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: AKIn01OH18 **Start: Donnerstag 27.09.2018, 16:00 – 17:00 Uhr**

Yoga mit Pilates (2 in 1)

Durch eine gezielte Übungsauswahl mit Elementen aus Yoga und Pilates werden die Atemtechnik, das Kräftigen sowie sanftes Dehnen und bewusstes Wahrnehmen des Körpers forciert.

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 44,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: YOIn01OH18 **Start: Freitag 28.09.2018, 10:00 – 11:00 Uhr**

Vortrag "Essen und Trinken bei Krebserkrankungen" Neu!!

Wie Ernährung als begleitende Therapie helfen kann. Was tun bei Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Magen-Darm-Problemen tun? Wie Sport und Bewegung als Unterstützung für Körper und Seele wirken.

Ort: ASKÖ-Bewegungs-Center, Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck

Beitrag: € 7,00 für 60 Minuten-Vortrag

Kursnummer: VOIn01OH18 **Wann: Donnerstag 14.02.2019, 19:00 – 20:00 Uhr**

Referentin: Diätologin Christine Schett, MSc BSc

Brixlegg

Allgemeine Kräftigungsgymnastik

Ort: Fit for Femme, Herrnhausplatz 5, 6230 Brixlegg

Beitrag: € 33,00 für 12 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: AKBr01OH18 **Start: Mittwoch 12.09.2018, 15:00 – 16:00 Uhr**

Kufstein

Yoga Neu!!

Ort: Bezirkskrankenhaus Kufstein, Bewegungsraum, Endach 27, 6330 Kufstein

Beitrag: € 56,00 für 16 Einheiten à 60 Minuten

Kursnummer: YOKU01OH18 **Start: Freitag 21.09.2018, 17:00 – 18:00 Uhr**