








Kursbeschreibung	Kurszeit	Ort	durchführender Verein
<p><b>Bewegung im Sitzen</b></p> <p>Training im Sitzen, durch regelmäßige Bewegung im Sitzen wird die Mobilität und Beweglichkeit erhalten und optimiert. Ebenfalls wird leicht gekräftigt und die körperliche Ausdauer trainiert.</p>	Dienstag 14:30 - 15:30	Reha Innsbruck, Atemtherapieraum, Grabenweg 9, 6020 Innsbruck	
<p><b>Rehageher</b></p> <p>Gehertreff für alle, die es gemächliche angehen möchten – mit Gehilfe oder ohne, mit Sauerstoff oder ohne, ganz nach dem Motto: Bewegung trotz Krankheit.</p>	Mittwoch 10:15 - 11:15	Baggersee IBK, Treffpunkt Deck 47, 6020 Innsbruck	
<p><b>Yoga</b></p> <p>Yoga hat nichts mit Leistung, sondern nur mit dir selbst zu tun! Auf individuelle Bewegungseinschränkungen wird im Speziellen eingegangen. Gelenkschonende Bewegungsabläufe („Asanas“) durch diverse Atemtechniken unterstützt. Zwischen den Übungen gibt es ausreichende Ruhephasen. Jede Stunde endet mit einer Schlussentspannung („Shavasana“), die jeweils unterschiedlich gestaltet wird (bitte dafür eine Decke mitbringen). Beschränkte Teilnehmerzahl auf 10 Personen</p>	Samstag 8:30 - 10:00	Kindergarten Kramsach, Gymnastikraum Erdgeschoß, Wittberg 36, 6233 Kramsach	
<p><b>Rock den Hocker</b></p> <p>Tanz im Sitzen, mit Musik werden im Sitzen die Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft trainiert.</p> <p>50 Minuten mit Bewegung, die Spaß macht, dem Alltag entfliehen, die sozialen Kontakte genießen und einfach eine unbeschwerte Zeit haben. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche</p>	Dienstag 14:30 - 15:20	Franziskusheim Fügen, Bewegungsraum, Franziskusweg 9, 663 Fügen	



Kursbeschreibung	Kurszeit	Ort	durchführender Verein
<p><b>Kort.X</b></p> <p>Ein neuromotorisches Fitnessprogramm, das auf Grundlage neuester Forschungsergebnisse aus Sport- und Neurowissenschaften entwickelt wurde. Mittels neuer, innovativer Übungsvariationen werden gezielt Nervenleitbahnen aktiviert und fordern Geist und Körper. Kort.X verbessert die Bewegungskontrolle, steigert die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und erhöht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit signifikant. Kurz gesagt Herausforderung und Spaß.</p>	Donnerstag 19:00 - 20:00	Generationenspielfplatz Münster Dorf 94a, 6232 Münster	 g.sundheitswerkstatt
<p><b>Malen&amp;Gestalten</b></p> <p>Kreatives Treffen mit dir selbst, Ein Workshop, der auch als Therapieform unter anderem zur Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen und zur Stärkung des Selbstwerts geeignet ist.</p>	Freitag 16:30 - 18:30	Rehazentrum Münster, 1. OG Ergorraum, 6232 Münster	 g.sundheitswerkstatt
<p><b>Outdoorkrafttraining</b></p> <p>Krafttraining bildet eine effektive Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit den ganzen Körper zu trainieren. Outdoor wird alles genutzt was vorhanden ist um die großen Muskelgruppen zu kräftigen. Beim Zirkeltraining kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz.</p>	Mittwoch 17:30 - 18:20	6112 Wattens Sportplatz, Gernot Langes Stadion	 M-TIROL

