

## Rehasport Tirol Kurse

### Innsbruck und Umgebung

#### Bewegung im Sitzen

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. **Start 01.10.2019**

**Dienstag**  
**14:30 - 15:30** Reha Innsbruck, Atemtherapieraum,  
Grabenweg 9, 6020 Innsbruck



#### Rehageher

Gehertreff für alle, die es gemächliche angehen möchten – mit Gehhilfe oder ohne, mit Sauerstoff oder ohne, ganz nach dem Motto: Bewegung trotz Krankheit. **ganzjährig**

**Mittwoch**  
**10:15 - 11:15** Baggersee IBK, Treffpunkt Deck 47, 6020  
Innsbruck



#### Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

Krafttraining bildet eine effektive Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit den ganzen Körper zu trainieren. Alles wird genutzt was im Raum vorhanden ist um die großen Muskelgruppen zu kräftigen. Beim Training kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz. **Start 07.10.2019**

**Montag**  
**17:30 - 18:20** Wohnheim Pradl, Bernhard-Höfel-Str. 14,  
6020 Innsbruck, Raum



**Kort.X® Bronze**

Kort.X® Bronze ist ein Gehirntraining, das dich herausfordert und begeistert. Trainiere mit uns und übe so oft und so lange du möchtest daheim weiter. Mit Kort.X® Bronze entstehen neue Nervenverbindungen in deinem Kopf. Dieses Training ist sehr intensiv, effektiv, kurzweilig und lustig! **Start 07.11.2019**

**Donnerstag****10:00 - 10:55**

Langstraße 17, 6020 Innsbruck

**Unterland****Locker am Hocker**

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. **ganzjährig**

**Montag****17:30 - 18:20**Rehazentrum Münster, Parterre Raum 18,  
6232 Münster**Rock den Hocker**

Tanz im Sitzen, mit Musik werden im Sitzen die Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft trainiert.

50 Minuten mit Bewegung, die Spaß macht, dem Alltag entfliehen, die sozialen Kontakte genießen und einfach eine unbeschwertere Zeit haben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche **Start 10.09.2019**

**Dienstag****14:30 - 15:20**Franziskusheim Fügen, Bewegungsraum,  
Franziskusweg 9, 6263 Fügen

**Cool Outdoor – Stark unterwegs**

Ein Gehertreff für alle, die gemeinsam sanft und gelenkschonend Ausdauer und Kraft in der Natur trainieren wollen. Beim Gehen werden immer wieder Stationen mit leichten Kraftübungen für den ganzen Körper eingebaut.

Treffpunkt ist beim Generationenspielplatz in Münster. **Start 18.09.2019**

**Donnerstag**      Generationenspielplatz Münster  
**18:00 - 18:50**    Dorf 94a, 6232 Münster

**Yoga bei individuellen Bedürfnissen**

Hast du den Wunsch nach mehr Beweglichkeit und einem freieren Atem? Geschult werden Sehen, Wahrnehmen und Umsetzen von harmonischeren Bewegungen. Auf diese Weise kannst du die eigenen Grenzen leichter einschätzen, andererseits die individuellen Möglichkeiten zu weiteren Bewegungen ausdehnen und wie nebenbei wird dein Atem fülliger. Mit einfachen Übungen lernst du die Kraft der Beobachtung kennen.

Individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt und die klassischen Yogaübungen sanft abgewandelt und gelenkschonend durchgeführt. Zwischen den Abläufen werden Pausen eingebaut. **Start 19.09.2019**

**Donnerstag**      Volksschule Münster, Turnhalle, Dorf 86,  
**18:00 - 19:00**    6232 Münster

**Kort.X® Bronze**

Kort.X® Bronze ist ein Gehirntraining, das dich herausfordert und begeistert. Trainiere mit uns und übe so oft und so lange du möchtest daheim weiter. Mit Kort.X® Bronze entstehen neue Nervenverbindungen in deinem Kopf. Dieses Training ist sehr intensiv, effektiv, kurzweilig und lustig! **Start 19.09.2019**

**Donnerstag**      Volksschule Münster, Turnhalle, Dorf 86,  
**19:00 - 20:00**    6232 Münster



**Malen&Gestalten**

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. **Start 20.09.2019**

**Freitag**  
**16:30 - 18:30** Rehazentrum Münster, 1. OG Ergoraum,  
6232 Münster

**Oberland****Aquafit**

Ein ganzheitliches Bewegungstraining. Die Auftriebskraft des Wassers beim Aqua-Training eignet sich ideal, um die Muskulatur gelenkschonend und ganzheitlich zu stärken sowie aufzubauen. Die wohldosierten, dynamischen Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel gegen den Wasserwiderstand durchgeführt. Perfekt für jedermann und jederfrau, denn das gemeinsame Training im Wasser macht einfach Spaß!

Eintritt €3, Mitgliedschaft Verein €12; **Start 05.09.2019**

**Donnerstag**  
**19:00 - 20:00** Hotel Lärchenhof, Holzleiten 86, 6416  
Obsteig



