



**BETRIEBS
SPORT** TIROL
OGB AK 

Foto: © blanche – stock.adobe.com



© AK Tirol



© ÖGB Tirol



© ÖGB Tirol

Liebe Leserin, lieber Leser,

Covid-19 und die notwendigen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie haben im Vorjahr dafür gesorgt, dass leider auch unsere Aktivitäten im ÖGB/AK Betriebssport massiv eingeschränkt werden mussten.

Umso mehr freuen wir uns, für 2021 wieder ein neues abwechslungsreiches Programm für Ihren Ausgleich zum Arbeitsalltag anbieten zu können, bei dem Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Sportarten ausprobieren und sich in den bereits vertrauten verbessern können. Damit möchten wir einen Beitrag zur Fitness, zur Förderung der Gesundheit und zur Stärkung des Teamgeistes leisten.

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch Sie dieses Angebot nutzen!

Erwin Zangerl
AK Präsident

Philip Wohlgemuth
Vorsitzender ÖGB Tirol

Gottfried Kostenzer
ÖGB/AK Betriebssport

Inhalt

Schneeschuhwandern.....	4
Perfekt Skifahren	4
Skitouren für alle: Erste Schritte abseits der Piste	5
Biathlon-Camp mit Weltmeister Dominik Landertinger	6
Workshop für Standardtänze	7
Curling	8
Mountainbike & eBike	8
Bogenschießen.....	10
Fußball-Camp mit Michael Baur.....	11
Trailrunning für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene.....	12
ÖGB/AK Firmenmehrkampf	13
 Allgemeine Infos & Kontakt	 14

Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise. Die vorliegende Broschüre wurde nach bestem Wissen verfasst. Dennoch kann keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit sämtlicher Informationen übernommen werden.



SCHNEESCHUHWANDERN

Schnallen Sie sich die Schneeschuhe an und erkunden Sie den alpinen Raum der Kalkkögel, ohne auf Wanderwege angewiesen zu sein. Bei einer geführten Wanderung haben Sie die Möglichkeit, die Sportart kennenzulernen und nebenbei Schneelandschaften aus einer neuen Perspektive zu erleben.

Termine: Sa 16. Jänner, Sa 23. Jänner, Sa 30. Jänner 2021

Ort: Mutterer Alm, Mutters

Die Teilnehmerzahl ist mit 15 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 25 Euro

Anmeldeschluss: 8. Jänner 2021



PERFEKT SKIFAHREN

Herrlich präparierte Pisten, auf denen Sie Ihre Spur durch den Schnee ziehen! Bei diesem speziellen Skikurs können Sie mit fachkundiger Unterstützung an Ihrer Technik feilen und erhalten viele praktische Tipps.

Termine: Sa 16. Jänner, Sa 23. Jänner, Sa 30. Jänner 2021

Ort: Muttereralm, Mutters

Die Teilnehmerzahl ist mit 30 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 50 Euro

Anmeldeschluss: 8. Jänner 2021



SKITOUREN FÜR ALLE: ERSTE SCHRITTE ABSEITS DER PISTE

Die herrliche Winterlandschaft erleben und nach einem Aufstieg durch glitzernden Schnee traumhafte Abfahrten genießen: Kein Wunder, dass das Skitourengehen zu den beliebtesten Wintersportarten zählt. In einem dreitägigen Kurs lernen Sie das nötige Basiswissen, um ökonomisch, sicher und unfallfrei im freien Skitouren-Gelände unterwegs sein zu können.

Jeder Tag startet mit dem Aufstieg mit fachkundiger Begleitung über das sichere Gelände der Muttereralmbahn zur Bergstation. Dort werden einfache Schnee- und Lawinenkunde, Grundkenntnisse in Erster Hilfe, Bergung und Umgang mit Rettungsgeräten vermittelt. Am letzten Tag steht als Highlight eine geführte Skitour auf die Nockspitz samt Abfahrt im freien Gelände auf dem Programm.

Voraussetzungen sind gute Grundkondition (Aufstieg über ca. 800 Höhenmeter) und beherrschen des Parallelschwungs auf der Piste.

Falls eine Leihhausrüstung benötigt wird, können auf Anfrage günstige Angebote organisiert werden.

Termine: Sa 16. Jänner, Sa 23. Jänner, Sa 30. Jänner 2021

Die Teilnehmerzahl ist mit 20 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 50 Euro

Anmeldeschluss: 8. Jänner 2021

Foto: © ARochau – stock.adobe.com

Foto: © D. Landertinger



BIATHLON-CAMP MIT WELTMEISTER DOMINIK LANDERTINGER

Biathlon erfordert eine Kombination aus Ausdauer und Präzision. Wenn Sie sich für die nordische Sportart begeistern, dann sollten Sie dieses Camp nicht verpassen! Ob Anfänger oder mit Erfahrung: Auf der WM Sportanlage in Seefeld werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Weltmeister Dominik Landertinger und einem professionellen Trainerteam betreut, sowohl am Schießstand, als auch bei den technischen Langlauf-einheiten auf der Loipe.

Termine: Fr 26. Februar bis So 28. Februar 2021

Anreise am 26. Februar bis 18.30 Uhr, das Camp endet am Sonntag mit einem gemeinsamen Mittagessen

Ort: WM Sportanlagen Seefeld

Die Teilnehmerzahl ist mit 30 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 250 Euro

In der Teilnahmegebühr sind die Kurskosten, Nächtigung und Verpflegung (Halbpension) enthalten.

Anmeldeschluss: 17. Februar 2021



WORKSHOP FÜR STANDARDTÄNZE

Tanzen ist Ganzkörpertraining. Es fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Aber Tanzen kann noch viel mehr, es bietet die Möglichkeit, zur Musik mit Gestik, Mimik und Tanzbewegungen Gefühle und Handlungen zu vermitteln. In diesem Kurs lernen Sie komplexe Bewegungsabläufe und wie man mit Selbstvertrauen auch anderen Eleganz und Ausdruckskraft vermitteln kann.

An acht Abenden mit je zwei Unterrichtseinheiten (2 x 45 Minuten) lernen Sie die Grundlagen der Standardtänze Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep und Foxtrott sowie der Lateinamerikanischen Tänze Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive – von der korrekten Technik bis hin zu einer kleinen Choreographie.

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl

**Termine: So 28. Februar, So 7. März, So 14. März, So 21. März,
So 28. März, So 18. April, So 25. April und So 2. Mai 2021
jeweils von 20.30 Uhr bis 22 Uhr**

**Ort: Klubsaal des 1. TTK GOLD WEISS Innsbruck, Haller Straße 125a,
im Obergeschoss des Möbelhauses**

Kursleitung: 1. Tiroler Turniertanzklub GOLD WEISS Innsbruck

Teilnahmegebühr: 25 Euro pro Person

Anmeldeschluss: 19. Jänner 2021



CURLING

Mit Präzision und Strategie die Gegner besiegen: Darum geht es beim Curling, einer internationalen Trendsportart, die auch in Tirol immer mehr Menschen begeistert. Beim Kurs mit den Expertinnen und Experten des „Kitzbühel Curling Club“ können auch Sie sich im „Schach auf Eis“ messen!

Termine: Mo 1., Mi 3. und Fr 5. März 2021,

jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Sportpark Kitzbühel, Sportfeld 1, 6370 Kitzbühel

Die Teilnehmerzahl ist mit 20 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 20 Euro

Anmeldeschluss: 12. Februar 2021



MOUNTAINBIKE & E-BIKE

Kalorien verbrennen anstatt fossiler Brennstoffe: Mit unseren drei Radmodulen haben Sie dazu die Gelegenheit, während Sie einige der schönsten Radstrecken in Tirol erradeln. Vom Anfänger bis zum Routinier ist für jeden etwas dabei, zudem lernen Sie mehr zu richtiger Technik, sicherem Fahrverhalten und vieles mehr.

Modul 1 Einführung - Basics

Wir beginnen mit einer Einführung in die Mountainbike und eBike Fahrtechnik . Dabei werden die korrekte und gelenkschonende Position am Bike sowie gute Brems- und Kurventechnik vermittelt und die Bikes auf ihre Fahrtüchtigkeit überprüft.

Die Expert*innen geben zudem Tipps, wie man kleine Reparaturen zuhause gut und verlässlich durchführen kann. Die Tour selbst führt uns von Mutters über die schönen Telfer Wiesen durch Fulpmes bis zum Kampler See.

Termin: Sa 8. Mai 2021

Streckeninformation:

Mutters – Telfer Wiesen – Fulpmes – Kampler See – Fulpmes – Mutters

Modul 2

Diese mittelschwere Tour starten wir in Telfs, von wo wir uns in Richtung der hohen Munde begeben. Das Ziel an diesem Tag ist die Alplhütte

Termin: Sa 15. Mai 2021

Streckeninformation:

Telfs – Hinterberg – Lehen – Straßberghaus – Alplhütte – Wildermieming – Telfs

Modul 3

Im dritten Modul stellen wir uns der Herausforderung, das Naturjuwel der Kalkalpen zu durchqueren: das Karwendelgebirge! Wir beginnen diese Tour in der Hinterriß, und gelangen durch das Johannestal über den großen und kleinen Ahornboden zum Karwendelhaus. Hier überqueren wir die Isar und gelangen im Anschluss nach Seefeld.

Konditionsstarke Teilnehmer*innen fahren von da über Reith und den Innradweg nach Innsbruck, alle anderen fahren mit der Bahn.

Termin: Sa 22. Mai 2021

Streckeninformation: Hinterriss – Johannestal – Karwendelhaus –
Scharnitz – Seefeld – Innsbruck

Betreuung: Bike School Innsbruck
Eine Teilnahme an einzelnen Modulen ist auch möglich.

Teilnahmegebühr: 25 Euro pro Modul

Anmeldeschluss: 30. April 2021

Foto: © Carlos Caetano – stock.adobe.com



Bogenschießen

Wenn der Pfeil auf die Sehne gelegt, diese dann gespannt und wie eine Feder gelöst wird, um den Pfeil weg zu katapultieren, dann werden nicht nur Muskeln beansprucht, die meist nicht stark ausgeprägt sind, sondern es sind auch die kognitiven Fähigkeiten gefordert. Deshalb wird das Bogenschießen auch zur Persönlichkeitsentwicklung therapeutisch genutzt.

Unter Anleitung von Mitgliedern des Bogensportvereins Birgitz können Sie sich darin üben, das Sportgerät wird zur Verfügung gestellt.

Termin: Sa 12. Juni 2021

Ort: Bogenschießanlage BSV Birgitz

Die Teilnehmerzahl ist mit 20 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 20 Euro

Anmeldeschluss: 28. April 2021



FUSSBALL-CAMP MIT MICHAEL BAUR

Wenn ihr in der Fußballmannschaft eures Betriebes die Gemeinschaft fördern wollt, wenn ihr vom 40-fachen Teamspieler Michael Baur lernen und euch mit anderen Betriebsmannschaften messen möchtet, dann dürft ihr euch das Fußball-Camp nicht entgehen lassen! Nach dem Training gibt's zum Abschluss ein Kleinfeldturnier unter den teilnehmenden Mannschaften.

Termin: Fr 18./Sa 19. Juni 2021

Anreise: 18. Juni 2021 bis 16.30 Uhr

Ort: Sportanlage FC VW Picker Vomp

Teilnehmer: pro Mannschaft mindestens 6 bis maximal 10 Personen

**Teilnehmerbeitrag: 500 Euro pro Mannschaft (6 Personen),
für jeden weitere Person 80 Euro**

Darin enthalten sind: Teilnahme an den Trainingseinheiten, Nenngeld für das Kleinfeldturnier, Aufenthalt mit Halbpension, Getränke am Sportplatz, Abschlussgrillen am Samstag.

Anmeldeschluss: 30. April 2021



TRAILRUNNING FÜR ANFÄNGER UND LEICHT-FORTGESCHRITTENE

Nicht zu wissen, welcher Weg eingeschlagen wird, befreit von Stress und hilft bei der Entspannung. Auf markierten Wegen abseits der Straßen trainieren Trailrunner aber gleichzeitig auch noch Bewegungsapparat und Ausdauer.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen vom diplomierten Fitnesstrainer und zertifizierten Trailrunning-Guide Gerhard Spielvogel von der Technik bis hin zu Tipps für die Ausrüstung alles, worauf es ankommt. Gelaufen wird in Innsbruck und der näheren Umgebung. Und weil es kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Ausrüstung gibt, auch bei jeder Witterung. Laufschuhe mit gutem Profil sind ein Muss!

Betreuung: Gerhard Spielvogel, diplomierter Fitnesstrainer und zertifizierter Trailrunning-Guide.

Termine: Fr 10. September, Fr 17. September, Fr 24. September 2021

Dauer: jeweils ca. 2 Stunden (findet bei jedem Wetter statt)

Die Teilnehmerzahl ist mit 20 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr: 25 Euro

Anmeldeschluss: 24. August 2021



ÖGB/AK FIRMENMEHRKAMPF

Der Firmenmehrkampf bietet die Gelegenheit, sich in verschiedensten Sportarten mit den Teams anderer Unternehmen zu messen. Firmen mit weniger als 250 Beschäftigten können sich miteinander als Sportgemeinschaft anmelden. Natürlich können auch „Mixed Teams“ genannt werden. Die Sieger werden durch ein Punktesystem ermittelt. Für jede teilnehmende Frau wird ein Punktebonus von 10 Punkten vergeben (ausgenommen Watten, Dart, Bahnengolf/Minigolf).

Turnierplan (Änderungen vorbehalten)

Sa 20. März 2021	Watten
Sa 17. April 2021	Dart
Sa 29. Mai 2021	Orientierungslauf
Sa 19. Juni 2021	Bogenschießen
Sa 10. Juli 2021	Bahnengolf
Sa 18. September 2021	Bubble Soccer
Sa 25. September 2021	Stockschießen

Teilnahmegebühr für sämtliche Bewerbe: 250 Euro pro Mannschaft

Anmeldeschluss: 28. Februar 2021

Bis zu diesem Termin ist nur die Anmeldung erforderlich.

Für die einzelnen Bewerbe sind die Mannschaften namentlich bis eine Woche vor Beginn des Wettkampfes zu nennen.

ALLGEMEINE INFOS & KONTAKT

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die in einem sozialversicherungs-pflichtigen oder arbeitsrechtlichen Dienstverhältnis stehen.

Anmeldung auf www.oegb-aktirol-betriebssport.at

Die detaillierten Informationen zu Beginn, Spielmodus, Wettkampfbedin-gungen etc. erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. Mann-schaften nach der Anmeldung. Änderungen von Ort, Zeit und Termin der Veranstaltungen sind jederzeit möglich.

Teilnahmegebühr/Nenn gelder und Abmeldung

Für alle Veranstaltungen, Bewerbe etc. wird eine Teilnahmegebühr bzw. ein Nenn geld eingehoben, diese/dieses verfällt bei nicht gemeldeter Ab-wesenheit.

Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen im Rahmen des ÖGB/AK Betriebs-sports erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Alle Veranstaltungen stehen unter dem Ehrenschatz von AK Präsident Erwin Zangerl und Philip Wohlgemuth, Vorsitzender des ÖGB Tirol.



Impressum
Medieninhaber und Verleger:
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol
Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck

Verfasser: Gottfried Kostenzer (ÖGB)

Stand: Dezember 2020



ÖGB AK Betriebssport

Österreichischer Gewerkschaftsbund
Südtirolerplatz 14-16, 6020 Innsbruck

Tel.: +43/(0)512/59 777 611

Fax: +43/(0)512/59 777 650