


REHASPORT TIROL

REin ins Leben, HAb Spass mit SPORT in TIROL



Das Projekt der SPORTUNION Tirol engagiert sich in Kooperation mit der Reha Innsbruck, dem Rehasentrum Münster, der Tiroler Gebietskrankenkasse, dem Land Tirol und der Stadt Innsbruck für ein qualitativ hochwertiges Bewegungsprogramm zugeschnitten auf COPD- und Herz-Kreislauf PatientInnen in Tirol.

Nach dem Motto:

REin ins Leben **HAB** Spaß mit **SPORT** in **TIROL**

will die Sportunion tirolweit PatientInnen für Bewegung begeistern und spezifische Rehasportprogramme aufbauen.

Die Mitgliedsvereine der SPORTUNION Tirol vor Ort führen die Bewegungseinheiten durch und es wird neben klassischen Indoor Angeboten für die PatientInnen, auch Outdoor Programme geben. Die Angebote reichen von Bewegung im Sitzen bis hin zu E-Mountainbike Touren.

Innsbruck und Umgebung**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

Dienstag
10:15 - 11:15

Treffpunkt 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.

Achtung vorübergehend outdoor!

Start 08.06.2020

Montag
19:30-20:20

Park Wohnheim Pradl, Dürerstraße 12,
6020 Innsbruck, Festsaal



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 04.06.2020

Donnerstag
10:15 - 10:55

Treffpunkt: Altersheim O-Dorf
Innpromenade, 6020 Innsbruck



Unterland

Walkingeinheit

Walkingrunde mit kurzen Stopps bei denen gedehnt, gekräftigt und koordinative Aufgaben gelöst werden.

Ganzjährig

Start 08.06.2020

Montag
17:30 - 18:20

Schwimmbadparkplatz Münster (beim
Tennisplatz)



Oberland

Fit im Freien

Die Natur als Trainingsgerät. Leichtes HerzKreislauftraining durch unsere Wälder, Felder & Wiesen. Sanftes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und allem, was die Natur zur Verfügung stellt.

Start 05.06.2020

Freitag

09:00 - 10:00

Schulpark Nassereith

**Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht**

Ein ganzheitliches Bewegungstraining. Hauptaugenmerk wird auf Stabilisations- Gleichgewichts- und Krafttraining liegen. Die Einheit wird an die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Trotzdem kommt der Spaß nicht zu kurz!

Start 03.06.2020

Mittwoch

17:30 – 18:30

NMS Schulhof, 6401 Inzing

**Kraft und Ausdauer für den Alltag**

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht – hier wird alles trainiert was für die Bewältigung des Alltags nötig ist. Die Einheit wird an die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Freude mit und durch Bewegung lautet die Devise!

Start 03.06.2020

Mittwoch

18:30 – 19:30

NMS Schulhof, 6401 Inzing



Weitere Infos:

SPORTUNION Tirol

Petra Praxmarer

p.praxmarer@sportunion.tirol

+43 512 586451-20

+43 660/43 75 225

www.sportunion.tirol