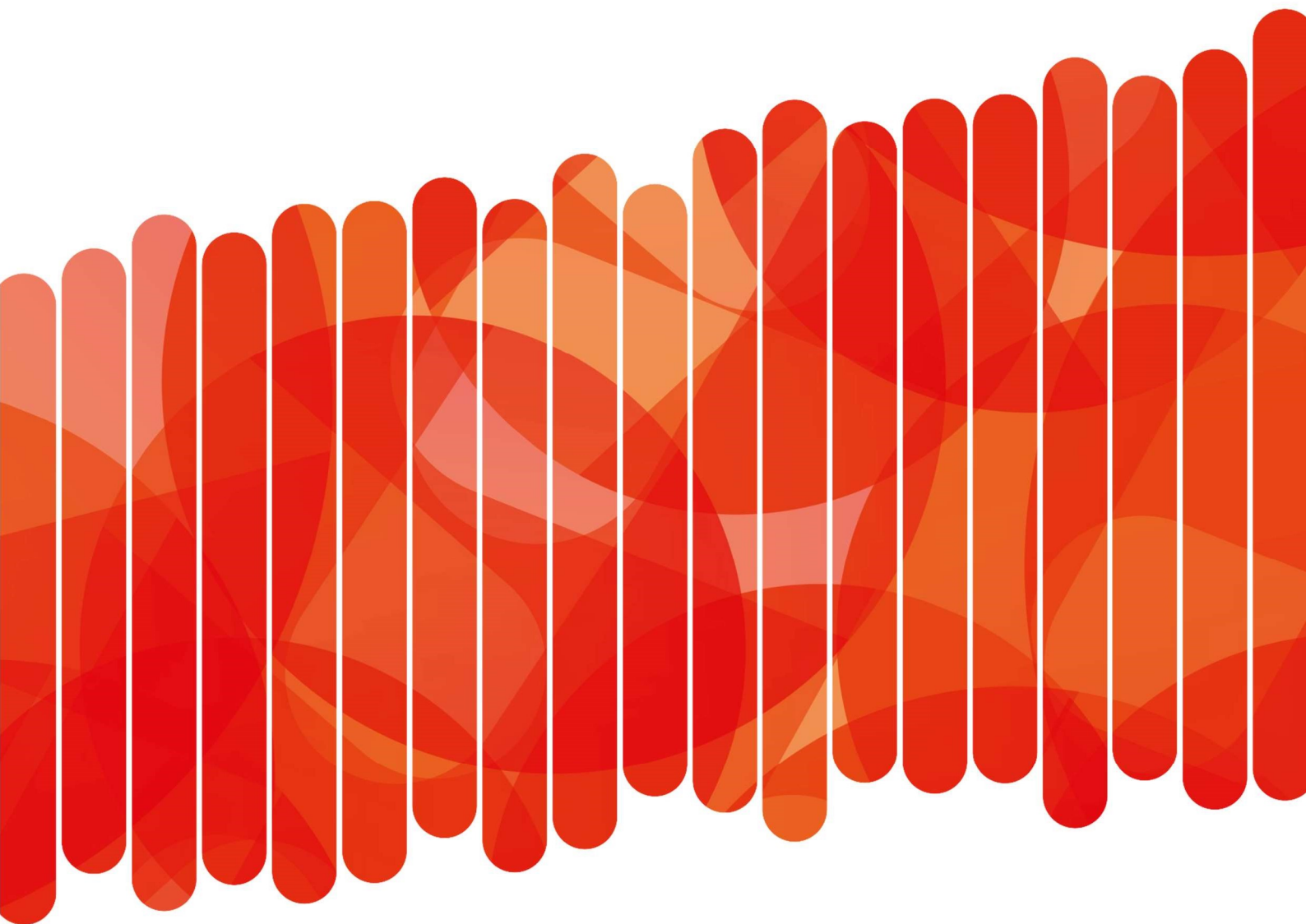




REHASPORT TIROL

REin ins Leben, HAb Spass mit SPORT in TIROL



Das Projekt der SPORTUNION Tirol engagiert sich in Kooperation mit der Reha Innsbruck, dem Rehaszentrum 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 **HA**b Spaß mit **SPORT** in **TIROL**

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

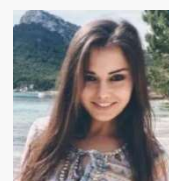
Die Mitgliedsvereine der SPORTUNION Tirol vor Ort führen die Bewegungseinheiten durch und es wird neben klassischen Indoor Angeboten für die PatientInnen, auch Outdoor Programme geben. Die Angebote reichen von Bewegung im Sitzen bis hin zu E-Mountainbike Touren.

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 - 11:15Treffpunkt 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**
17:30-18:20Park 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.



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

SU INZING
SPORT
union 

E-Mountainbike-Kurs

Jeweils 1. Einheit (07.07.2020 und 04.08.2020) =Schnuppereinheit

Die Folgekurse sind aufbauend, ein Einstieg mitten drin ist nicht möglich.

Selbstverständlich ist es auch möglich alle 8 Termine zu besuchen

Kosten:

20€ pro Bikeausleihe und pro Person

Für eigene E-Bikes gilt: Die Fahrt geht ins Gelände, deshalb muss es zwingenderweise ein Mountainbike sein; am besten mit Plusbereifung und Vollfederung; auf keinen Fall gehts es, mit einem normalen Straßen E Bike!

Ausrüstung:

Sportbekleidung und Sportschuhe, Getränk und ggf. Notfallmedikamente, ärztliche Freigabe für moderate Bewegung

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Termine:

1. Block 07./14./21./28. Juli 2020
2. Block 04./11./18./25. August 2020

Anmeldung bis 22.06.2020:

ebike.verein@gmail.com

Dienstag

15:00 - 17:30

Treffpunkt:

Bike Base (Ski-Sport-Mair), Neugötznernstraße 36,
6091 Götzens



Weitere Infos:

SPORTUNION Tirol

Petra Praxmarer

p.praxmarer@sportunion.tirol

+43 512 586451-20

+43 660/43 75 225

www.sportunion.tirol