

ÖGB **BETRIEBS** AK **SPORT** TIROL



terminkalender

Anmeldungen für alle
Veranstaltungen per eMail an
betriebssport-tirol@oegb.at

- 16. - 19. Jänner 2020
Skitouren de luxe
- 25. Jänner, 1. und 8. Februar 2020
Perfekt Skifahren
- 25. Jänner, 1. und 8. Februar 2020
Skitouren für Anfänger
- 25. Jänner, 1. und 8. Februar 2020
Wandern auf Schneeschuhen
- 21., 28. Februar und 20., 25. April 2020
Darts
- 28. Februar - 1. März 2020
Biathlon Camp
- 9., 11. und 13. März 2020
Curling
- 1. März - 26. April 2020
Workshop Standardtänze
- 21. März - 26. September 2020
Firmenmehrkampf
- 22. April 2020
Darts für Jugendliche
- 8., 15. Mai und 5. Juni 2020
Trailrunning
- 23., 30. Mai und 6. Juni 2020
Mountainbike & eBike
- 5. Juni 2020
Downhill Training
- 20. Juni 2020
Bogenschießen
- 9. Mai - 10. Oktober 2020
Betriebsmeisterschaften
- 11. Juli 2020
Minigolf
- 10. Oktober 2020
Bubble Soccer für Jugendliche

Betriebssport bringt Bewegung ins Leben

Betriebssport 20.20. Spaß und Freude an Bewegung: Unter diesem Motto wollen AK und ÖGB mit der Betriebssportoffensive allen Beschäftigten die Gelegenheit geben, ihren sportlichen Horizont zu erweitern. Einfach anmelden und mitmachen!

Wer fit ist, hat mehr vom Leben – gemäß dieser Devise legen AK und ÖGB auch für das kommende Jahr ein umfangreiches Paket vor, das Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu mehr Bewegung motivieren soll. Altbekanntes kann dabei unter der Anleitung von Profis wiederentdeckt (Skifahren, Touren gehen, Trail Running, Darts, Bahnengolf) bzw. Neues ausprobiert (Touren mit dem eBike, Tanzen oder Bubble Soccer) werden. „Gesund zu leben und fit zu sein, sind entscheidende Faktoren unserer Lebensqualität und eine gute Basis, um mit dem Stress und den vielfältigen Anforderungen der heutigen Arbeitswelt besser fertig zu werden“, unterstreicht AK Präsident Erwin Zangerl den Stellenwert des Betriebssports. „Da viel Zeit am Arbeitsplatz verbracht wird, ist es nur logisch, dass wir hier versuchen, die Menschen zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren“, so Zangerl. Auch der Tiroler ÖGB-Vorsitzende Philip Wohlgenuth ist von der Sinn-

haftigkeit der Betriebssportoffensive überzeugt: „Sportliche Betätigung ist das ideale Gegengewicht zum stressigen Berufsalltag und sorgt für einen perfekten Ausgleich. Mit dem neuen AK-ÖGB-Betriebssport wollen wir allen Arbeitnehmern auch im kommenden Jahr ein preiswertes Sportvergnügen ermöglichen, bei dem auch der Spaß und die Möglichkeit, neue Menschen kennenzuler-

nen, nicht zu kurz kommen“, so Wohlgenuth. Nebenbei bietet der AK-ÖGB-Betriebssport auch die Möglichkeit, die Teamfähigkeit zu schulen, wie bei den Betriebsmeisterschaften oder dem Firmenmehrkampf. Deshalb mitmachen und gleich anmelden, einen Überblick über die Möglichkeiten finden Sie auf den nächsten Seiten, alle wichtigen Informationen zur Teilnahme gibt es **auf Seite 4**.



Erwin Zangerl,
AK Präsident



Philip Wohlgenuth,
Vorsitzender ÖGB Tirol



Gottfried Kostenzer,
AK/ÖGB Business Sport

„Das Angebot ist breit gefächert. Spaß und Freude an der Bewegung sollen jedenfalls im Vordergrund stehen.“

info Kennenlernen - Probieren - Üben

Das Betriebssport-Angebot bietet die Möglichkeit, verschiedenste Sportarten kennenzulernen oder bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von ausgebildeten Experten bestens betreut. Bei kompetenter Anleitung mit wertvollen Tipps macht das Training bzw. Kennenlernen noch mehr Spaß!

25. Jänner • 1. Februar • 8. Februar 2020

Perfektes Skifahren

Bei diesem speziellen dreitägigen Skikurs erhalten Sie wertvolle Tipps zur Verbesserung der Skitechnik auf der Piste. Dieses Angebot ist eine optimale Möglichkeit, die bisherigen Kenntnisse zu erweitern.

Termine: 25. Jänner • 1. Februar • 8. Februar 2020
jeweils von 9 Uhr bis 12 Uhr

Ort: Mutterer Alm, Mutters

Teilnehmeranzahl mit 18 Personen begrenzt

Teilnahmegebühr: € 45,00

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2019

Für Jugendliche gelten dieselben
Termine und Zeiten!

Teilnahmegebühr: € 30,00





16. – 19. Jänner 2020

Skitouren de luxe

Erleben Sie 3 Tage in der beeindruckenden Bergwelt des Arlbergs. Dieses Spezialangebot richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse vertiefen, traumhafte Aufstiege und Abfahrten erleben wollen. Dies alles unter fachkundiger Begleitung und Betreuung von staatlich geprüften Bergführern und Skilehrern der Skischule Tirol Mutters Natters

Termin: 16. Jänner – 19. Jänner 2020

Teilnahmegebühr: € 350,00 (darin enthalten: Unterkunft und Halbpension für den gesamten Aufenthalt Warth/Lechleiten; 4 Sterne Appartement Residenz Tirol)

Teilnehmerzahl mit 20 Personen begrenzt, Anmeldeschluss: 15. Dezember 2019

25. Jänner · 1. Februar · 8. Februar 2020

Skitouren für Anfänger

Dieses dreitägige Angebot (jeweils samstags) richtet sich an alle, die unter professioneller Anleitung in einem sicheren und angenehmen Umfeld Grundkenntnisse in diesem Freizeitsport erwerben bzw. ihre Kenntnisse im Tourengehen vertiefen wollen.

Nach dem Aufstieg im sicheren Gelände von der Muttereralmbahn Tal- zur Bergstation werden einfache Schnee- und Lawinenkunde, Grundkenntnisse in Erste Hilfe, Bergung und Umgang mit Rettungsgeräten vermittelt. Eine geführte Skitour auf die Nockspitz am 3. Kurstag mit Skifahren im freien Gelände bildet den Abschluss.

Termine: 25. Jänner · 1. Februar · 8. Februar 2020

Treffpunkt zu allen Terminen: Muttereralmbahn Talstation, Nockhofweg 40, Mutters, jeweils um 7.45 Uhr

Teilnahmegebühr: € 45,00 darin enthalten sind alle Kurskosten. Sollten Sie eine Leihhausrüstung benötigen, sind wir nach Rücksprache gerne bereit, günstige Angebote zu organisieren (€ 50,00 für den gesamten Kurs).

Teilnehmerzahl pro Kurs ist mit 15 Personen begrenzt

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2019

25. Jänner · 1. Februar · 8. Februar 2020

Wandern auf Schneeschuhen

In der beeindruckend alpinen Landschaft der Kalkkögel bieten wir die Möglichkeit, unter fachkundiger Betreuung diese Sportart kennen zu lernen.

Termine: 25. Jänner · 1. Februar · 8. Februar 2020, jeweils von 9 Uhr bis 12 Uhr

Ort: Mutterer Alm, Mutters

Teilnehmeranzahl mit

18 Personen begrenzt

Anmeldeschluss:

15. Dezember 2019

Teilnahmegebühr:

€ 25,00



9. März · 11. März · 13. März 2020

Curling

Curling ist eine Präzisionssportart. Sie erfordert Koordination und Gleichgewicht. Sie erhalten von uns die Gelegenheit, diesen Sport kennen zu lernen.

Termine: 9. März, 11. März und 13. März 2020, jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Sportpark Kitzbühel, Sportfeld 1, 6370 Kitzbühel

Teilnahmegebühr: € 20,00

Anmeldeschluss: 20. Februar 2020

28. Februar – 1. März 2020

Biathlon Camp

Biathlon Camp mit Simon Eder, Dominik Landertinger und Felix Leitner

Biathlon gehört mittlerweile zu einer beliebten Wintersportart. Es erfordert eine Kombination aus Ausdauer und Präzision. Wir bieten eine einzigartige Möglichkeit, diese Sportart kennenzulernen bzw. bereits vorhandene Fähigkeiten zu vertiefen. Kompetente Trainer des Langlaufteams Kautental unterweisen am Schießstand und geben Ratschläge bei den Langlaufseinheiten. Die ÖSV-Top-Biathleten Simon Eder, Dominik Landertinger und Felix Leitner werden wertvolle Tipps beisteuern.

Termin: 28. Februar bis 1. März 2020 (Die Anreise erfolgt am 28. Februar bis 18.30 Uhr, das Camp endet am Sonntag mit einem gemeinsamen Mittagessen)

Ort: Langlauf- und Biathlonzentrum Hochfilzen

Teilnahmegebühr: € 100,00, Kurskosten, Nächtigung und Verpflegung (Vollpension) enthalten

Anmeldeschluss: 19. Februar 2020



20. Juni 2020

Bogenschießen

Bogenschießen zählt zu den Präzisionssportarten und war bereits 1900 bei den Spielen in Paris olympische Disziplin. Neben der sportlichen Aktivität wird Bogenschießen aber auch zur Persönlichkeitsentwicklung sowie therapeutisch genutzt. Die fachkundige Betreuung erfolgt bei diesem Kurs durch Mitglieder des Bogensportvereins Birgitz. Das notwendige Sportgerät wird gerne zur Verfügung gestellt.

Termin: 20. Juni 2020
Ort: Bogenschießanlage BSV Birgitz
Teilnahmegebühr: € 10,00
Anmeldeschluss: 23. April 2020



8. Mai · 15. Mai · 5. Juni 2020

Trailrunning

Von der Straße ab in die Natur, über Wiesen und Waldwege, heißt es beim Trailrun! Bei dem dreitägigen Kurs lernen wir alles über Technik, Ausrüstung und worauf es beim Trailrunning ankommt. Die Strecken werden extra für Anfänger und leicht Fortgeschrittene gewählt und befinden sich in und rund um Innsbruck und Umgebung. Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz!

Achtung: Laufschuhe mit gutem Profil sind Pflicht!

Termine: 8. Mai · 15. Mai · 5. Juni 2020, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr (weitere Details erfahren Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung)
Dauer: ca 2 Stunden, Training bei jeder Witterung!
Betreuung: Gerhard Spielvogel, diplomierte Fitnesstrainer und zertifizierter Trailrunning-Guide.
Teilnahmegebühr: € 30,00
Anmeldeschluss: 23. April 2020



23. Mai · 30. Mai · 6. Juni 2020

Mountainbike & eBike

Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder schon etwas routinierter auf dem Mountainbike oder eBike – in 3 Modulen gibt es Tipps für die richtige Technik, sicheres Fahrverhalten und vieles andere mehr. Natürlich ist eine Teilnahme auch an einzelnen Modulen möglich! **Betreuung:** Bikeschool Innsbruck, **Teilnahmegebühr:** € 25,00 pro Modul

Modul 1 Einführung Basics

Vor dem Start in Mutters gibt es eine Einführung in die Mountainbike- und eBike-Fahrtechnik. Dabei geht es u. a. um die korrekte und gelenkschonende Position am Bike sowie richtige Brems- und Kurvenfahrtechnik. Anschließend werden die Bikes kontrolliert und es gibt auch Tipps für kleinere Reparaturen, die man zuhause problemlos durchführen kann. Die Tour im Anschluss führt über die malerischen Telfer Wiesen durch Fulpmes zum Kampler See. Am Retourweg – je nach vorhandenen Energiereserven – geht es über den Stockerhof und die Kreither Alm zurück nach Mutters. Nach der Tour wird im Sonnhof gemütlich eingekehrt.

Termin: 23. Mai 2020, **Anmeldeschluss:** 7. Mai 2020

Modul 2 Hohe Munde Tour (mittelschwer)

Mittelschwere Tour von Telfs in Richtung Hohe Munde. Am Fuße des Telfer Hausberges geht es durch malerische Waldgebiete zur Weide des Straßberghauses. Entlang des Alpbachs geht es auf teils recht anspruchsvoller Strecke zur Neuen Alphütte. Nach einer Einkehr führt der Weg zurück zum Straßberghaus und über Wildermieming retour zum Ausgangspunkt der Tour.

Termin: 30. Mai 2020, **Anmeldeschluss:** 14. Mai 2020

Modul 3 Karwendeltour

Eine anspruchsvolle Tour durch das Karwendel: Mittels Shuttle geht es vom Startpunkt Hinterrif zum Ausgangspunkt der Fahrt. Entlang des Rißbachs geht es in Richtung Großer Ahornboden und bei Simmering ins Johannestal. Dem Johannesbach entlang führt die Tour über den Kleinen Ahornboden zum Karwendelhaus. Nach einer Rast geht es weiter entlang des Karwendelbaches nach Scharnitz. Nachdem die Isar überquert ist, führt die Tour nach Seefeld. Per Bahn geht es nach Innsbruck, konditionsstarke Teilnehmer können diese Strecke über Reith und den Innradweg mit dem Rad bewältigen.

Termin: 6. Juni 2020, **Anmeldeschluss:** 21. Mai 2020



1. März – 26. April 2020

Workshop Standardtänze

Tanzen als Sport fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. An 8 Abenden haben Sie die Möglichkeit, in jeweils 2 Unterrichtseinheiten (2 x 45 Minuten) die Grundlagen der Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep, Foxtrott) sowie lateinamerikanischer Tänze (Samba, Cha Cha, Rumba, Jive) kennenzulernen.

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl

Workshop-Leitung: 1. Tiroler Turniertanzklub GOLD WEISS Innsbruck
Veranstaltungsort: Klubsaal des 1. TTK GOLD WEISS Innsbruck, Haller Straße 125a im Obergeschoss des Möbelhauses
Termine: 1. März · 8. März · 15. März · 22. März · 29. März · 5. April · 19. April und 26. April 2020 jeweils von 20.30 bis 22 Uhr
Anmeldeschluss: 14. Februar 2020
Teilnahmegebühr: € 25,00 pro Person



Auch für Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren!

5. Juni 2020

Downhill Training

Gezielte Schulung der Fahrtechnik im Bereich Trail und Downhill sowie eine gehörige Portion Fahrspaß gibts beim Downhill Training im Bikepark Innsbruck. Nach einer ausführlichen Schulung in Brems- und Kurvenfahrtechnik geht es über flowige Trails und interessante Wurzelpassagen. Die erlernten Fähigkeiten ermöglichen nicht nur flüssiges Befahren von technischen Sektionen im Gelände, sondern steigern Sicherheit und Komfort in allen Lagen am Mountainbike – wann immer es abwärts geht.

ACHTUNG: Diese Veranstaltung wird zum selben Termin auch für Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren mit eigener Betreuung angeboten!

Termin: 5. Juni 2020 · **Ort:** Bikepark Innsbruck/Mutters
Teilnahmegebühr: € 10,00 · **Anmeldeschluss:** 15. Mai 2020

DARTS

Dieses Turnier wird in 3 regionalen Vorrunden als Damen- und Herrenbewerb mit einem abschließenden Landesfinale gespielt.

VORRUNDE REGION OBERLAND,
Ort: Imst

Termin: 21. Februar 2020,
Beginn: 18:30 Uhr

VORRUNDE REGION UNTERLAND, Ort: Hart i. Zillertal

Termin: 28. Februar 2020, Beginn: 18:30 Uhr

VORRUNDE REGION INNSBRUCK/INNSBRUCK LAND,

Ort: ÖGB Haus Innsbruck, Südtiroler Platz 14-16

Termin: 20. April 2020, Beginn: 18:30 Uhr

Nenngeld: € 5,00

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor dem Bewerb

Das Landesfinale findet am **25. April 2020** in Innsbruck statt (Südtiroler Platz 14 - 16). Die 3 Erstplatzierten erhalten eine Einladung zur Teilnahme am DSV Zillertal Masters 2020 in Hart i. Zillertal

Das Turnier für Jugendliche findet am **22. April 2020 ab 18 Uhr** im ÖGB Haus Innsbruck, Südtiroler Platz 14-16, statt.

Nenngeld: € 5,00 Anmeldeschluss: 12. März 2020

Auch für Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren!



© Konstantin Yaganov/stock.adobe.com

11. Juli 2020

Minigolf

Turnier im Einzelbewerb, Ort: Golfanlage Zirl, Franz-Plattner-Straße 10 Datum: 11. Juli 2020 Nenngeld: € 5,00
Anmeldeschluss: 21. Juni 2020



9. Mai • 3. Oktober • 10. Oktober 2020

Betriebsmeisterschaften

Stockschießen • Fußball • Bubble Soccer

Betriebsmannschaften haben die Möglichkeit, an folgenden Bewerbungen teilzunehmen (natürlich können sich auch mehrere Mannschaften eines Unternehmens anmelden!):

STOCKSCHIESSEN

Termin: 3. Oktober 2020

Ort: Sportanlage Stocksportverein Olympisches Dorf,

Kadergröße: 4 (2 Wechselspieler*innen)

Nenngeld: € 40,00

Anmeldeschluss: 11. September 2020

BUBBLE SOCCER

Termin: 10. Oktober 2020

Ort: Sportanlage SVG Reichenau, Klappholzstraße 2

Kadergröße: 4 (2 Wechselspieler*innen)

Nenngeld: € 40,00

Anmeldeschluss: 18. September 2020

FUSSBALL KLEINFELD

Termin: 9. Mai 2020

Ort: Sportanlage SVG Reichenau,

Klappholzstraße 2

Kadergröße: 5 +1

(3 Wechselspieler*innen)

Nenngeld: € 75,00

Anmeldeschluss: 9. April 2020



© 103inn/stock.adobe.com

Bubble Soccer-Turnier für Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren!

10. Oktober 2020

Bubble Soccer

Mitmachen können Firmenmannschaften mit Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren. Eine Mannschaft besteht aus 4 Spieler*innen, mit bis zu 3 Wechselspieler*innen

Datum: 10. Oktober 2020

Beginn: 16.00 Uhr

Anmeldeschluss:

11. September 2020

Ort: Sportanlage Reichenau, Klappholzstraße 2

Nenngeld: € 25,00 pro Mannschaft

21. März - 26. September 2020

Firmenmehrkampf

Watten • Darts • Bogenschießen • Orientierungslauf
Bahnengolf • Stockschießen • Bubble Soccer

WATTEN

Termin: 21. März 2020

Ort: ÖGB Haus

Mannschaftsstärke: 2

DART DOPPEL

Termin: 18. April 2020

Ort: ÖGB Haus

Mannschaftsstärke: 2

BOGENSCHIESSEN

Termin: 4. Juli 2020

Ort: BC Birgitz

Mannschaftsstärke: 3

Der Firmenmehrkampf bietet die Gelegenheit, sich in verschiedensten Sportarten mit anderen Firmenmannschaften zu messen. Der Sieger wird mittels Punktesystem ermittelt. Firmen mit weniger als 250 Beschäftigten können sich gemeinsam als Sportgemeinschaft anmelden. Natürlich können auch „Mixed Teams“ genannt werden.

Alle teilnehmenden Mannschaften erwarten interessante Sachpreise. Zudem wird unter den Mannschaften ein Ticket verlost, das zur Teilnahme an den europäischen Betriebssportspielen 2021 in Arnheim berechtigt.

Anmeldeschluss: 28. Februar 2020 (Die Mannschaften sind namentlich bis eine Woche vor Beginn des jeweiligen Bewerbs zu nennen!)

Teilnahmegebühr für sämtliche Bewerbe des Mehrkampfes: € 200,00 (pro Mannschaft)

Gewinnt ein Ticket für die europäischen Betriebssportspiele in Arnheim 2021!

ORIENTIERUNGSLAUF STAFFEL

Termin: 16. Mai 2020

Ort: Natters/Natterer Boden

Mannschaftsstärke: 4

BAHNENGOLF

Termin: 11. Juli 2020

Ort: Golfanlage Zirl

Mannschaftsstärke: 3

STOCKSCHIESSEN

Termin: 12. September 2020

Ort: Anlage SVO

Mannschaftsstärke: 4

BUBBLE SOCCER

Termin: 26. September 2020

Ort: Vomp

Mannschaftsstärke: 4

information

Teilnahmeberechtigung:

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die in einem sozialversicherungspflichtigen oder arbeitsrechtlichen Dienstverhältnis stehen

Haftung:

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen im Rahmen des ÖGB/AK Betriebssports erfolgen auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung

Teilnahmegebühr, Nennfelder:

Für alle Veranstaltungen bzw. Bewerbe heben wir Teilnahmegebühren/Nennfelder ein, in denen die Verpflegung beinhaltet ist. Bei nicht gemeldeter Abwesenheit verfällt das Nenngeld.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen:

Per eMail:

betriebssport-tirol@oegb.at

Kontaktperson:

Gottfried Kostenzer,
Südtirolerplatz 14-16,
6020 Innsbruck

ACHTUNG:

Die detaillierten notwendigen Informationen über Beginn, Spielmodus, Wettkampfbedingungen ect. erhalten die Teilnehmer*innen und Mannschaften nach Anmeldung. Änderungen von Ort, Zeit und Terminen der Veranstaltungen sind jederzeit möglich.

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

ÖGB AK Betriebssport

Österreichischer
Gewerkschaftsbund
Südtirolerplatz 14-16
6020 Innsbruck
Tel. +4351259777611
Fax: +4351259777650