

## **TIROLER BEHINDERTENSSPORTVERBAND**

Stadionstraße 1

A - 6020 Innsbruck

Tel/ Fax: +43/512/ 58 78 86

e-mail: [tbsv1@utanet.at](mailto:tbsv1@utanet.at)

Homepage: [www.tbsv.or.at](http://www.tbsv.or.at)

ZVR-Zahl: 750 348 525

---



**Liebe Sportsfreunde,**  
und solche, die es noch gerne werden möchten!

Der Tiroler Behindertensportverband, der Behindertensport-Verein Innsbruck, und ich, Christian Haselgruber (Bewegungs- und Informations Coach des ÖBSV), haben ein neues „**Trainingsangebot**“ speziell für Erwachsene ins Leben gerufen!

Es wird ab dem **16.09.2021**, immer **Donnerstag**, im **Bewegungsraum des Landessport-Zentrums Innsbruck**, Olympiastraße 10, von **18 Uhr bis 19 Uhr** eine „**Gesundheits-Sport**“ Einheit geben!

Dabei werden wir verschiedene Übungen zur Stärkung der Muskulatur, sowie Dehnungsübungen im Fokus haben.

### **Die Teilnahme setzt keine besonderen Kenntnisse voraus!**

Beginnend mit einem Aufwärmprogramm, um das Verletzungsrisiko zu minimieren, verschiedene Kräftigungsübungen, der wichtigsten Muskelgruppen und anschließenden Dehnungsübungen, werden wir dieses Programm wiederholen und so festigen, dass ihr damit verschiedene Alltagsschmerzen überwinden könnt und sie in Zukunft erst gar nicht entstehen.

### **Das gilt besonders für Menschen im Rollstuhl!**

Als selbst betroffener und seit 2009 mit meinem Kuschall unterwegs, habe ich mit so manchen alltags Beschwerden schon Bekanntschaft gemacht, aber auch verschiedenste Lösungen gefunden. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei den Schultern!

### **Das Angebot ist für alle Mitglieder kostenlos!**

Für all jene, die noch nicht Mitglied bei einem, der in Tirol existierenden Vereine sind, wird es erforderlich sein, sich bei einem der Vereine Anzumelden, um entsprechend der Vorschriften, für eventuelle Verletzungen Versichert zu sein.

## **TIROLER BEHINDERTENSSPORTVERBAND**

Stadionstraße 1

A - 6020 Innsbruck

Tel/ Fax: +43/512/ 58 78 86

e-mail: [tbsv1@utanet.at](mailto:tbsv1@utanet.at)

Homepage: [www.tbsv.or.at](http://www.tbsv.or.at)

ZVR-Zahl: 750 348 525

Um auf die Bedürfnisse von Kinder nicht zu vergessen, gibt es in Zusammenarbeit mit dem **ÖZIV-Tirol** Freitag nachmittags auf der USI die Möglichkeit sportlich aktiv zu werden!

**Für nähere Informationen, zögern Sie nicht, mich zu Kontaktieren!**



Christian Haselgruber

+43(0) 676/ 783 0316

[haselgruber@obsv.at](mailto:haselgruber@obsv.at)

### **Noch eine wichtige Meldung:**

Aufgrund eines Wasserschadens, ist der Bewegungsraum bis auf weiteres gesperrt! Und es ist nicht abzuschätzen, wie lange die Instandsetzung des Bewegungsraumes dauern wird, aber solange es das Wetter zulässt, werden wir uns, wie oben bekanntgegeben, vor dem LSZ spätestens 17: 50 Uhr treffen und das Tivoliareal als Trainingsort benutzen!

**Aus Gründen zum Schutz gegen das Corona-Virus wird um Anmeldung gebeten, die Maximale Teilnehmerzahl von 10 darf nicht überschritten werden!**

Mit sportlichen Grüßen

Christian