

REVIEW

#09 - 2023


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

*Mein Kind im Sport und das
Bewegungs-ABC
Was ist das?*

*Wie die Mutter so die Tochter ...
Wie der Vater so der Sohn ...*

Jahresbericht Breakfastclub

#improvetalents
Damit Talente Sieger werden!



<https://www.instagram.com/annapetutschnigg/>



**ERD
BYR**

#sportmeetsfashion

NEU FÜR ALLE LEISTUNGSSPORTSCHÜLER

Bestellung unter:

<https://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/sport-meets-fashion/>

A black and white portrait of a man with short, dark, wavy hair, a beard, and glasses. He is smiling and looking slightly to the right of the camera. He is wearing a dark polo shirt. On the left side of the image, the text "Wir leben Schule und Sport!" is written in a large, white, sans-serif font, with "Wir leben" on one line and "Schule und Sport!" on the line below, both underlined. On the right side of the man's chest, there is a logo consisting of four small squares in a row, followed by the text "NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT" and "TIROL INNSBRUCK" below it.

Wir leben Schule und Sport!

■ ■ ■ ■
NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK

Wo stehen wir in 10 Jahren? Was braucht der Nachwuchsleistungssport in der Zukunft? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns bei Nachwuchsleistungssport Tirol regelmäßig, denn wenn es auch in Zukunft erfolgreiche Spitzensportathleten:innen in Tirol geben soll, müssen wir gemeinsam mit den Fachverbänden und Fördergebern rechtzeitig die Weichen stellen.

Grundlage für eine spätere erfolgreiche Spitzensportkarriere ist sicher ein sportbegeistertes Elternhaus und eine kindgerechte, motorische Entwicklung. „Kinder brauchen mehr Bewegung!“ – aber was können wir alle dafür tun? Ein Baustein kann unser Bewegungs-ABC sein, wo Eltern, Kindergartenpädagog:innen, Volksschullehrer:innen und Trainer:innen Anregungen bekommen um in ihrem Arbeitsfeld für mehr Bewegung zu sorgen und dabei die Qualität des Unterrichts oder Trainings nicht aus den Augen zu verlieren.

Auch unsere neue Informationsplattform MEIN KIND IM SPORT soll diesem Zweck dienen und wird in den nächsten Jahren mit weiteren Funktionen ausgebaut. Ein Blick auf www.meinkindimsport.at lohnt sich aber jetzt schon!

Natürlich blicken wir in diesem Review auch wieder auf die Leistungen unserer Sportschüler:innen an den Leistungssportschulen und stellen Familien vor, wo die Kinder den Eltern nahefeiern. Wie oben geschrieben – Kinder sollten von uns Erwachsenen die Freude an der Bewegung und dem Sport vorgelebt bekommen – diese Familien haben dies geschafft!

Ich wünsche euch allen einen erfolgreichen Sommer, bedanke mich bei allen Förderern und Freunden von Nachwuchsleistungssport Tirol und wünsche viel Spaß beim Lesen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Benni Lachmann".

Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

**Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents**

„Mein mit Be



Kind im Sport“ startet wegungs-ABC

Die Initiative „Mein Kind im Sport“ startet mit dem ersten Projekt an Tiroler Volksschulen. Das „Bewegungs-ABC“ bringt altersgerechte Übungen und Spielideen und liegt als Trainings- und Unterrichtsbaukasten vor, der für Lehrer und Trainer flexibel kombinierbar und erweiterbar bleibt. Damit soll eine solide Basis für ein späteres sportartspezifisches Training und überhaupt für ein bewegtes Leben gelegt werden. Die Übungen sind überall durchführbar, es werden größtenteils keine bzw. maximal Alltagsgegenstände als Zusatz gebraucht.

Von Jane Kathrein

MEINKIND
IMSPORT



Tägliche Bewegung, das fiel Kindern und Jugendlichen bereits vor der Covid-19 Pandemie schwer, so das Ergebnis einer Erhebung durch Sport Austria aus dem Jahre 2017/2018 in Österreich. Ein Fünftel der 9.500 Kinder und Jugendlichen, die von der Österreichischen Bundessportorganisation befragten wurden, schaffte es nicht einmal an die Empfehlung von 60 Minuten Bewegung täglich heranzukommen.

Eine Abnahme des Aktivitätslevels ist bereits in der Altersgruppe der 7 bis 14 Jährigen festzustellen. Ein Vergleich mit den Zahlen aus dem Jahr 2010 zeigt zwar eine kleine Steigerung von 28,8 % auf 33,4 Prozent bei den Mädchen und 54,3 Prozent auf 55,8 Prozent bei den Jungen, es gebe aber deutlich Luft nach oben, so Esmeralda Mildner von Nachwuchsleistungssport Tirol.

Das sagen die nackten Zahlen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche in Österreich mindestens 60 Minuten Sport täglich, den größeren Teil davon in mittlerer bis hoher Intensität sowie an drei Tagen in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit hoher Intensität und an mindestens drei Tagen kräftigende Aktivitäten.

Mit dem „Bewegungs-ABC“ reagiert **Nachwuchsleistungssport Tirol auf den Wunsch nach einer bewegungsfreundlicheren Schulumgebung, die unseren Kindern wieder Lust auf mehr Aktivität machen soll.**



Kinder haben von Geburt an einen natürlichen Bewegungsdrang, greifen wir diesen auf und unterstützen ihn mit Bewegungsanreizen, setzen wir eine breite Basis für später, so die Theorie. An der praktischen Umsetzung dessen, sind bislang viele Pädagogen*innen der Grundschulen gescheitert, oftmals weil es an fachlichen Informationen gefehlt hat. Mit dem Projekt „Bewegungs-ABC“, welches viele Übungen und Spielideen vermittelt, soll sich das nun ändern. Grundlage sind acht Bewegungskompetenzen die, in Anlehnung an die aktuelle Literatur, von Nachwuchsleistungssport Tirol definiert worden sind. Die Übungen sollen für jedes Kind zugänglich und ohne große Vorkenntnisse aus den Sportarten umsetzbar sein.



An Hand von Übungsbeschreibungen, die jedem über die Webseite meinkindimспорт.at und von Übungsvideos die auf dem eigenen Youtube-Channel meinkindimспорт offen stehen, sowie laufenden Updates auf den Social Media Kanälen Facebook und Instagram, sowie einer Handreichung, die als Download auf der Webseite vorliegt, können Pädagog*innen und Trainer*innen ab Herbst Unterrichtseinheiten zusammenstellen, die der Belastung und Motivation von 6 bis 10-Jährigen entsprechen.

Strukturiert als Bausätze aus Übungen und Spielideen, die entweder als einzelne Blöcke in die Turnstunde oder Trainingseinheit eingebaut oder zu einer gesamten Stunde zusammengestellt werden können. Wiederholungen, Dauer und Schwierigkeiten können Lehrer und Trainer situationsbedingt flexibel anpassen.



Die 8 Bewegungskompetenzen

LAUFEN

Die allgemeinen Ziele umfassen die Ökonomisierung des Laufstils, die spielerische Schulung der Grundlagenausdauer sowie eine spielerische Schnelligkeitsschulung.



SPRINGEN

Die Kinder entwickeln die Kompetenz, die Unterschiede zwischen den Sprüngen in die Höhe und Weite sowie Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Kontakt differenzieren zu können. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden.



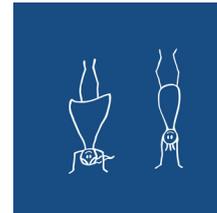
WERFEN & FANGEN

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik.



ROLLEN & STÜTZEN

Mit Hilfe der vorbereiteten Übungen können die Kinder die Rolle vorwärts und rückwärts ohne Hilfe ausführen, was einen bedeutenden Teil in der Verletzungsprophylaxe einnimmt. Ein weiteres Ziel ist die Schaffung des Zugangs zum Bodenturnen um komplexe Übungen wie zum Beispiel freies Rad, Handstand etc. lernen zu können.



BALANCIEREN

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während bzw. nach einer Bewegung wieder schnell und ökonomisch das Gleichgewicht herstellen zu können. Das Gleichgewicht nimmt eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention ein.



KLETTERN & HANGELN

Durch vielseitiges Klettern und Hangeln wird eine Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur erzielt. Neben der Kraftentfaltung entwickeln die Kinder die Kompetenz, das Körpergewicht zu halten und den Körper durch Körperspannung zu kontrollieren.

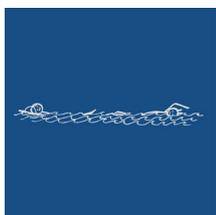




Die einzelnen Kompetenzen werden in drei Stufen unterteilt.

SCHWIMMEN

Die allgemeinen Ziele sind das frühzeitige in Berührung kommen mit dem Element Wasser, das Lernen, sich im/am /unter und mit Wasser wohlfühlen, die Atmung, das Schweben und Gleiten sowie den Antrieb im Wasser zu erlernen.



STUFE 1: Erster Kontakt zu der Bewegungskompetenz und Basisvermittlung.



STUFE 2: Basierend auf Stufe 1 wird hier die Technik weiterentwickelt bzw. aufbauende Übungen vermittelt.

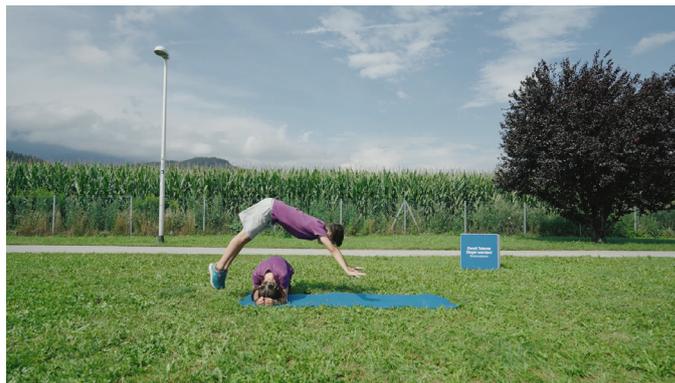


GLEITEN & FAHREN im Sommer und Winter

Rutschen, Gleiten und Fahren regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren diesen. Diese Formen faszinieren nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Die Kompetenz beinhaltet die Sportarten Radfahren, Inlineskaten, Skateboarden, Eislaufen, Langlaufen, Rodeln, Ski Alpin und Snowboarden.



STUFE 3: Vom Groben zum Feinen, weitere Variationen und Steigerung der Schwierigkeit.



Warum diese Abstufungen? Vielfältige Bewegungsabläufe führen zu einer Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Situationen und Handlungen und das entspricht den sportbezogenen Anforderungen. Koordinative und konditionelle Fähigkeiten können verbessert werden, die Kinder entwickeln technische Fertigkeiten. So lernen sie, basierend auf den methodischen Übungsreihen, ihren Körper besser kennen und können Bewegungsformen allmählich selber gestalten.

Die heutige Zeit ist von Schnellebigkeit geprägt, nach dem orientiert sich auch das neue Projekt. Die Basisübungen sind einfach und kommen ohne Zusatzgeräte aus, daher können sie auch zu Hause oder am Kinderspielplatz und nicht nur im Verein oder in der Schule durchgeführt werden. Schnelle Erfolgserlebnisse halten die Motivation der Kinder aufrecht. Bewegung soll wieder als selbstverständlicher Teil des Alltags verstanden werden.

Was können Eltern, Pädagogen und Trainer nun tun?

Mit dem „Bewegungs-ABC“ startet Nachwuchsleistungssport Tirol das erste Projekt an Tiroler Volksschulen. Alle tagesaktuellen Informationen können Trainer und Pädagogen auf den **Social Media Kanälen Facebook und Instagram** verfolgen.

„Mein Kind im Sport“ ist eine Initiative von Nachwuchsleistungssport Tirol in Zusammenarbeit mit dem Land Tirol und dem Bundesministerium für Sport. Einmal jährlich findet **eine Informationsveranstaltung** statt in deren Rahmen Experten Vorträge und Workshops halten, sie sich an **Eltern, Pädagog*innen und Trainer*innen** richten.

Die neue **Plattform „Mein Kind im Sport“** wird weiter ausgebaut, Projekte in diesem Zusammenhang werden folgen und auch **ein Blog** zum Thema befindet sich im Aufbau. Wenn wir Kinder wieder für mehr Bewegung in Schule und Alltag motivieren wollen und damit auch ihre Gesundheit langfristig sichern, müssen alle Begleiter an einem Strang ziehen. Mit dem „Bewegungs-ABC“ wurde ein wertvoller **Werkzeugkoffer** geschaffen, den alle ohne große Einschulungen nutzen können.

HOMEPAGE



YOUTUBE CHANNEL



www.meinkindimsport.at

Weit gereist und mit großartigen Erfolgen zurückgekehrt - der Nachwuchs konnte wieder viele Erfahrungen sammeln. Hier eine Auswahl - auf unserer Website gibt's noch mehr zu entdecken...

25. April 2023

Gold beim Nachwuchs-Europacup für Julian Wimmer

Beim Boulder-Europacup in Soure konnte Julian Wimmer seine Klasse beweisen. Mit 3 Tops und 4 Zonen hatte er knapp die Nase vorne und sicherte sich die Goldmedaille bei den U20 Jungs.

SportBORG Schüler Benjamin Haidacher verpasste knapp das Finale und wurde guter 14, Raffael Gruber beendete in der U16 das Turnier auf Platz 18.

Auch unsere Mädels zeigten, dass mit ihnen zu rechnen ist und so belegte Sina Willy Platz 12 und verpasste nur knapp das Finale bei den U16 Mädels. Flora Oblasser musste sich im U16-Bewerb nur einer Konkurrentin mit 2 Tops und 4 Zonen geschlagen geben und belegte den starken 2. Platz.

Herzliche Gratulation an alle!

Text & Bild: Austria Climbing



Erfolgreicher Nachwuchskletterer Julian Wimmer in Action.

25. April 2023

Riccarda Ruetz ist Aufsteigerin des Jahres!

Die SportBORG Schülerin & Naturbahnrodlerin Riccarda Ruetz wurde vergangenes Wochenende als Aufsteigerin des Jahres ausgezeichnet.

Im Rahmen der Tiroler Sportlerwahl & der Tiroler Sportlergala 2023 wurde der jungen Nachwuchsathletin diese Auszeichnung überreicht!

Herzlichen Glückwunsch, liebe Riccarda!
Wir sind stolz auf dich & mach weiter so!

Foto: GEPA Pictures / Land Tirol



Riccarda Ruetz (SportBORG) bei der Tiroler Sportlerwahl 2023 mit Thomas Kammerlander und Landeshauptmann-Stv. Georg Dornauer.

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at



Laura Stigger ganz oben am Podest bei ihrem ersten Weltcup-Sieg.

15. Mai 2023

Laura Stigger gewinnt ihren ersten Weltcup!

Jetzt ist er da, der erste Weltcup Sieg in der Elite-Klasse für Heeressportlerin Laura Stigger vom Team Specialized Factory Racing! Die 22-jährige Haimingerin siegte am Freitagabend zum Auftakt der World Series 2023 im Short Track von Nove Mesto vor der Gesamtweltcupsiegerin der vergangenen Saison, Alessandra Keller aus der Schweiz, und ihrer Teamkollegin Sina Frei (Sz). Nach einem von viel Taktik geprägten Rennen hielt sich Stigger lange zurück, ging dann aber in der letzten Runde nach vorne. Knapp vor dem Ziel ließ sie Keller passieren, fuhr den entscheidenden Sprint von der günstigeren zweiten Position aus und fuhr den Sieg nach Hause. „Das Rennen war richtig hart. Ich musste meine Position immer behaupten und richtig kämpfen, um in der Gruppe der schnellsten Fahrerinnen dabei zu bleiben. Es ging teilweise schon ziemlich hektisch zu. Deshalb bin ich vor allem froh, ohne Crash durchgekommen zu sein. In einem Short Track weiß man nie, was passiert. Der kurze Regenschauer vor dem Start hat das Rennen schon etwas beeinflusst. Aber ich habe einfach versucht, mich auf mein Rennen zu konzentrieren und meinen Job zu machen.“, sagte die Oberländerin nach ihrem ersten Weltcup Sieg.

Text: Presseservice Laura Stigger / Peter Leitner

Foto: Ernst Lorenzi

14. März 2023

Jeannine Rosner gewinnt Viking Race in Heerenveen!

Mit einem neuem Veranstaltungsrekord sicherte sich das junge Nachwuchstalent den Sieg! Auf den Einzelstücken wird sie über 500 Meter 1x 2. und 1x 3. Über 1000 Meter 2. und über 1500 Meter sowie in der Gesamtwertung 1. Das Viking Race ist das international hochwertigste Rennen im Jugendbereich. An diesem Rennen waren insgesamt 292 Teilnehmer (146/146) aus 14 Nationen am Start.



Eisschnellauf-Talent Jeannine Rosner.

Wenn weit



Leon Opatril bei den diesjährigen Österreichischen Meisterschaften.

der Apfel nicht vom Stamm fällt ...

Eltern sind Vorbilder. Wenn der Nachwuchs in die Fußstapfen im Leistungssport tritt, bringt das Freude und Nachdenklichkeit zugleich. Sich ganz raus halten aus den Angelegenheiten der Sprösslinge geht nicht, schon gar nicht wenn man zugleich Trainer ist. Wir haben dazu mit zwei Familien geplaudert.

Sabine Hochschwarzer-Dampf (Schwimmen, 1976, Sport-BORG Absolventin) und Lea Dampf (Turnen, 2007, Sport- BORG, Innsbrucker Turnverein)

Sabine, hast du dir den Weg einer Leistungssportlerin für dein Kind gewünscht?

Ja und nein. Ja, weil ich selbst eine schöne Zeit im Sport erlebt habe, die mich fürs Leben geprägt hat und nein, weil es doch auch anstrengend ist und die Bedingungen bzw. Aussichten in Österreich in einigen Sportarten schlecht sind. Zudem muss man auf einiges verzichten, andererseits lernt man eben auch viel kennen.

Wie bist du in deine Sportart, das Turnen, hineingewachsen, Lea?

Das hat sich so ergeben. Sport hat mir immer schon Spaß gemacht. Ich wollte ein Rad lernen, deshalb bin ich zum Innsbrucker Turnverein gegangen und bis heute geblieben.

Inwiefern beeinflusst man als Elternteil den beruflichen Werdegang seiner Kinder?

Ich denke keinen, außer der Selbstverständlichkeit, im Familienalltag Rücksicht auf Training und Wettkämpfe zu nehmen, weil man das eben so gewohnt ist. Dass Lea Leistungssport betreibt, hat sich so ergeben, es war ihr Wunsch, anders geht es, denke ich, auch kaum, den doch recht anstrengenden Alltag vor allem dann im Teeanger-Alter durchzuhalten. Ich habe also gar nicht „dahin gearbeitet“, oder „gepusht“, ihr aber sehr wohl früh Möglichkeiten geboten, Freude an der Bewegung kennenzulernen und viel Verschiedenes auszuprobieren.

Lea: Eigentlich habe ich das gar nicht so mitbekommen, dass Mama und Papa (ein Fußballer) Leistungssportler waren, daheim stehen auch keine Pokale herum oder so. Beeinflusst hat es mich also eher nicht, aber vor dem Wechsel ins SportBORG hat mir Mama aber schon einiges darüber erzählen können.

Lea Dampf in Aktion.



Welche Vorteile/Nachteile bringt es, wenn man als Mutter den Weg schon gegangen ist?

Man hat selbst viele Erfahrungen gemacht und kann dadurch vielleicht besser nachvollziehen, wie es dem eigenen Kind gerade geht. Außerdem kennt man man die Strukturen im Sport. Ein Nachteil ist, dass man genau weiß wie steinig und beschwerlich der Weg sein kann. Hartes Training wird mitunter nicht immer sofort belohnt, es kann auch Misserfolge/Rückschläge geben oder auch mal nicht so klappt, wie man sich das wünscht. Als Elternteil leidet man deshalb noch viel, viel mehr mit, wenn es einmal nicht wunschgemäß läuft.

Lea, holst du dir manchmal Rat bei Sabine?

Ja, sie ist ja meine Mama. Wir reden über meinen Sport so wie über alles andere auch, ganz normal. Außerdem hat sie auch einen anderen Sport gemacht. Wenn ich sie brauche, dann spreche ich mit ihr darüber, wenn nicht, dann nicht.

Sabine, wie gelingt es dir Distanz einzunehmen wo es nötig ist?

Ganz erwachsen ist meine Lea mit 16 Jahren noch nicht, meine und auch ihre Rolle verändern sich naturgemäß gerade weiter, was schön ist, hat aber mit dem Sport eigentlich nichts zu tun. Ich denke, dass ich Distanz einnehme, alleine dadurch, dass sie eine andere Sportart betreibt. Mehr noch aber, ist es ohnehin an ihr, die Welt zu entdecken, herauszufinden, was ihr wichtig ist und was nicht, und auch zu erkennen, welche ihrer Träume ihr es wert sind, sie realisieren zu wollen. Ich kann den von ihr gewählten Weg nur begleiten, finden und gehen muss sie ihn selbst.

Ist der Weg in den Leistungssport heute leichter als früher?

Sabine: Leistungssport an sich ist heute gleich schwer oder leicht wie früher. Die Betreuungsvielfalt durch den Verein Nachwuchsleistungssport Tirol (bei uns über das Sport BORG) ist heute aber wirklich toll, das gab es früher in dieser Form nicht. Vor allem in Sportarten, bei denen die finanziellen Ressourcen und die Anzahl an Trainern begrenzt sind, ist das eine bedeutende Basis für den Leistungssport in Tirol generell. Diese Art der Betreuung ist heute viel besser und ausgereifter als früher, da könnte man fast neidisch werden.

Stefan Opatril, (1967, Schwimmen, Trainer SC IKB Innsbruck) und Leon Opatril, (2003, Schwimmen, SC IKB Innsbruck)

Stefan, hast du dir den Weg einer Leistungssportlerin für dein Kind gewünscht?

Hochleistungssport ist wunderschön, aus Sicht der Eltern ist es allerdings oft schwierig zuzusehen, wenn die eigenen Kinder ihre Ziele zum Teil sehr knapp nicht erreichen und man ihnen nicht wirklich helfen kann. Manchmal wäre es für den Vater und Trainer einfacher, wenn das eigene Kind den Wunsch nach Spitzensport nicht hätte. Man kennt die schönen, aber auch die schwierigen Seiten.

Wie bist du in deine Sportart, das Schwimmen, hineingewachsen, Leon?

Ich wollte mich schon in jungen Jahren mit anderen duellieren und Wettkämpfe bestreiten. Durch meine sportliche Familie war es für mich schon früh klar, dass ich Leistungssportler werden will. Der Weg meines Papas hat mich beeinflusst, es war aber schon früh klar, dass ich nicht für ihn Schwimmer werden muss sondern mir die Sportart aussuchen soll, die mir gefällt. Viele Jahre war ich zwischen Schwimmen und Fußball hin und hergerissen, doch mit der Zeit wurde Zuhause immer mehr über Schwimmen geredet und somit habe ich mich schon früh für das Schwimmen und gegen das Fußballspielen entschieden. Dass es Schwimmen geworden ist, war dann auch sehr schnell entschieden, meine ältere Schwester Lena und mein Papa haben mich sehr inspiriert!

Inwiefern beeinflusst man als Elternteil den beruflichen Werdegang seiner Kinder?

Stefan: Mag sein, dass es ihn beeinflusst hat, dass er bereits als Baby zwei Mal wöchentlich mit seiner Mama Geli in die Schwimmschule mit musste, aber für den Schwimmsport hat sich Leon selber entschieden. Leon bestimmte seinen Weg immer selbst. Meine Tochter Lena trainiert im Bundesleistungszentrum in der Südstadt, sie ist auch eine Schwimmerin. So ganz genau kann man rückblickend wohl nie sagen, welche Faktoren zu Entscheidungen führen.

Wie trennt man die Rolle des Vaters von der des Trainers?

Stefan: Meine Rolle als Vater und Trainer ist nicht immer leicht. Als Vater würde man sich oftmals gerne mehr zurücknehmen, was aber nicht immer möglich ist. Das eigene Kind fordert mehr in Entscheidungen unterstützt zu werden, als andere, das gilt auch für Lena.

Leon: Mir ist es sehr wichtig einen Partner an meiner Seite zu haben an den ich mich in guten und schlechten Zeiten wenden kann, mein Papa ist so ein Partner. Er ist ein sehr wichtiger Teil meiner bisherigen Schwimmkarriere und wird es immer bleiben. Von ihm erwarte ich mir ein ehrliches Feedback, somit will ich eigentlich nicht wirklich das er sich raushält.

Ist der Weg in den Leistungssport heute leichter als früher?

Stefan: Leider wird es auch nicht einfacher in Sportarten, in denen nicht viel verdient werden kann, Profisportler zu werden. Da braucht es nach wie vor die Unterstützung der Eltern. Natürlich ist die Betreuung der Sportler insgesamt besser geworden, allerdings ist es auch heute noch nicht möglich, als Profischwimmer in Tirol zu bleiben, da die Bedingungen bislang schlecht sind. Es gibt noch immer kein ganzjährig nutzbares 50-m-Becken, für Wettkampfschwimmer sind das sind keine attraktiven Trainingsbedingungen.

BREAKFASTCLUB

22 / 23

Wir blicken zurück auf ein ganzes Jahr Breakfast Club und erinnern uns an bunte Buffets, gemeinsame Zeit beim Frühstück, neu entdeckte Lieblingspeisen und spannenden Austausch rund um das Thema Sporternährung.



Einblicke in den Breakfastclub an der SporthAS.



Was ist der Breakfastclub?

Der Breakfast Club ist eine Initiative von Nachwuchsleistungssport Tirol aus dem Bereich der Sporternährung. Mehrmals im Jahr wird ein reichhaltiges, kostenloses Frühstücksbuffet für die Schüler und Schülerinnen der Innsbrucker Leistungssportschulen angeboten, um sich nach dem Frühtraining optimal zu stärken. Dabei wird das Frühstücksangebot mit wechselnden Kernthemen der Ernährung abgestimmt - so bleibt es informativ und abwechslungsreich.

Beim gemeinsamen Frühstück entsteht die Möglichkeit, zielgerichtete Sporternährung selbst auszutesten und sich der Thematik im lockeren Rahmen zu nähern. Unsere Ernährungsberaterin, Marie Grundl, steht währenddessen zur Verfügung, um Fragen zu klären und wichtige Inhalte rund um sportgerechte Mahlzeiten zu vermitteln. Zusätzlich sorgen verschiedene Rezepte für Inspiration.

Das Projekt wurde im Frühjahr 2022 ins Leben gerufen und konnte bei sieben Frühstücksterminen am Landessportzentrum bereits mehr als 250 SportlerInnen mit einem gesunden und kräftigenden Buffet versorgen. Im Mai 2023 fand der Breakfast Club zum ersten Mal in der SporthAS statt, kurz darauf folgt im Juli 2023 ein Frühstück am SportBORG. So können wir das Thema Ernährung noch näher an die SportlerInnen herantragen und in ihren Schulalltag integrieren.

Was stand auf dem Speiseplan?

Wir starteten beim ersten Breakfast Club mit einem Müsli Buffet, um neue wertvolle Zutaten für den Frühstücksklassiker zu entdecken. Im Fokus standen hierbei die Grundzüge der Sporternährung, z.B. das richtige Timing von Mahlzeiten.

Beim nächsten Termin folgten süße Snacks zum Mitnehmen, wie z.B. gesunde Muffins, zuckerfreier Haferkuchen oder ein Bananen-Milchshake. Bei einem anschließenden Quiz wurde das Ernährungswissen auf die Probe gestellt – und während sich auf diesem Gebiet zwar alle schon sehr fit zeigten, räumten zwei GewinnerInnen besonders ab und freuten sich über eine Trinkflasche des Olympiazentrums Tirol sowie leckere Riegel. Herzlichen Glückwunsch noch einmal, Lisa Smoly und Tobias Bauer!



Der leckere Haferkuchen vom Breakfastclub 2.0.

Zum Breakfast Club mit pikantem Frühstück inklusive Brot, Schinken, Käse, Gemüse und Jauseiern gesellte sich auch hochrangiger Besuch: die Skeletonpilotin Janine Flock verriet ihre eigenen Ernährungstipps und stand in einem Interview für alle Fragen der SportschülerInnen bereit. An dieser Stelle ein großes Dankeschön dafür, Janine!

Außerdem sahen wir uns das Thema Brot etwas näher an: Wie gesund ist Weißbrot und wo hat es seinen Platz in der Sporternährung? Was unterscheidet es von Vollkornbrot? Hier wurden wir kräftig von der Bäckerei Therese Molk unterstützt, die uns das leckere Brot zur Verfügung stellte.



Die GewinnerInnen des Breakfastclub-Quiz.

Die **Bäckerei Therese Mölk** ist neben der Alpenmetzgerei und dem Convenience Werk ILIKE Teil des **Produktionsbetriebes MPREIS Lebensmittelherstellung**. Nach der Philosophie „Natur. Handwerk. Zeit. Sonst nichts.“ wird pures Brot ohne künstliche Zusatzstoffe wie anno dazumal gebacken. Jährlich werden in der Bäckerei rund 12.000 Tonnen Brot und Gebäck aufbereitet und an die MPREIS-Supermärkte und Baguette-Brotfachgeschäfte in fast ganz Österreich geliefert.

Therese Mölk bäckt nicht für die Tonne und denkt weit über den Rand der Bäckerschaukel hinaus. Nachhaltigkeit ist für uns elementar und deshalb ist die Bäckerei seit 2022 Klimabündnisbetrieb.

- Über 94 Prozent der Rohstoffe für die Brote kommen aus Tirol bzw. Österreich, davon werden 34 Prozent in Bio Qualität angeliefert.
Zudem werden ausschließlich Freiland Eier und Fairtrade-Kakao verwendet.
- Zur Vermeidung von Lebensmittel Müll werden in der hauseigenen Brennerei hochwertige Spirituosen aus Brot von gestern gebrannt. Auf diese Weise konnte Therese Mölk bereits über 290.000 Kilogramm Brot vor der Tonne retten.
- Durch modernste Technologien können 40 Prozent Energie gespart werden, ein eigenes Blockheizkraftwerk wird betrieben und eine Photovoltaikanlage am Dach und an der Fassade fängt jedes Jahr über 800.000 Kilowattstunden Sonne ein.
- Um CO₂ einzusparen, können die Backöfen der Bäckerei Therese Mölk mit Hilfe von grünem Wasserstoff betrieben werden.

Weitere Informationen unter: <https://www.therese-moelk.at/>



Foto: Thomas Jantscher

Die Themen wechselten zwar, aber durch jeden Breakfast Club haben uns einige Leitmotive begleitet:

- Extrem wichtig im Leistungssport:
Der Start in den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück
- Optimale Regeneration & Leistungsfähigkeit?
Nur mit der richtigen Versorgung mit Energie
- Die wichtigste Basis - frische, regionale, vollwertige Lebensmittel
- Ein buntes Angebot für Neugierde und Abwechslung
- Praxisnahe Ernährungsinformationen
- Eigeninitiative beim Kochen und Essen fördern durch einfache Rezepte
- Ideen für Snacks unterwegs oder gesunde Jausen
- Entspannter Austausch über die eigenen Ernährungsgewohnheiten



Die TeilnehmerInnen beim Breakfastclub zum Thema Mealprep.

Bei unserem darauffolgenden Motto rund um das Thema Mealprep wurden ganz neue Wrap-Falt-Techniken erprobt. Denn auf dem Speiseplan standen Frühstücks-Wraps mit Frischkäse, Hummus, Gemüse, Schinken und Ei. Die Wraps können zuhause vielfältig gefüllt werden und eignen sich fertig gerollt hervorragend zum Mitnehmen als gesunde Jause.



Die neu erlernte Falttechnik.

Auch ein Weihnachts-Special durfte natürlich nicht fehlen. Bei weihnachtlicher Musik gab es cremiges, warmes Lebkuchen-Porridge mit heißen Kirschen und Mandelblättchen. Dabei stand die Hauptzutat des Porridge besonders im Rampenlicht: die Haferflocken. Sie sind sehr nährstoff- und ballaststoffreich, liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und werden regional angebaut. Außerdem lassen sie sich vielfältig einsetzen und sind dadurch ein sehr empfehlenswertes Basislebensmittel in der täglichen Sporternährung.

Im neuen Jahr 2023 ging es auch mit dem Breakfast Club in eine neue Runde. Wir widmeten uns dem großen Thema Eiweiß: Wie hoch ist der Bedarf? Wie kann ich ihn mit natürlichen Lebensmitteln decken? Funktioniert auch vegetarische Ernährung im Leistungssport? Passend dazu gab es am Buffet Eiweißweckerl und Vollkornbrot von Therese MÖLK, kombiniert mit verschiedenen vegetarischen Aufstrichen.

Bei den beiden letzten Terminen des Jahres kam der Breakfast Club direkt an die Sport-schulen. Zentrales Thema war die Rolle von Zucker im Alltag und in der Sporternährung. Verkostet wurden süße, zuckerreduzierte Brotaufstriche als Alternative für das tägliche Marmeladenbrot und frisches Obst. Auch dieses Mal konnten wir auf die Unterstützung von Therese MÖLK zählen, die uns ihr Brot zur Verfügung stellte.



THERESE MÖLK
Pures Brot.



SANDRO WAIBL

„Aus Niederlagen kann man immer etwas lernen!“

Heute treffen wir in unserer Kategorie „Athletes on Air“ zwei Athleten auf dem Fußballplatz, um ihre ganz persönlichen Erfolgsgeschichten zu hören: **Sandro Waibl & Luis Marberger!**

Die beiden Jungs sind sich sehr ähnlich und doch ganz verschieden. Sandro ist 17 Jahre alt, besucht die 4SP der SportHAS Innsbruck und kommt aus Turrenz bei Imst. Luis ist ebenfalls 17 Jahre alt und besucht die 4SP. Er kommt aus Umhausen im Ötztal.

Hier lässt sich schon die erste Gemeinsamkeit der beiden Fußballer erkennen – beide kommen aus dem Tiroler Oberland. *„Beide Orte sind schon recht weit von Innsbruck entfernt. Pendelt ihr jeden Tag hin und zurück?“* „Nein, das wäre mit der Schule und unserem Trainingspensum nicht möglich. Wir leben beide in einem Internat in Innsbruck. Für uns ist es so viel stressfreier – Wohnen, Schule und Sport – alles an einem Ort!“ Das Trainingspensum der beiden liegt bei 6 Trainingseinheiten und somit rund 10 Stunden pro Woche. Dazu kommen an den Wochenenden die Meisterschaftsspiele, von welchen die beiden Jungs insgesamt 24 pro Jahr absolvieren.

„Bei einem solchen Pensum befindetet ihr euch ja schon auf dem Weg zum Profi, oder?“ „Aktuell spielen wir beide in der U18 der Akademie Tirol des Tiroler Fußballverbands. Wir haben beide auch die Vorstufen Vor-LAZ und LAZ absolviert und wurden dann in die Akademie übernommen. Dort werden wir schon auf eine Karriere im Profi-Fußball vorbereitet, ja.“

„Wenn ihr diese ganzen Stufen schon durchlaufen habt, seit wann spielt ihr denn Fußball und wie seid ihr dazu gekommen?“ Sandro: „Mit dem Fußball begonnen habe ich als ich 4 war. Irgendwie hatte ich als Kind immer einen Ball in der Hand bzw. am Fuß und daher gab es gar keine andere Option für mich, als anzufangen Fußball zu spielen.“ Luis: „Auch ich war schon als Kind immer begeistert vom Ball. Zusätzlich hat bei uns im Dorf einfach jeder Fußball gespielt und so habe auch ich schon als kleines Kind im Verein begonnen.“

„Nach all den Jahren konntet ihr ja schon einige tolle Erfolge feiern. Was war euer schönster Erfolg bzw. euer schönstes Erlebnis bisher?“ „Unser schönstes Erlebnis bzw. der coolste Erfolg war definitiv der 2. Platz in der ÖFB-Jugendliga mit der U16 der Akademie Tirol 2021. In diesem Jahr war Luis sogar der Kapitän unserer Mannschaft, mittlerweile ist Sandro der Kapitän.“

„Einige Ziele konntet ihr damit schon erreichen. Was sind denn in Zukunft eure großen Ziele?“ „Wir wollen beide den Sprung in den Profi-Fußball schaffen, eine Profikarriere starten und natürlich möglichst lange im Profi-Fußball bleiben.“ Und hier trennen sich nun die Erfolgsgeschichten der beiden ...

Beide arbeiten seit vielen Jahren hart an dem Ziel Fußballprofi zu werden. Während es bei Sandro die ersten Anzeichen gab, dass er dieses Ziel bald erreichen wird, musste Luis noch ein viel wichtigeres Zwischenziel erreichen.

Im Sportjahr 2021/22 wollten die Jungs ihren Grundstein legen, wo es in Zukunft hingehen soll. Doch für Luis kam es anders ... Im Sommer 2021 erhielt Luis die Diagnose der chronischen myeloischen Leukämie (Blutkrebs). Dies bedeutete für ihn zu diesem Zeitpunkt das Aus für den Leistungssport. Jedoch NUR zu diesem Zeitpunkt ... Luis bekam Tabletten verschrieben, auf welche sein Körper sehr gut reagierte. „Die Tabletten haben so gut angeschlagen, ich habe keine Chemotherapie gebraucht. Und damit war für mich und meine Familie sofort klar – ich kann und werde es schaffen!“ Ein halbes Jahr später fiel Luis der wohl größte Stein seines Lebens vom Herzen ... „Der Arzt sagte mir im Winter 2022, also nur ein halbes Jahr später, dass ich wieder uneingeschränkt Fußball spielen kann. Nun konnte ich endlich wieder meiner größten Leidenschaft nachgehen.“

Luis muss seine Tabletten bis heute nehmen, doch weder bei allgemeinen Leistungstests noch direkt am Spielfeld, können ihm irgendwelche Einschränkungen angemerkt werden. „Ich habe keine Einschränkungen und die Zeit war nicht nur negativ, denn ich habe vor allem im mentalen Bereich sehr viel dazugelernt und mich extrem weiterentwickelt. Mit all diesen Erfahrungen werde ich den Weg zum Profi-Fußballer nun weiter gehen!“

Nun zu Sandro und seiner ganz persönlichen Erfolgsgeschichte ... Anfang des Jahres 2022 konnte Sandro bereits einen Vertrag bei einem Manager unterschreiben. Der Manager ist selbst ein ehemaliger Profi-Fußballer und kennt sich in dieser Materie natürlich bestens aus. „Wie kommt man den an einen solchen Manager heran?“ „Mein Trainer aus der Akademie kannte ihn gut und hat ein Treffen zwischen mir, meinen Eltern und ihm arrangiert. Und so begann das alles Im November 2022 hatte ich dann mein erstes Probetraining beim italienischen Profi-Verein SPAL. Nun werde ich im Frühjahr die Schule abschließen und dann schauen wir, was daraus wird.“

Apropos Schule ... „Was hat sich denn für euch durch den Übertritt an die SportHAS verändert?“ Sandro: „Also erstmal, dass die Wege zum Training, durch den Umzug ins Heim, viel kürzer wurden und ich mir dadurch viel Zeit spare. Früher musste ich oft im Auto essen, schlafen usw. und das brauche ich jetzt alles nicht mehr. Und natürlich profitieren wir extrem davon, dass wir keine Stunden an den Nachmittagen haben und wir uns am Nachmittag Zeit für uns und für die Schulsachen nehmen können - dann ist der Abend frei für das Training. Es wird auch von allen LehrerInnen auf die sportlichen Maßnahmen Rücksicht genommen, was einem auch sehr viel Druck abnimmt.“

Luis: „Für mich ist die Schule extrem wichtig, da ich dann auch manchmal an andere Dinge denken kann bzw. muss. Ich brauche die Abwechslung aber auch ein wenig den Druck, dass ich in beiden Dingen abliefern muss. Für mich ist das ein guter Ansporn. Zusätzlich finde ich, dass man ein gutes Zeitmanagement haben muss, um Schule und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen. Diese Fähigkeit habe ich in den letzten Jahren an der SportHAS gut erlernen können und hilft mir sicher in vielen, auch alltäglichen Situationen weiter!“

KURZ & KNACKIG:

Name: Sandro Waibl

Jahrgang: 2005

Sportart: Fußball, Innenverteidiger

Verein: Akademie Tirol, SC Imst

Hobbys: Skifahren, Skitour, Schwimmen, Freunde & Familie

Vorbilder: Joshua Kimmich, Virgil van Dijk

<https://www.transfermarkt.at/sandro-waibl/profil/spieler/808670>

<https://www.oefb.at/Profile/Spieler/860249?Sandro-Waibl>

Name: Luis Marberger

Jahrgang: 2005

Sportart: Fußball, Innenverteidiger / ZMF

Verein: Akademie Tirol, SC Imst

Hobbys: Freunde & Familie

Vorbild: Lionel Messi

<https://www.oefb.at/Profile/Spieler/908945?Luis-Marberger>

<https://www.transfermarkt.at/luis-marberger/profil/spieler/808663>



LUIS MARBERGER



Mag. Maria-Luise Haller
Dipl. Sportpsychologin

Seit 2023 unterstützt Maria-Luise den Nachwuchsleistungssport Tirol als Sportpsychologin und Referentin für Prävention sexualisierter Gewalt im Sport.

Sie ist Ansprechpartnerin bei allen Fragen und Anliegen aus dem Bereich der Sportpsychologie. Zu ihren Aufgabengebieten zählen ...

- ... die Durchführung der Workshops zu Themenschwerpunkten aus der Sportpsychologie an der SporthAS und am SportBORG
- ... Sportpsychologische Individualbetreuung der Schüler*innen
- ... Durchführung der Sportpsychologischen Diagnostik in Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle des Landes Tirol zur Erfassung der Mentalen Stärke
- ... Referentin für Elternworkshops aus dem Themenbereich der Sportpsychologie
- ... Ansprechperson für Schüler*innen, Eltern, Lehrer*inenn und Trainer*innen

Meine Ziele

Mit viel Berufserfahrung in der sportpsychologischen Begleitung besonders im Zusammenhang des schulischen Kontextes, liegt mir die Arbeit mit jungen Talenten besonders am Herzen.

Vernetztes Arbeiten, ein ganzheitlich ressourcen- und bedarfsorientierter Blick sowie viel Empathie und Belastbarkeit prägen meine Arbeitsweise.

Talente nachhaltig im Sport stärken, manchmal krisenhafte sportliche Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen auffangen und einen positiven Zugang zur persönlichen psychischen und mentalen Gesundheit zu ermöglichen... damit Talente Sieger werden!

Ich freue mich sehr als Sportpsychologin neu in das Team einzusteigen und ein Teil dieser wertvollen Umfeldbetreuung zu werden.



Kontakt Daten

Telefon: + 43 650 6375007
E-Mail: m@haller.tirol

Meine Ziele

Ich durfte bereits zahlreiche Erfahrungen im Leistungssport sammeln, insbesondere als Athletiktrainer bei der Kampfmannschaft des FC Wacker Innsbruck. Anschließend durfte ich eine für mich ganz neue Aufgabe annehmen und Erfahrungen mit jungen Athleten sammeln und zwar beim Nachwuchs des HC Tiwag Innsbruck. Seit ich diese Aufgabe angenommen habe, habe ich die Freude an der Arbeit mit jungen Menschen entdeckt.

Mein Ziel ist es, athletische & motorische Grundlagen zu schaffen, damit die jungen Talente noch besser auf die Voraussetzungen, Belastungen & Anforderungen im Leistungssport und auch für das spätere Leben gerüstet sind. Zudem möchte ich auch meinen therapeutischen Hintergrund mit einfließen lassen, um für die Ausbildung eines gesunden und robusten Grundgerüsts zu sorgen.

Ich freue mich auf die neue, verantwortungsvolle Aufgabe die jungen Athletinnen & Athleten auf dem Weg ihrer sportlichen, athletischen & persönlichen Entwicklung zu begleiten & zu unterstützen.





Lukas Jagersberger, BSc

Sportwissenschaftler

Ebenfalls seit 2023 unterstützt der 29-jährige Lukas Jagersberger den Nachwuchsleistungssport Tirol als Talentetrainer.

Lukas hat in Innsbruck Sportwissenschaften studiert und sich insbesondere mit den Schwerpunkten Leistungssport und Trainingstherapie auseinandergesetzt. Während des Studiums absolvierte Lukas bereits ein Praktikum bei Nachwuchsleistungssport Tirol und so hat es ihn nun wieder zurückgeführt ...

In der Zwischenzeit konnte er mehrere Jahre Berufserfahrung in der Therapie im Sanatorium Kettenbrücke sammeln. Zusätzlich wird er im Oktober 2023 seine Ausbildung zum Physiotherapeuten abschließen und wird uns auch in diesem Bereich eine große Stütze sein.

Nachhaltigkeit im Nachwuchskompetenzzentrum Tirol

Setzt mit uns ein Zeichen!

Bewusstseinsbildung bei Sportschüler:innen und deren Eltern

Das Sportland Tirol fördert das VVT Schüler Ticket für alle Leistungssportschüler:innen des SportBORG und der SportHAS mit einem Zuschuss von **50 EUR**.

Diese Maßnahme soll nicht nur den Schülern:innen zugutekommen, sondern auch einen Beitrag zur **Förderung der Nachhaltigkeit** leisten.

Das VVT Schüler Ticket ist eine wichtige Komponente des öffentlichen Nahverkehrs in Tirol und ermöglicht Schülern:innen eine kostengünstige und umweltfreundliche Fortbewegung **im gesamten Verkehrsverbund Tirol**. Mit dieser Förderung wird es für alle Leistungssportschüler:innen des SportBORG und der SportHAS noch attraktiver, den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen.

Dies ist ein wichtiger Schritt, um den Sporttalenten eine unterstützende Umgebung zu bieten und ihnen gleichzeitig die Möglichkeit zu geben, ihre Trainingsorte und Wettkampfstätten **bequem und umweltfreundlich** zu erreichen.

Darüber hinaus betont das Land Tirol die Bedeutung der Nachhaltigkeit. Durch die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs tragen die Schülerinnen und Schüler aktiv zur Reduzierung des Verkehrsaufkommens und der damit verbundenen Umweltbelastung bei. Dieser Aspekt der Nachhaltigkeit sollte den Schülerinnen und Schülern bewusst gemacht werden, um ihnen ein Verständnis für die Bedeutung **umweltfreundlicher Mobilität zu vermitteln**.



Lehre mit Sport

Sporttalent trifft Adler!

Spitzensport und Lehrausbildung unter einen Hut bekommen – das ist beim Land Tirol möglich. Denn wenn ein Sporttalent den Adler trifft, dann heißt es flexibel sein: Ab sofort wird die „Lehre mit Sport“ beim Land Tirol gefördert. Das heißt: Die Lehrzeit wird einfach um jene Zeit verlängert, die ein Lehrling sportbedingt wie für Trainings oder Wettkämpfe im Einsatz war (maximal bis zu 18 Monate).

Der Adler sucht – auch Sporttalente!

Dualer Ausbildungsweg:

- Vereinbarkeit von Spitzensport und Ausbildung für Jugendliche
- Gewisses Maß an Flexibilität für Trainings- und Wettkampfzeiten

Lehre mit verlängerter Lehrzeit:

Die Lehrzeit wird um jene Zeit verlängert, in denen der Lehrling sportbedingt im Lehrbetrieb ausfällt, maximal jedoch um 18 Monate. Die Lehrzeit im Lehrberuf Bürokaufmann beträgt daher beispielsweise 4 statt 3 Jahre.

Lehrlingseinkommen:

Durch die Lehrzeitverlängerung reduziert sich das Lehrlingseinkommen im gleichen Ausmaß wie die Arbeitszeit.

Lehrberuf:

Bürokauffrau/-mann bei der Sportabteilung des Landes Tirol

Ausbildungsort:

Innsbruck

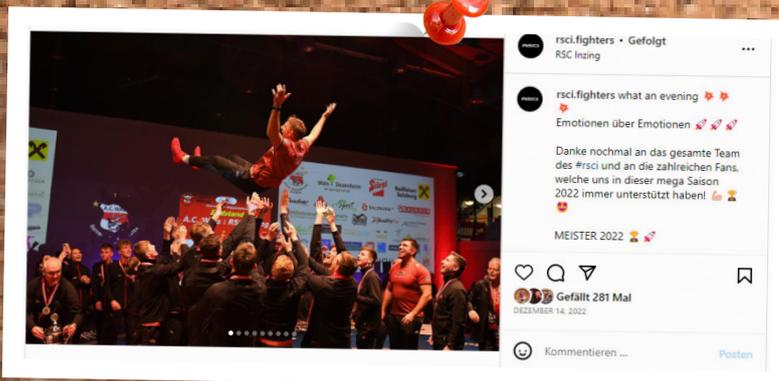
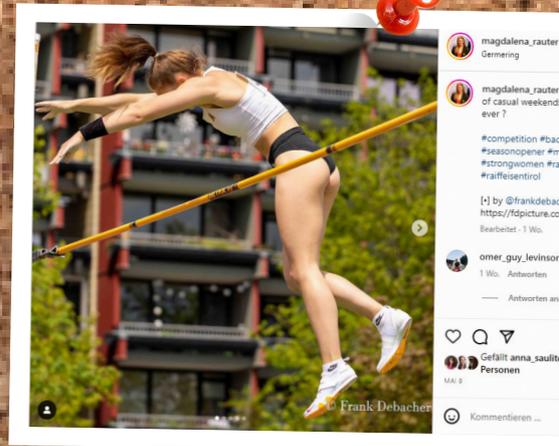
BEWIRB DICH JETZT!

E-Mail an: organisation.personal@tirol.gv.at

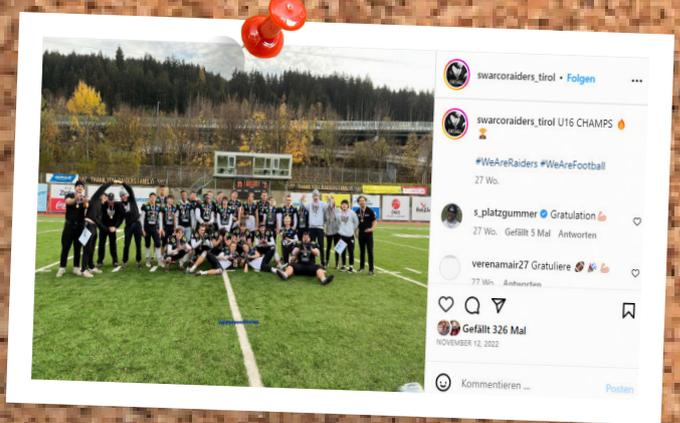
LEHRE MIT SPORT
www.tirol.gv.at/lehrlinge

Social Media Wall

Was unsere Nachwuchssportler antreibt und wie sie sich in den Social-Media-Kanälen präsentieren, zeigen wir dir auf unserer Pinnwand. Wir freuen uns, wenn auch du uns folgst!



Social Media Wall



Follow us!

nachwuchsleistungssport-tirol.at

46001 Liegestütze an einem Tag

Der Weltrekord im „Die meisten Liegestütze an einem Tag“
liegt bei 46.001 Wiederholungen.

91,9 Meter

ist die größte Entfernung, von welcher
jemals im Fußball ein Tor erzielt wurde

100 Millionen

Fahrräder werden weltweit
jedes Jahr produziert.

110 Runden / 7 Stunden

dauerte der längste Boxkampf der Welt

36.000 Kalorien

verbraucht ein Kilogramm
Muskelmasse

236 km / h

schnell war der schnellste
Aufschlag in einem Tennismatch

Unsere Sponsoren

Tiroler  Tageszeitung

AREAL 

Impressum: Eine Information von NLST

Redaktion: Benjamin Lachmann & Jane Kathrein

Fotos: NLST, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum,
Land Tirol, BSPA Innsbruck, Simon Rainer, Achim Reinbacher, Ernst Lorenzi
GEPA Pictures/Land Tirol (S. 11,12,14), Thomas Jantscher, Gottfried Langthaler

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich
die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Neue Einkleidung

Nachwuchsleistungssport Tirol in
Zusammenarbeit mit...

ERD BYR

<https://www.instagram.com/.daniiii/>



Shirt & Hoody

check and order - <https://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at/sport-meets-fashion/>





Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

Telefon: +43 (0) 660 / 136 746 8

Email: b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at
www.nachwuchsleistungssport-tirol.at