

REVIEW

#14 - 2025


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK



ASVÖ Familiensporttage 2025
Bewegungs-ABC vor Ort

Leistungssport Unterstufe am
Reithmannngymnasium

Rückblick auf 35
Jahre Andreas Pfister und
„Ein Leben für das SportBORG“

#improvetalents
Damit Talente Sieger werden!

NACHHALTIGKEIT

TRIFFT AUF FÖRDERUNG
JUNGER SPORTTALENTE!



Der **Toyota Proace Verso Elektro**
mit der besten Ausstattung
bringt zukünftig junge Talente
sicher zum Sport!

A black and white portrait of a man with short, dark, wavy hair, a beard, and glasses. He is smiling and wearing a dark polo shirt. The background is a plain, light color.

Professionalisierung

Zum Jahresende bietet unser brandneues Review #14 einen umfassenden Einblick in Entwicklungen, die unterschiedlicher kaum sein könnten und dennoch eines gemeinsam haben: Sie stehen sinnbildlich für die fortschreitende Professionalisierung des Nachwuchsleistungssports in Tirol. Rückblicke auf prägende Persönlichkeiten treffen dabei auf richtungsweisende Neuanfänge, die unsere Ausbildungslandschaft nachhaltig verändern werden.

Mit dem Abschied von Andreas Pfister geht nach 35 Jahren eine Ära am SportBORG Innsbruck zu Ende. Der Aufbau und die kontinuierliche Weiterentwicklung dieser Schule sind untrennbar mit seinem Namen verbunden. Mit großem Engagement, Weitblick und Beharrlichkeit hat er ein Lebenswerk geschaffen, das unzähligen erfolgreichen Spitzenathlet:innen und ermöglicht hat, schulische Ausbildung und leistungssportliche Karriere optimal zu verbinden. Über mehr als drei Jahrzehnte hinweg wurde das SportBORG stetig weiterentwickelt und an die wachsenden Anforderungen im Nachwuchsleistungssport angepasst.

Besonders stolz sind wir auf die vergangenen knapp zehn Jahre, in denen das Nachwuchskompetenzzentrum Tirol diesen Prozess intensiv begleiten durfte.

Gleichzeitig beginnt mit der Leistungssport-Unterstufe am Reithannngymnasium eine neue Zeitrechnung in der Tiroler Talentschiene. Dieses zukunftsweisende Ausbildungsmodell stellt einen bedeutenden Meilenstein dar und schafft optimale Rahmenbedingungen für eine noch frühere, altersgerechte und nachhaltige Entwicklung unserer Nachwuchstalente. Wir freuen uns sehr auf die vielen motivierten jungen Sportler:innen und Sportler, die diesen Weg einschlagen, und blicken mit großer Zuversicht auf die kommenden Jahre.

Ein besonderer Dank gilt in diesem Zusammenhang auch allen Partner:innen, die diese Entwicklungen mittragen und ermöglichen. Meinerseits wünsche ich unserer neuen Ausbildungskoordinatorin am SportBORG, Caroline Insam, viel Erfolg in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe und freue mich auf eine enge, konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Abschließend wünsche ich im Namen des gesamten Teams des Nachwuchskompetenzzentrum Tirol eine erholsame Weihnachtszeit, einen gelungenen Start in das neue Sportjahr 2026 sowie viel Gesundheit, Motivation und maximale sportliche Erfolge – insbesondere mit Blick auf das bevorstehende Olympiajahr 2026.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Lachmann'.

Benni Lachmann

(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

***Damit Talente Sieger werden!
#improvetalents***

Ein Leben für

Zum Absc ein Rückb Engagem



Rückblick auf 35 Jahre
Ausbildungskordinator am SportBORG.

hied von Andreas Pfister – lick auf 35 Jahre ent & Herzblut.

Wenn jemand 35 Jahre lang eine Aufgabe übernimmt, dann wird daraus mehr als ein Beruf. Dann wird daraus eine Berufung, ein Stück Lebenswerk – und für viele am SportBORG Innsbruck: eine Institution in der Institution. Mit Ende September 2025 verabschiedete sich der langjährige Ausbildungskoordinator Andreas Pfister in den wohlverdienten Ruhestand. Anlass genug, einen Blick zurückzuwerfen, Erinnerungen zu teilen – und Dank auszusprechen.

Ein Mann der ersten Stunde.

Als er vor 35 Jahren, im September 1990 als Ausbildungskoordinator begann, war das SportBORG gerade erst dabei, sich richtig aufzustellen und die eigene Identität zu schärfen. Die Idee eines für Leistungssportler:innen spezialisierten Gymnasiums war noch jung. Viele heute etablierte Strukturen – von der Organisation der sportlichen Ausbildung bis zur täglichen Koordination zwischen Lehrkräften, Trainer*innen und Verbänden – mussten zunächst geschaffen werden. Durch seine motivierte Arbeitsweise, sein Organisationstalent, seine Erfahrungen und Kontakte gelang es ihm, über die Jahre ein stabiles Fundament aufzubauen, das den sportlichen Schwerpunkt des SportBORG nachhaltig stärkte. Er war über Jahrzehnte die unverzichtbare Anlaufstelle, ohne die im Hintergrund Vieles nicht möglich gewesen wäre.

Vielseitige Aufgaben – präzise umgesetzt

Die Funktion des Ausbildungskoordinators umfasst ein breites Spektrum an Aufgaben. Viele dieser Tätigkeiten bleiben oft im Hintergrund ... gerade deshalb verdienen sie besondere Anerkennung und sollten hier nochmal erwähnt werden:

- Koordination aller SportBORG Klassen
- Planung des Schuljahres für diese Klassen (Stundenpläne, Termine, Workshops, ...)
- Kommunikation mit Eltern, Vereinen und Verbänden
- Kommunikation und Abstimmungen mit den verantwortlichen Lehrer:innen
- Abstimmungen mit Direktion und Administration
- Koordination der schulischen Freistellungen
- Betreuung der Schüler*innen und Beratung bei individuellen Fragestellungen
- Unterrichten der eigenen Fächer
- Gesamtkoordination des bildenden Faches Sportkunde

Wie „Andi“ das SportBORG geprägt hat

Viele Abläufe, die heute wie selbstverständlich funktionieren, gehen auf seine Aufbauarbeit zurück. Seine Fähigkeit, die sportlichen Visionen der Schüler:innen mit den Anforderungen des Schulalltages und den restlichen Besonderheiten des Sports zu verbinden, war einer der Gründe, warum sich das SportBORG zu einer Schule entwickeln konnte, welche Bildung & Leistungssport optimal verbindet. Auch das grobe Konstrukt der Umfeldbetreuung, welches das NWKZ Tirol dann ab 2016 übernehmen und professionalisieren durfte, stellte Andreas zu Beginn auf, holte wichtige Mitspieler ins Team und sorgte damit für die ersten Schritte in Richtung professionelle Betreuung von Leistungssportler:innen.

Vielleicht noch wichtiger war jedoch etwas anderes ... Er versuchte stets alle Seiten, die in diesem komplexen Konstrukt involviert waren, zu verstehen und miteinzubeziehen – Trainer:innen, Lehrpersonen, Eltern und Schüler:innen. Er überzeugte mit Gesprächsbereitschaft, Geduld und dem Talent immer ein Fünkchen Verständnis für alle Beteiligten zu finden.

All diese Dinge führten dazu, dass viele heutige Leistungssportler:innen von seiner Unterstützung und seinem Engagement erzählen und profitieren ...





Sportlerwahl am SportBORG im Jahr 2023

Doch nicht nur die Sportler:innen erzählen über Andreas Pfister und seine Jahre am SportBORG, auch er selbst lässt die letzten 35 Jahren nochmal Revue passieren und gibt uns spannende, aber auch lustige Einblicke in sein „Leben für das SportBORG“ ...

Du hast eine ganze Generation an Nachwuchssportler:innen geprägt und begleitet – Was hat für dich diese Jahre so besonders gemacht?

„Wir sind im Laufe dieser Jahre zu einer der erfolgreichsten Schulen geworden – wir hatten und haben Dutzende Top-Athlet:innen an der Schule. Sie kürten sich zu Weltmeister:innen, Europameister:innen und krönten sich sogar mit Olympiamedaillen. Diese Entwicklung mitzuerleben und ein kleines Stück dazu beizutragen, war natürlich etwas ganz Besonderes.“

Was für mich aber fast noch wichtiger und bedeutender ist... Ich habe zu vielen ehemaligen Schüler:innen bis heute Kontakt. Wenn man sich mal zufällig trifft, entwickelt sich immer sofort ein cooler Austausch. Jede und jeder sucht das Gespräch, erzählt, wie es ihnen geht, wie sie weitergekommen sind. Für mich spricht das eine klare Sprache: Wir hatten ein gutes Verhältnis und eine wertschätzende Zusammenarbeit. Als Beispiel lässt sich unsere 30-Jahr-Feier nennen. Da habe ich einmal nachrecherchiert und rund 40 Top-Sportler:innen persönlich angerufen und eingeladen und bis auf ganz wenige sind wirklich alle gekommen. Das hat mich wahnsinnig gefreut. Solche Momente zeigen, dass die gemeinsamen Jahre wertvoll waren.“

Was hat dich in all den Jahren am meisten motiviert?

„Die Motivation hat eigentlich nie aufgehört. Das lag natürlich auch am großartigen Feedback von allen Seiten, wie oben bereits erwähnt - von den aktiven Sportler:innen, den ehemaligen Athlet:innen, den Trainer:innen, etc. Das gibt unglaublich viel zurück. Dazu kommt mein eigener Ehrgeiz, den bringt man als ehemaliger Leistungssportler einfach mit. Ich wollte immer das Beste herausholen, für die Schüler:innen und auch für mich selbst. Ja, ich war wahrscheinlich oft ein Perfektionist. Aber ich glaube, das hat uns gemeinsam weitergebracht. Und selbst Niederlagen oder schwierige Phasen haben mich eher motiviert, es beim nächsten Mal noch besser zu machen. Aufgeben war nie eine Option.“

Gab es Momente, die du nie vergessen wirst?

„Da gibt es unzählige... eigentlich ist es aber das Gesamtpaket, das bei mir hängen bleibt. Ich durfte 35 Jahre lang genau das machen, was mir Spaß macht. Für mich war das wirklich ein absoluter Traumjob. Ein paar Highlights stechen natürlich trotzdem heraus. Zum Beispiel war ich einmal im Urlaub in Cortina d'Ampezzo und habe einmal zufällig den Fernseher eingeschaltet – genau in dem Moment holen die Linger-Brüder die Olympiagoldmedaille. Das war ein richtiger Gänsehautmoment. Oder als Zweites möchte ich die Klasse nennen, die 2020 maturiert hat. Unglaublich, wie viele Europa- und Weltmeister:innen da bereits im Nachwuchsbereich dabei waren und auch heute noch sehr erfolgreich sind. Diese Gruppe zu begleiten und ihre Entwicklung mitzuerleben, war einfach etwas ganz Besonderes. So etwas gibt es vermutlich nicht noch einmal.“

Was wünschst Du dem SportBORG für die Zukunft?

„Bei dieser Frage denke ich sofort an Caro Insam. Sie hat 2006 bei mir mit nur 25 Jahren angeheuert – jung, motiviert, extrem engagiert. Das war ein absoluter Glücksgriff, denn als dann ab 2012 durch den Einstieg des Sportministeriums immer mehr Aufgaben dazukamen, wäre das alleine nicht mehr zu stemmen gewesen. Ohne Caro hätte ich das alles nicht geschafft. Dass sie jetzt meine Nachfolge übernommen hat, freut mich natürlich sehr. Ich bin überzeugt, dass das SportBORG unter ihrer Leitung in den besten Händen ist – gemeinsam mit Benni, dem Leiter des Nachwuchskompetenzzentrum Tirol.“



Die Strukturen sind da, die Basis ist stark – mir ist wichtig, dass alle Beteiligten weiterhin gut und motiviert zusammenarbeiten: SportBORG, SportHAS, NWKZ und alle drumherum. Mein größter Wunsch ist einfach eine weiterhin so harmonische Zusammenarbeit unter allen Beteiligten. Dann wird es auch in Zukunft hervorragend funktionieren. Von Herzen wünsche ich dem ganzen Team und natürlich allen Sportler:innen viel Erfolg!“

Ausblick auf den neuen Lebensabschnitt:

„Lustigerweise war ich die letzten fünf Jahren keinen einzigen Tag krank – und zwei Tage nach der Pension hat's mich dann gleich erwischt. Aber gut, der Körper hat wohl gedacht – jetzt kann ich mal runterfahren. Nach ein paar Wochen habe ich gemerkt, Pension kann man tatsächlich mögen.“

Natürlich fehlen mir gewisse Dinge, aber es wird von Tag zu Tag leichter - man gewöhnt sich langsam daran. Was mir für immer sehr wichtig sein wird, ist es, die guten Beziehungen zu behalten. Ich freue mich darauf, weiterhin auf dem Laufenden über den Tiroler Sport zu bleiben und mit allen – bei einem Kaffee oder vielleicht doch eher bei einem gemütlichen Bier – gute Gespräche zu führen. Das bedeutet mir viel.“

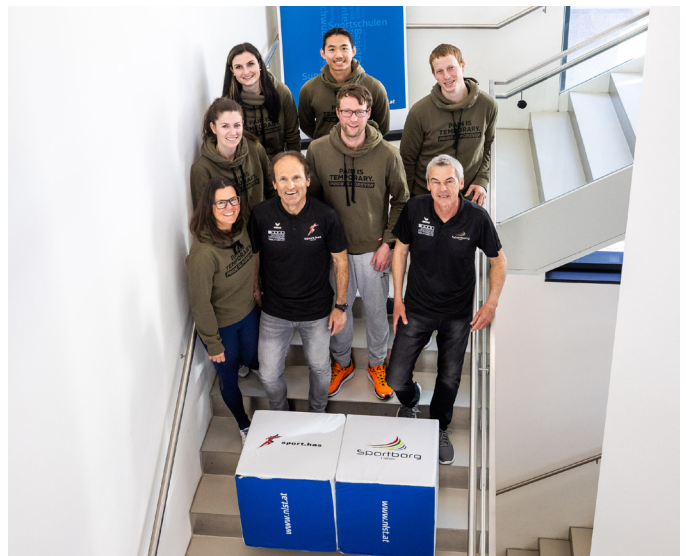
Anekdoten, die bleiben:

„Oh ja, da gibt es natürlich auch einige... Zum Beispiel die Geschichte vom „Sheriff“. Ich habe das zuerst gar nicht mitbekommen. Irgendwann hat mir eine Klasse bei der Matura ein Bild mit einem Sheriffstern geschenkt und überreicht es einem Lehrerkollegen, meinen „Hilfssheriff“, habe ich dann erfahren, dass ich offenbar der Sheriff der Schule bin. Das war schon ein richtig lustiger Moment.

Oder eine Szene aus den frühen 2000ern, beim sozialen Lernen einer Kollegin. Sie hat im Zuge des Unterrichts die Klasse gefragt: Wie sieht ihre Mitschüler:innen und wie die Lehrer:innen? Wie sieht ihr den Ausbildungskoordinator? Ein damaliger Fußballer meldete sich zu Wort und sagt völlig ernst: Der Pfister Andi ist nicht nur ein Lehrer – der ist einer von uns. Das vergesse ich nie. Und irgendwie hat es mich auch ein bisschen stolz gemacht.“

**Ein Dank, der von Herzen kommt
Im Namen des gesamten Teams
von Nachwuchsleistungssport
Tirol möchten wir Danke sagen:**

- Für 35 Jahre Engagement
- Für Verlässlichkeit und Loyalität
- Für die Unterstützung unzähliger Schüler:innen
- Für Strukturen, die bleiben werden
- Für deine Zeit und unzählige Gespräche
- Für ein echtes Leben für das SportBORG



Es heißt, eine Institution ist und wird nur dann stark, wenn sie von Menschen geprägt wird, die mehr geben, als sie müssen. Andi war einer dieser Menschen. Er hat das SportBORG nicht nur begleitet – er hat es mitgestaltet. Nicht nur organisiert – sondern geprägt. Nicht nur gearbeitet – sondern gewirkt.



**Und dafür sagen wir:
Danke für ein Leben für das
SportBORG. Alles Gute für Deinen
neuen Lebensabschnitt!**

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...

10. September 2025

Rosa Zierl ist Junioren Weltmeisterin

SportBORG Schülerin und Downhillerin Rosa Zierl sprintet bei den Weltmeisterschaften vergangenes Wochenende in der Schweiz zu Gold. Die 16-jährige Nachwuchsathletin gewann den Downhillbewerb der Juniorinnen mit einer sensationellen Fahrt.

Rosa ging als schnellste der Qualifikation und als Beste der Weltrangliste als letzte FahrerIn ins Rennen und zeigte dort abermals ihre aktuelle Top-Form. Nach einer überaus erfolgreichen Saison 2025 war das wohl der tollste Abschluss, den sich Rosa und auch wir vorstellen konnten.

Herzliche Gratulation! Unfassbare Leistung!



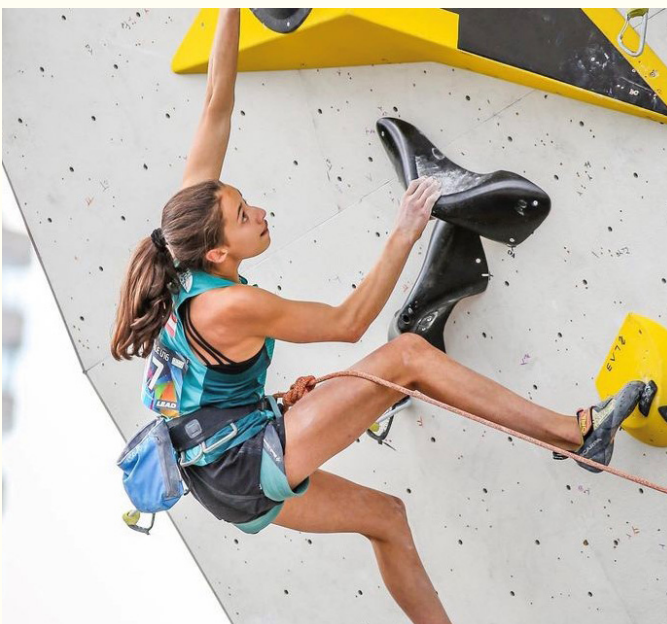
Rosa bestätigt bei der WM ihre Top-Form.

27. September 2025

Flora Oblasser klettert bei der WM im Lead ins Finale

Youngster Flora Oblasser legte eine furiose WM-Premiere ab, denn die erst 17-jährige Tirolerin lieferte bei ihrer WM-Premiere im Vorstieg eine große Talentprobe ab. Als Siebente des Halbfinals qualifizierte sie sich für das Finale. Im Finale belegte sie mit 29+ Griffen Rang acht und sammelte wertvolle Erfahrungen.

Nur wenige Stunden nach dem Vorstiegsfinale stand für Flora Oblasser bei der Kletter-WM in Seoul am Samstagvormittag das Halbfinale im Bouldern auf dem Programm. Trotz der Strapazen zeigte die 17-Jährige eine starke Leistung und belegte Rang 21.



Flora bewies, dass sie auch in der allgemeinen Klasse ganz vorne mitmischen kann.

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

Text & Bild: Austria Climbing



Jeremy Balasz holt mit einer sensationellen Leistung Bronze beim EYOF 2025.

31. Juli 2025

Jeremy Balasz holt Bronze beim EYOF in Skopje

Unser Turner und SportBORG Schüler Jeremy Balasz holt vergangene Woche beim EYOF in Skopje sensationell die Bronzemedaille am Reck.

Doch Jeremy ging auch in anderen Disziplinen an den Start und das mit Erfolg In drei Disziplinen konnte er sich für die Finalrunde qualifizieren – im Mixed-Team-Bewerb, sowie am Boden und am Reck. Beim Mixed-Team Finale hat das Team Austria leider ganz knapp mit 0.2 Punkten Rückstand die nächste Runde verpasst, aber am Ende den starken 9. Platz belegt. Im Mehrkampf holt er den hervorragenden 15. Platz von 70 Startern. In der Einzeldisziplin Boden schrammte Jeremy mit 0.066 Punkten Rückstand ganz knapp am dritten Platz und der Medaille vorbei. Doch am Reck zeigte er nochmal was in ihm steckt und belohnte sich zum Abschluss mit der verdienten Bronzemedaille.

Das EYOF in Skopje war für die Turner:innen des Team Austria eine der erfolgreichsten internationalen Veranstaltungen auf diesem Niveau.

Bild: GEPA Pictures / Land Tirol

#improvetalents #damittalentesiegerwerden
#nachwuchsleistungssporttirol

29. September 2025

Marco Schrettl erkämpft Bronze bei der U23 WM im Straßenrennen

Der ehemalige SportBORG-Schüler Marco Schrettl sorgte bei der Weltmeisterschaft in Kigali für einen historischen Erfolg: Im Straßenrennen der U23-Männer holte er die Bronzemedaille. Damit schrieb er nicht nur für uns, sondern auch für Österreich und die gesamte Radsportfamilie ein Stück Sportgeschichte – denn zuletzt gelang einem heimischen Athleten ein Medaillengewinn in dieser Altersklasse 1997.

Mit diesem Erfolg krönt er sein letztes Jahr in der U23-Klasse und macht Lust auf mehr – wir sind schon gespannt ...

Bild: GEPA Pictures / Land Tirol



Marco strahlt mit seiner Medaille um die Wette.



Der Ausbildungszweig für junge Talente, welche schon
jetzt Schule und Sport optimal verbinden möchten.

Der nächste Schritt im Nachwuchssport: Das Reithmannngymnasium fördert junge Athlet:innen

Die in Tirol neue Ausbildungsform richtet sich an sportliche Talente im Alter von 10 bis 14 Jahren.

Am Reithmannngymnasium Innsbruck wird ein neues Kapitel aufgeschlagen: Mit Beginn des kommenden Schuljahres 2026/27 startet die Leistungssport-Unterstufe, ein speziell entwickelter Ausbildungszweig für junge Talente, die schon im Alter von 10 bis 14 Jahren, Schule und Sport optimal verbinden möchten. Unter der Leitung von Direktor Mag. Walter Nigg, der Ausbildungskordinatorin Mag.a Katrin Oblasser, sowie dem sportlichen Leiter des NWKZ Tirol Benjamin Lachmann, entsteht ein Angebot, das sowohl die schulische als auch die sportliche Laufbahn junger Athlet:innen nachhaltig unterstützt.

Ziel: Breite sportliche Basisausbildung statt zu früher Spezialisierung. Im Mittelpunkt der neuen Ausbildung steht eine vielseitige Grundausbildung, die die individuellen Besonderheiten verschiedener Sportarten berücksichtigt. Ziel ist es, die Kinder sportlich weiterzuentwickeln und ihnen eine allgemein sportliche Grundausbildung mit auf den Weg zu geben. Beweglichkeit, Schnelligkeit, Athletik und koordinative Fähigkeiten stehen im Vordergrund – erst im Verlauf der weiteren Schullaufbahn soll eine gezielte Heranführung an den Leistungssport erfolgen.

Benjamin Lachmann (Sportkoordinator NWKZ Tirol): „Die Leistungssport Unterstufe ist ein Meilenstein für den Tiroler Nachwuchssport. Nun ist es möglich zusammen mit den Tiroler Fachverbänden, Talente altersgerecht auszubilden.“



Um eine solche Grundausbildung zu ermöglichen, steht den Sportler:innen ein professionelles Betreuungsteam sowie ein strukturiertes Trainingskonzept zur Verfügung. Ein qualifiziertes Team aus einer Sportkoordinatorin direkt an der Schule, drei Talentetrainer:innen sowie Expert:innen aus der Umfeldbetreuung begleitet die jungen Talente. Drei Mal wöchentlich finden im Rahmen des Stundenplans zwei Sportstunden statt, die von Sportwissenschaftler:innen und den Sportlehrer:innen geleitet werden. Die Trainingsinhalte sind sorgfältig geplant und werden in ihrer Intensität mit dem restlichen Alltag der Schüler:innen abgestimmt. Das Team legt dabei großen Wert darauf, die Gesamtbelastung der Kinder stets im Blick zu behalten.



Mag. Walter Nigg (Direktor Reithmannngymnasium Innsbruck): „Mit dem neuen Leistungssportzweig schaffen wir optimale Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Sport und Lernen. Durch die enge Vernetzung und Rücksichtnahme zwischen Schule, NWKZ und Sportvereinen wird ein Umfeld geschaffen, in dem Schüler:innen gezielt und ganzheitlich gefördert werden. Die Zusammenarbeit von Sportwissenschaftler:innen und Lehrkräften ermöglicht ein systematisches, individuell abgestimmtes Training.“

Auch der Stundenplan, der sich an der Stundentafel des Realgymnasiums orientiert, ist speziell auf die Bedürfnisse junger Sportler:innen abgestimmt: Die Unterrichtszeiten ermöglichen ausreichend Regenerationsphasen und die Nachmittage bleiben für Vereins- bzw. Verbandstrainings frei. Da die allgemeinen sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten bereits im schulischen Training vermittelt werden, müssen diese Inhalte in den Spezialtrainings nicht erneut erarbeitet werden. Das entlastet die Athlet:innen – sowohl hinsichtlich der Trainingsdauer als auch in der Anzahl der Trainingseinheiten.

Weitere wichtige Bausteine für die optimale Vorbereitung der jungen Sportler:innen auf eine spätere Leistungssportkarriere sind unterstützende Angebote in der Umfeldbetreuung: Dazu gehören zum Beispiel Maßnahmen zur Gesundheits- und Verletzungsprävention und gezielte Elternworkshops. Außerdem stehen individuelle Beratungen in schwierigen Situationen, physiotherapeutische Eingangsschecks und eine jährliche sportmedizinische Untersuchung zur Verfügung.



Mag.a Katrin Oblasser (Ausbildungskordinatorin Leistungssport Unterstufe): „Am Standort Reithmannngymnasium wird Bewegung großgeschrieben! Unser etablierter Breitensportzweig (SRG) bietet eine polysportive Ausbildung, die bewegungshungrige Kinder und Jugendliche vielseitig fördert und ihre Freude am Sport nachhaltig stärkt. Wir ermöglichen mit der neuen Leistungssport-Unterstufe (LRG) eine gezielte Förderung sportlicher Talente und die optimale Koordination von Schule und Training.“



Für wen ist der neue Zweig geeignet? Die Leistungssport Unterstufe richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, die bereits mehrmals wöchentlich trainieren und regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen. Voraussetzung ist neben der sportlichen Motivation auch eine hohe schulische Leistungsbereitschaft, welche durch ein sehr gutes Volksschulzeugnis bestätigt werden muss. Aus sportlicher Sicht ist für die Aufnahme eine schriftliche Empfehlung durch den jeweiligen Fachverband sowie die Vorlage einer Sporttauglichkeitsbestätigung notwendig. Nach der Anmeldung erfolgt ein sportlicher Eignungstest, welchen die Talente erfolgreich absolvieren müssen. Die Sportkommission beschließt einen Vorschlag über die Aufnahme. Die formelle und rechtsgültige Aufnahme in das LRG obliegt dem Direktor.

Im Unterschied zum etablierten Breitensportzweig des Reithmannngymnasiums (SRG) liegt in der Leistungssport-Unterstufe der Schwerpunkt nicht auf zusätzlichen Sportstunden, sondern auf einer gezielten Steuerung des Trainingsumfangs. Dabei steht die Gesamtbelastung der Schüler:innen stets im Mittelpunkt. Zusätzlich haben Leistungssportler:innen, bei entsprechend guten schulischen Leistungen und im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten, die Möglichkeit für Wettkämpfe und Trainingslager in ihrer jeweiligen Spezialsportart freigestellt zu werden.

Mit der Leistungssport-Unterstufe schaffen das Land Tirol, die Bildungsdirektion für Tirol, das Reithmannngymnasium und das NWKZ Tirol ein Angebot, das professionelle sportliche Betreuung mit einer fundierten schulischen Ausbildung verbindet. Unterstützend kann hier die neue Klasse mit verschränkter Ganztagesbetreuung sein. Mit dem neuen Sportzweig wird eine Balance zwischen schulischer Bildung und sportlicher Entwicklung geschaffen – für junge Talente, die Großes vorhaben.



Paulina Hirner - die erste Fußballerin an der SportHAS Innsbruck und am NWKZ Tirol.

„Zwischen Bergen, Bällen und großen Träumen“ – die Athletes on Air Story mit Torfrau Paulina Hirner

Wenn du Paulina heute im Tor stehen siehst, denkst du vielleicht: „Die war wohl schon immer einfach dafür gemacht.“ Aber die Wahrheit? Das Ganze begann ziemlich unscheinbar – irgendwo zwischen Kindergarten, einem Probetraining und einem Papa, der ihr den Ball im Garten zuwarf. Eigentlich ganz normal. Nur, dass der gute und motivierende Trainer damals meinte: „Komm einfach wieder.“ Das hat sie gemacht ... mit Erfolg!

Der Weg begann ganz klein beim Heimatverein in Münster und wurde Schritt für Schritt immer größer. „Zuerst habe ich ganz normal am Feld gespielt und trainiert. Plötzlich hatte dann der Tormann der Mannschaft keine Lust mehr – also habe ich mich einfach gemeldet, weil es mir mit Papa im Garten immer Spaß gemacht hat. Am Anfang dachten alle, ich hätte Angst vorm Ball und haben es ein wenig belächelt. Schnell hat sich aber herausgestellt – hatte ich nicht. Und dann hat’s einfach gepasst und ich bin im Tor geblieben.“

Zunächst brachte sie ihr Weg dann zum Auswahltraining in Tirol, wo die besten Mädchen gemeinsam trainierten. „Der nächste Schritt war dann, dass mich mein Papa zum Tormannstag der Akademie Tirol angemeldet hat. Dort waren natürlich einige Scouts und Trainer vertreten, einer davon hat mich nach dem Training angesprochen, ob ich nicht die Aufnahme in der Frauenakademie in St. Pölten probieren wolle. Natürlich wollte ich.“

Das Aufnahmeverfahren verlief dann für Paulina nicht ganz nach Plan und sie hat

den Aufnahmeprozess leider nicht positiv abschließen können. Doch jede Tür die sich schließt, öffnet eine neue Tür – oder wie war das?

Und so wurde sie gleich nach der Absage von einem Trainer kontaktiert, der in der LASK Akademie tätig war. „Der Trainer hat mich angesprochen und mir angeboten, in die LASK Akademie zu kommen. Ich bin dann dorthin gefahren, hab mir mal alles angeschaut und habe mich sofort wohlfühlt. So begann mein Weg in Linz ...“

Paulina berichtet über eine große Vorfreude, als das Kapitel Linz im Sommer 2023 endlich losging. Sie war voll motiviert und wusste, sie kommt ihrem großen Traum jetzt einen Schritt näher. Dieser Schritt brachte aber natürlich auch harte Seiten mit sich – weg von der eigenen Familie, komplett auf sich alleine gestellt, viel mehr Verantwortung, neue Menschen, neues Umfeld, Leben in einem Internat. Diese ganze Umstellung brachte aber auch etwas sehr Positives mit sich – viel Zeit für sich selbst, eine enorme Persönlichkeitsentwicklung,

ein enges und vertrautes Team und viele neue Freunde.

Und es gab noch eine weitere herausragende Entwicklung, mit der Paulina so nicht gerechnet hat ... die erste Einberufung ins Nachwuchsnationalteam im September 2023. „Die erste Einberufung war zu einem Perspektivlehrgang des ÖFB, wo insgesamt 3 Torfrauen eingeladen wurden. Eine davon durfte dann mit dem U17 Nationalteam zur EM-Qualifikation nach Deutschland fliegen. Am Weg zum Lehrgang war ich richtig nervös, aber ich habe mich natürlich extrem darauf gefreut. Beim Lehrgang habe ich dann einfach mein Bestes gegeben und schlussendlich war ich dann diejenige die mit zur EM-Qualifikation durfte. Das alles war schon eine richtig coole Erfahrung.“

Den Weg in der Akademie und mit zahlreichen Einsätzen für das U17/U19 Nachwuchsnationalteam bestritt Paulina zwei Jahre lang sehr erfolgreich. Mit Sommer 2025 trennten sich ihre Wege vom LASK und sie fand den Weg zurück nach Tirol und zum FC Wacker Innsbruck. Den Rückweg nach Tirol beschreibt Paulina in einer gewissen Weise wie ein Durchatmen nach einem langen Sprint ... die Familie ist wieder bei ihr, die alten Freund:innen in der Nähe, die bekannten Berge vor der Haustür. „Daheim sein“ bekam wieder eine neue Bedeutung.

Jetzt pendelt sie zwischen ihrem Zuhause in Münster, Schule, Training, Frühtraining, Nationalteameinsätzen Hobbies und ihren Freunden. Jetzt fragt ihr euch bestimmt ... **Wie geht sich denn das alles aus?**



Paulina Hirner bei einem ihrer zahlreichen erfolgreichen Einsätzen.

Paulina ist die erste Fußballerin, die die Strukturen der SportHAS Innsbruck und des NWKZ Tirol nutzt. „Diese Strukturen, meine motivierenden Coaches aber auch die unterstützenden Lehrer:innen - das macht den Alltag machbar“, berichtet Paulina. „Am Anfang war es eine extreme Umstellung. Ich musste viel früher aufstehen, mehr Zeit für Fahrtwege einplanen und kam viel später nach Hause als vorher in Linz. Dort war das Internat, die Schule und der Sportplatz nur 15 Minuten Fußweg voneinander entfernt. Mittlerweile habe ich aber einen guten Rhythmus gefunden und es funktioniert eigentlich problemlos.“ Das gesamte System bietet ihr auch ein optimales Umfeld, um trotz ihrer vielen (Auslands)Einsätze für das Nationalteam die Schule erfolgreich abzuschließen.

Um das alles unter einen Hut zu bekommen, braucht es wichtige Eigenschaften wie Ehrgeiz, Disziplin, Selbstvertrauen und Teamgeist. All diese Eigenschaften bringt Paulina als Sportlerin, aber auch als Mensch abseits des Sports, mit ... das hat man bereits in unserem kurzen Interview erkennen können. Auch sie selbst beschreibt sich als zielstrebig, diszipliniert und große Unterstützung für die Mannschaft. „Ich bin immer für die Mannschaft da. Ich versuche immer positiv zu bleiben und das Team in jeder Lage zu motivieren.“ Um während der Spiele selbst immer motiviert und konzentriert zu bleiben, hat Paulina ihre ganz eigene Strategie entwickelt - die Goldfischmentalität. „Wenn mir ein Fehler passiert, versuche ich tief ein- und auszuatmen und den Fehler abzuhaken. Den Fehler wie ein Goldfisch direkt wieder zu vergessen und einfach weiterzumachen. In Gedanken hängen zu bleiben, mindert dann auch die weitere Leistung und das versuche ich zu vermeiden.“

Es gibt aber auch Dinge, die Paulina noch besonders herausfordern und nicht so einfach von der Hand gehen ... Flache Bälle und 1-gegen-1-Situationen - da, wo der Adrenalinpegel hochschießt und man keine Sekunden verschenken darf. An diesen Dingen versucht sie aktuell zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln, um ihre großen Ziele zu erreichen.

„Natürlich ist mein großes und langfristiges Ziel ganz klar Profi zu werden und im A-Nationalteam zu spielen. Auf dem Weg dorthin ein Auslandsstipendium in Amerika zu bekommen wäre ein ganz ganz großer Traum!“

Unterstützt wird sie auf diesem Weg von ihren Eltern, der kleinen Schwester, der ganzen Familie mit Oma und Opa, ihren Freunden und ihren Trainern, an welche sie auch ein großes Danke richten möchte!

Auch wir möchten ein großes Danke an dich richten, liebe Paulina – das Interview war super interessant, motivierend und inspirierend. Wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg alles Gute & viel Erfolg!



Paulina in Action.

FACT SHEET

ERNÄHRUNG IM FOKUS



EISENMANGEL

Athlet*innen haben oft einen **erhöhten Eisenbedarf**, sodass die ausreichende Versorgung herausfordernd werden kann. Ein **Eisenmangel** ist im Sport daher nicht selten und kann lange unbemerkt bleiben. Um eine optimale Versorgung zu garantieren, sollte der Eisenstatus regelmäßig über ein Blutbild überprüft werden und bei Bedarf eine Anpassung der Ernährung erfolgen (siehe Fact Sheet „Eisen & Ernährung“). Wurde ein Eisenmangel festgestellt, können zusätzlich zur richtigen Ernährung je nach Eisenstatus auch Supplemente oder in Ausnahmefällen Infusionen zur Anwendung kommen.

FUNKTIONEN VON EISEN



Blutbildung



Sauerstofftransport



Energie-
stoffwechsel



Immunsystem

Fehlt dem Körper Eisen, kann dies die **Anpassung an Trainingsreize** einschränken und die **Leistung beeinträchtigt** sein. Ein optimaler Eisenstatus ist daher entscheidend für Athlet*innen.

MANGEL

Wird über längere Zeit zu wenig Eisen zugeführt und/oder verliert der Körper viel davon (z.B. bei Blutungen, über den Schweiß), werden die Speicher entleert, der Ferritin-Spiegel im Blut sinkt ab und es entsteht ein sog. **latenter Eisenmangel**. Dieser kann bereits die Leistung beeinflussen, unabhängig davon, ob spürbare Symptome bestehen. In weiterer Folge kann sich ein **manifeste Eisenmangel bzw. eine Anämie (Blutarmut)** entwickeln, wenn zusätzlich zum erniedrigten Eisenspeicher nicht mehr ausreichend Hämoglobin gebildet wird.

MÖGLICHE SYMPTOME



Müdigkeit,
Konzentrations-
schwäche



Leistungsabfall,
mangelhafte
Erholung



Geschwächtes
Immunsystem



Brüchige Nägel,
eingerissene
Mundwinkel

ERHÖHTES RISIKO FÜR MANGEL

- ✓ Ausdauerathlet*innen
- ✓ Sehr hohes Trainingspensum
- ✓ Frauen, besonders bei starker Regelblutung
- ✓ Vegane/vegetarische Ernährungsweise
- ✓ Niedrige Energiezufuhr oder eingeschränkte Energieverfügbarkeit
- ✓ Jugendliche
- ✓ Höhentraining
- ✓ Essstörungen bzw. gestörtes Essverhalten
- ✓ Hoher Kaffeeconsum und/oder Einnahme von Magnesium (beides hemmt Eisenaufnahme aus der Nahrung)
- ✓ Längere Einnahme von Medikamenten mit Wirkstoffen wie Ibuprofen, Naproxen oder Pantoprazol
- ✓ Chronische Erkrankungen (z.B. Rheumatoide Arthritis, Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)



Was Eltern zu Sporternährung wissen sollten

Jugendliche im Leistungssport brauchen eine angepasste Ernährung, damit sie sich optimal vom Training erholen, gesund heranwachsen und ihre Energiespeicher auch für Schule und Freizeit gefüllt sind. Dabei stellen zwei Nährstoffe eine besondere Herausforderung dar, bei denen es häufiger zu einem Mangel kommt: Vitamin D und Eisen. Beide sind entscheidend für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Regeneration.

Vitamin D kann der Körper im Sommer selbst bilden, wenn genügend Sonne auf die Haut trifft. Schon 10–15 Minuten täglich in T-Shirt und kurzer Hose (ohne Sonnencreme) reichen meist aus. Im Herbst und Winter sinkt der Vitamin-D-Spiegel in unseren Breitengraden deutlich ab. Deshalb ist in dieser Zeit ein Supplement sinnvoll (Oktober bis März).

So geht man richtig vor:

1. Beim Hausarzt oder bei der Hausärztin den 25-OH-Vitamin-D-Wert bestimmen lassen.
2. Die Dosis individuell auf den gemessenen Wert abstimmen. Dazu gerne von Hausarzt/Hausärztin beraten lassen oder unsere Sporternährungsberaterin kontaktieren.

Unterlagen

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at
www.instagram.com/sporternaehrungtirol/

EISEN(MANGEL)

Ein Eisenmangel kommt über das ganze Jahr hinweg bei zahlreichen Athleten und Athletinnen vor, sollte aber niemals als „normal“ angesehen werden. Eisen ist notwendig für die Sauerstoffzufuhr von Muskeln und Gehirn, sowie für ein gesundes Immunsystem. Symptome eines Mangels sind dementsprechend: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, geringere Leistungsfähigkeit im Training, längere Erholungszeiten

Ein Eisenmangel kann alle Sportarten und Geschlechter betreffen, besonders hoch ist das Risiko aber im Ausdauersport bzw. bei sehr hohem Trainingsvolumen, bei Mädchen (v.a. bei starker Monatsblutung), bei vegetarischer/veganer Ernährung und bei zu geringer oder unausgeglichener Energiezufuhr.

Gute Eisenquellen sind:

- Tierisch: Rind- und Geflügelfleisch, Eier
- Pflanzlich: Haferflocken, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Spinat, Rucola, Feldsalat, Nüsse, Samen, getrocknete Früchte, Kakao

Vitamin C aus einem Glas Orangensaft, Beeren oder Paprika zum Essen steigert die Eisenaufnahme deutlich!

Ein regelmäßiger Check im Blutbild hilft, Mängel frühzeitig zu erkennen. Wie und wie oft der Eisenwert kontrolliert werden sollte, welche Werte günstig sind und was bei einem Mangel hilft, steht in unserem neuen Fact Sheet. Bei weiteren Fragen hilft natürlich auch unsere Sporternährungsberaterin Marie Grundl weiter.



KONTAKTBOX

Marie Grundl

Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

E-Mail: m.grundl@nlst.at

Telefon: +43 667 64792240

FACT SHEET

ERNÄHRUNG IM FOKUS



EISENTSTAUS IM BLUTBILD ÜBERPÜFEN – WIE UND WIE OFT?

Mindestens **einmal jährlich** sollte der Eisenstatus anhand der untenstehenden Laborwerte überprüft werden.

- Q Ferritin
- Q Transferrin
- Q Transferrinsättigung
- Q Hämoglobin
- Q CRP
- Q evtl. Hämatokrit
- Q evtl. MCV, MCH, MCHC
- Q evtl. löslicher Transferrinrezeptor (sTfR)

Bevorzugt morgens und **nur gesund und gut hydriert** zur Blutabnahme gehen. In den 24 Stunden zuvor sollte nur leicht/moderat trainiert werden. Die Blutwerte können sonst verfälscht sein.

Wann ist ein **häufigeres Blutbild** sinnvoll (alle 4-6 Monate)?

- ✓ Eisenmangel ist schon einmal vorgekommen (Risiko eines erneuten Mangels ist hoch)
- ✓ Eisenmangel tritt immer wieder auf, weshalb ein dauerhaftes Supplement empfohlen wurde
- ✓ Frauen: Sehr starke Regelblutung; ausbleibende Regelblutung (> 3 Monate)
- ✓ Geplantes hohes Trainingspensum (v.a. Ausdauer- & Teamsportarten)
- ✓ Bleibende Müdigkeit, selbst nach Regenerationsphasen; unerklärlicher Leistungsabfall
- ✓ Höhentraining geplant (mind. 8 Wochen vorher Eisenstatus überprüfen und ggf. verbessern)
- ✓ Nahrungseinschränkung (z.B. Kaloriendefizit, vegane/vegetarische Ernährung)
- ✓ Hinweis auf niedrige Energieverfügbarkeit
- ✓ Chronisch entzündliche Erkrankungen

EISENMANGEL – WAS TUN?

Eisenstatus	Ferritin	Transferrinsätt.	Hämoglobin	Was tun?
Zielbereich*	> 35 µg/l	> 16%	Männer: > 135 g/l Frauen: > 120 g/l	Ist Ferritin-Wert an unterer Grenze (35-50 µg/l), Kontakt zur Ernährungsberatung aufnehmen
Latenter Eisenmangel (Stufe 1)	20-35 µg/l	> 16%	Männer: > 135 g/l Frauen: > 120 g/l	Kontakt zur Sportmedizin & Ernährungsberatung >> Supplement für mehrere Wochen erwägen
Latenter Eisenmangel (Stufe 2)	12-20 µg/l	< 16%	Männer: > 135 g/l Frauen: > 120 g/l	Kontakt zur Sportmedizin & Ernährungsberatung >> Supplement für mehrere Wochen erwägen
Manifester Eisenmangel/Anämie	< 12 µg/l	< 16%	Männer: < 135 g/l Frauen: < 120 g/l	Kontakt zur Sportmedizin & Ernährungsberatung >> Supplement für mehrere Wochen oder Infusion in Sonderfällen

***WICHTIG: SIND DEINE WERTE AUFFÄLLIG?**

Diese Referenzwerte gelten für Jugendliche und Erwachsene im Leistungssport und können je nach Labor unterschiedlich sein. Sie dienen nur zur Orientierung. Lass dich zu deinen Blutwerten und den Behandlungsoptionen immer **ärztlich beraten** und/oder **kontaktiere die Sporternährungsberatung**. Denn das Blutbild muss für jede Athletin und jeden Athleten je nach Sportart, Trainingsumfang und Situation **individuell** beurteilt werden.



Ein Eisenmangel kann verschiedene Gründe haben. Die Ursache sollte immer abgeklärt werden!



ASVÖ Familiensporttage 2025 in Tirol: Bewegung erleben – Vereine kennenlernen – Motorik stärken

Auch 2025 hat der ASVÖ Tirol Familien in der gesamten Region zu den beliebten ASVÖ Familiensporttagen eingeladen. Die Tourstopps waren über ganz Tirol verteilt und zeigten eine starke Teilnahme. Insgesamt waren rund 1.500 interessierte Kinder, Jugendliche und deren Eltern in Stans, Imst, Reith bei Kitzbühel und Telfs dabei. Hier erwartete alle ein abwechslungsreiches Sportprogramm, das Bewegung, Begegnung und Spaß in den Mittelpunkt stellte.



Es gab viel zu entdecken für die Familien.

Sportvielfalt für alle Tiroler Familien:

Die ASVÖ Familiensporttage bieten ein offenes, kostenloses Mitmachformat, bei dem Tiroler Sportvereine am jeweiligen Standort ihre Angebote präsentieren und Besucher:innen verschiedenste Bewegungsformen ausprobieren können. Es präsentierten sich jeweils zwischen 15 und 20 Vereine - von Fußball und Tennis, Turnen und Klettern bis hin zu Biathlon und Skilanglauf, Eiskunstlauf und Schwimmen hin zu Trendsportarten wie Mountainbike und Hip Hop Dance: Die Veranstaltungen zeigen auf, wie vielfältig der Tiroler Vereinssport ist und welche Möglichkeiten sich den Kindern bieten.

Für viele Familien bieten die Sporttage einen ersten unkomplizierten Kontakt zu lokalen Vereinen – ideal für Kinder, die eine neue Sportart für sich entdecken möchten. Zahlreiche Stationen werden von Trainer:innen und Vereinsmitgliedern betreut, die mit Rat und Motivation zur Seite stehen und über das Vereins- und Trainingsangebot informieren.



Station - Bewegungs ABC vom NWKZ Tirol. .

Das Bewegungs-ABC: Spielerisch motorische Grundlagen stärken

Heuer das erste Mal dabei waren wir, das Nachwuchskompetenzzentrum Tirol, mit unserer Initiative „Mein Kind im Sport – Bewegungs-ABC“. Wir konnten die Chance nutzen und das Bewegungs-ABC mit seinen 8 Bewegungskompetenzen vorstellen. Diese dienen als Grundlage einer polysportiven Ausbildung. Weiters zielt das Bewegungs-ABC darauf ab, die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu fördern sowie eine positive Beziehung zur Bewegung zu entwickeln. Bei den Familiensporttagen ausprobieren konnten die Kinder die Bewegungskompetenz Balancieren.

Große Begeisterung – nachhaltige Wirkung

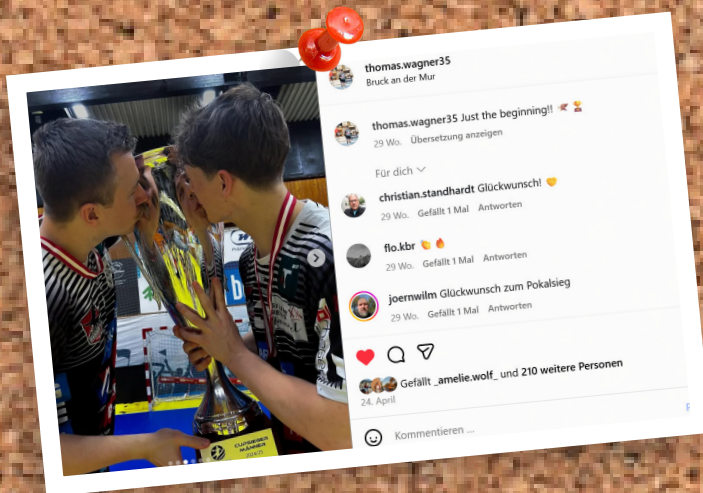
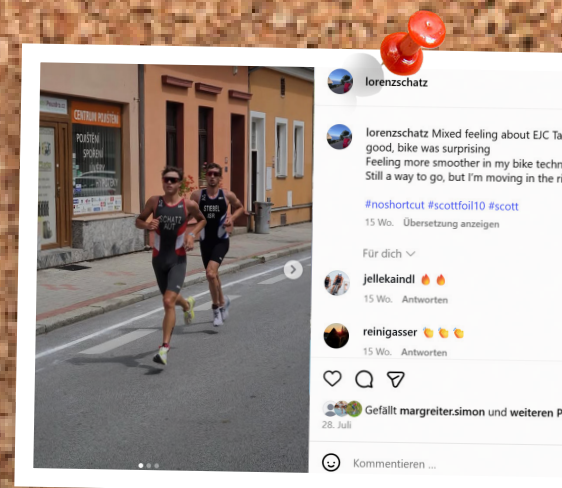
Mit den Familiensporttagen möchte der ASVÖ Tirol Sportvereinen eine Plattform geben, um sich zu präsentieren und gleichzeitig Kindern und Eltern die Möglichkeit bieten die verschiedensten Sportarten und das regionale Angebot kennenzulernen. Es soll Lust auf Bewegung und Sport machen und langfristig motivieren in einen Sportverein zu gehen.



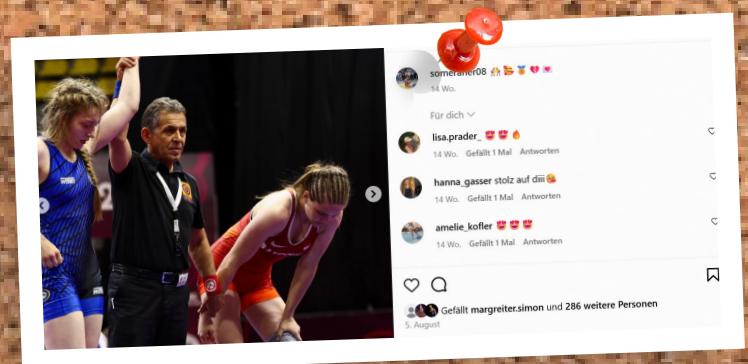
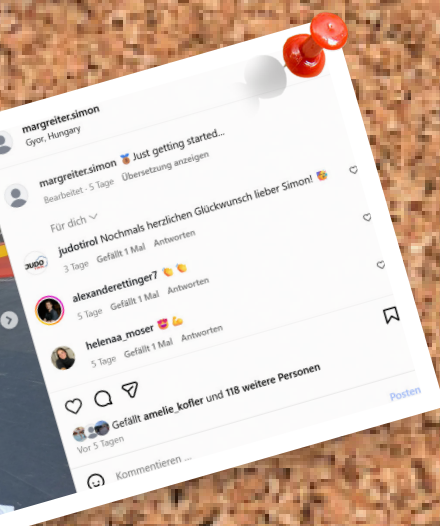
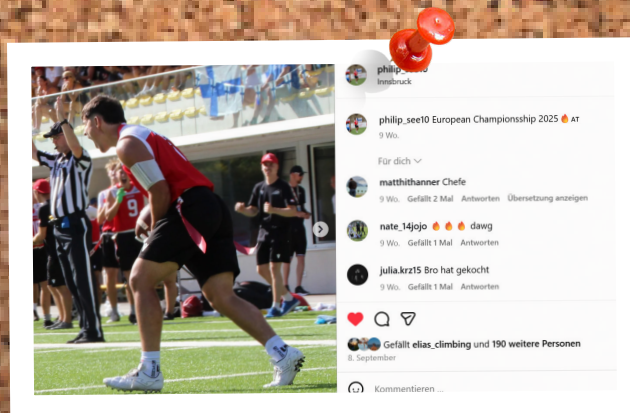
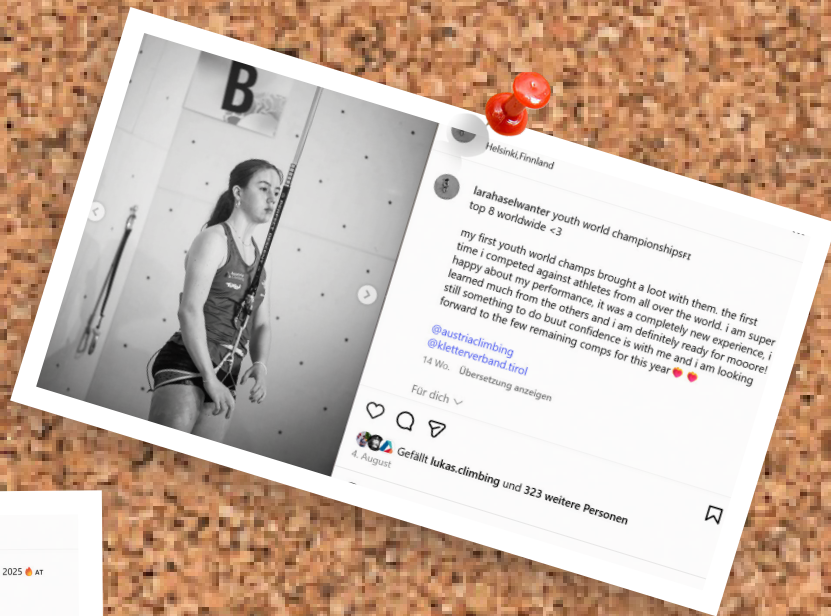
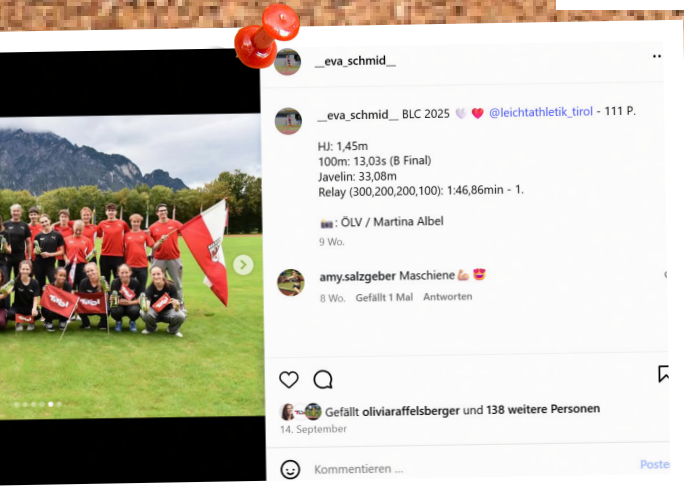
Die Kinder konnten zahlreiche Stationen und Sportarten ausprobieren. .

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

Termine

bis 31.12.2025

Anmeldung durch die Fachverbände
Leistungssport Unterstufe

23.01.2026

Tag der offenen Tür - SportBORG
Wo: BORG Innsbruck

02. - 06.01.2026

Trainingsmodul Skilanglauf
Wo: Seefeld
Anmeldung: b.lachmann@nlst.at

02. - 06.02.2026

2. Kursteil BSPA Instruktor
Wo: USI Gelände Innsbruck

14.01.2026

Sportmotorischer Aufnahmetest
Leistungssport Unterstufe
Wo: Campus Sport / USI Innsbruck

24.02.2026

Sportmotorischer Aufnahmetest
für alle SportBORG Bewerber
außer Fußball

16.01.2026

Tag der offenen Tür - SportHAS
Wo: HAK/HAS Innsbruck

25.02.2026

Sportmotorischer Aufnahmetest
für alle SportHAS Bewerber
inkl. der Sportart Fußball

Weitere Termine findest du auf unserer Homepage ...



Unsere Sponsoren

Tiroler Tageszeitung

AREA 47

falbesoner
persönlich - freundlich - fair
seit 1936


THERESE MÖLK
Pures Brot.

Impressum: Eine Information von NLST

Redaktion: Benjamin Lachmann, Elena Pittl

Fotos: NLST, Sportfachverbände, Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum (S.20), ÖRV/Reker (S.14,16,19), Land Tirol, BSPA Innsbruck, Simon Rainer, GEPA Pictures/Land Tirol (S. 1,6,7,25), Turnzentrum Innsbruck (S.11)

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



Nachwuchsleistungssport Tirol
Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

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

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