

Gemeinsam aktiv: Breitenbachs Lauftreff und Power-Oldies inspirieren

Erfahren Sie, wie Vereine in Tirol als Bewegungsmagnete fungieren und das sportliche Miteinander fördern. Von Laufgruppen bis Fitnessprogrammen – Ihr Einblick in aktive Gemeinschaften!

Tiroler Vereine spielen eine zentrale Rolle in der Förderung von Bewegung und Fitness, insbesondere durch das Engagement ehrenamtlicher Helfer. Ob im Sommer oder Winter, zahlreiche Sportinitiativen bringen Menschen unterschiedlicher Altersgruppen zusammen, um sich aktiv zu betätigen. Ein bemerkenswertes Beispiel ist der Lauftreff in Breitenbach, der seit über drei Jahrzehnten Teil der Dorfkultur ist.

Mit etwa 400 Mitgliedern, darunter viele Kinder und Jugendliche, ist der Lauftreff Breitenbach alles andere als schüchtern, wenn es um die Zahl der aktiven Läufer geht. Anstatt Nachwuchssorgen zu haben, beobachtet der Verein ein stetiges Wachstum seiner Mitglieder. Laut Obmann Andreas Auer setzt der Verein auf eine ganzheitliche Betreuung der Mitglieder durch aktiven Sport, der von der Kindheit bis ins Erwachsenenleben reicht. Wichtig dabei ist, dass der Spaß im Vordergrund steht – Leistung wird zwar gefördert, aber nicht zur Pflicht gemacht. Training findet bis zu drei Mal in der Woche statt und bringt neben Fitness auch Erfolge bei nationalen Wettkämpfen, wie beispielsweise den Österreichischen Meisterschaften.

Fitness für alle Altersgruppen

Seniorenport ist ein weiteres Highlight in Tirol. Die Gruppe

„Power-Oldies“ aus Fieberbrunn zeigt eindrucksvoll, dass Sport auch im Alter wichtig bleibt. Einmal wöchentlich treffen sich 15 senioren Sportler, um beim gemeinsamen Training in Bewegung zu bleiben. Dies fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern trägt auch zu einem gesunden Lebensstil im Alter bei. Ex-Skifahrerin Hannah Köck leitet die Gruppe und betont die Bedeutung, die regelmäßige Bewegung im Alltag hat.

In der Landeshauptstadt Innsbruck wird ebenfalls Gemeinschaftssinn großgeschrieben. Das Fitnessstudio Base 5 hat sich als urbane Anlaufstelle für Frühaufsteher etabliert. Hier trifft sich eine motivierte Gruppe von Sportbegeisterten, um in der frischen Morgenluft gemeinsam zu trainieren, egal wie kalt es ist. Mit nunmehr 700 Mitgliedern und einem Team von 40 Mitarbeitenden stellt das Studio eine wichtige Unterstützung für die Fitnesslandschaft in Innsbruck dar. Die fünf Säulen des Studios umfassen neben dem Training auch Aspekte wie Ernährung, Mindset und sportliche Vielfalt.

Österreich in Bewegung

Ein besonderes Event steht am 26. Oktober an: Das Finale der ORF-Aktion „Wir bewegen Österreich“ wird gefeiert. Ziel der Aktion ist es, das Gemeinschaftsgefühl in Österreich zu stärken. Ob beim Wandern, Laufen, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen – jede Bewegung zählt und kann über die Plattform [fit.ORF.at](https://www.fit.orf.at) erfasst werden, um ein Gesamtergebnis für das Land zu erzielen.

Mit diesen Initiativen und einer Vielzahl an Programmen tragen die hiesigen Vereine und Fitnessstudios entscheidend zu einer aktiven Lebensweise in Tirol bei. Der Sinn für Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung stehen hierbei im Vordergrund, was auch in Zukunft viele Menschen motivieren wird, sich sportlich zu engagieren.

Mehr Informationen zu diesen Themen finden sich auch in weiterführenden Berichten, beispielsweise [bei tirol.orf.at](https://www.bei.tirol.orf.at).

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at