



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM  
OSTTIROL





# VORWORT

Wir vom Austria Alpinkompetenzzentrum Osttirol glauben fest daran, dass körperliche Aktivität im Allgemeinen und Bewegung in den Bergen im Speziellen zu einem zufriedenen und gesunden Leben beitragen kann. Unser Verein wurde gegründet, um Interessierten die Natur und die alpine Welt mit all ihren Möglichkeiten noch intensiver erfahrbar zu machen. Gerade der Bergsport bietet eine unvergleichliche Fülle an Lern- und Erfahrungspotential.

Wir wollen Freude an der Bewegung vermitteln. Unsere Initiativen finden während des gesamten Jahres statt, sie erreichen und begeistern Kindergartenkinder ab drei Jahren genauso wie Seniorinnen mit 80 Jahren. Wandern und Klettern sind heilsam für den Körper, wirken wundersam für den Geist und sind Balsam für die Seele. Wer seine Muskeln trainiert, baut Kraft auf, Stress ab und bleibt geistig aktiv.

Unser Team will den Menschen die Augen öffnen für die Schönheit der Natur und wir wollen unsere Erfahrungen an jung und alt weitergeben, den Menschen das Wissen um den Segen der Bewegung zurückgeben. Die Voraussetzungen für unvergessliche Naturerlebnisse könnten nicht besser sein, das Potential ist enorm. Was man von den Bergen lernen kann ist angewandte Lebensklugheit. Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen, klare Regeln und Grenzen kennen lernen. Bewältigen von zumutbaren Aufgaben, zeitweiliger Verzicht auf Annehmlichkeiten bedeutet Unschätzbares für Charakter- und Lebensschulung der Heranwachsenden.

Für Jugendliche gilt fordern statt verwöhnen, raus aus der Komfortzone und den digitalen Ersatzwelten. Junge Erwachsene brauchen Risikokompetenz und Möglichkeiten, sich zu beweisen und zu bewähren. Dabei geht es nicht darum zu gewinnen oder zu verlieren, sondern um nützliche Kooperation und notwendige Kommunikation. Erwachsene und Senioren können ihre Lebenserwartung und vor allem die Lebensqualität durch Bewegung systematisch steigern und durch moderaten Bergsport aktiv ins hohe Alter wandern.

Aus all diesen Gründen fördern wir Bergsport in allen seinen Facetten. Dafür wollen wir auch in Zukunft arbeiten.

**DAS TEAM DES AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUMS OSTTIROL**

# KINDER+ VOLKSSCHULE

- ▶ Sport, Spaß und Spiel ermöglichen
- ▶ Erlebnisse jenseits von Langeweile und Überforderung
- ▶ Bewußtes Umweltverhalten lernen
- ▶ Anziehende Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- ▶ Geistige und körperliche Entwicklung fördern
- ▶ Individuelle Erfolgserlebnisse verspüren
- ▶ Berge voller Abenteuer erleben, Spuren folgen
- ▶ Unberührte Natur erforschen, Schätze sammeln







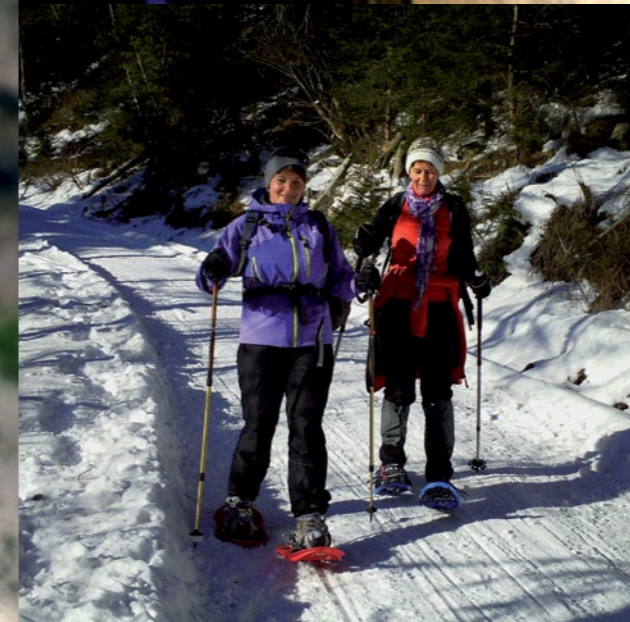
# JUGEND+ HAUPTSCHULE

- ▶ Vertrauen Hoch<sup>9</sup>
- ▶ Gemeinsam großARTiges schaffen
- ▶ Dem Körper Flügel verleihen
- ▶ Mut zum Risiko haben, Grenzen erfahren
- ▶ Freiheit genießen, Spielräume nützen
- ▶ Übergänge bewältigen, Herausforderungen gewachsen sein
- ▶ Standpunkte selbst bestimmen, Verantwortung übernehmen
- ▶ Quergänge für Querdenker finden



# SENIOREN 55 PLUS

- ▶ Sicher zum Erlebnis
- ▶ Die Jahre mit Leben füllen
- ▶ Regelmäßig auf Touren kommen
- ▶ Aktiv ins Alter bewegen
- ▶ Soziale Kontakte schaffen
- ▶ Fordern, nicht überfordern
- ▶ Mobilität bringt Lebensqualität
- ▶ Gelassen genießen und Wandern mit Herz



# HANDICAP

- ▶ Bergsteigen mit Handicap
- ▶ Herausforderungen fördern, Leistungen zutrauen
- ▶ Freiraum für das Normale schaffen
- ▶ Erlebnisfelder überqueren und Selbstvertrauen tanken
- ▶ Wechselseitiges Lernen ermöglichen
- ▶ Anders sein, gleichwertig fühlen
- ▶ Sichtbar machen, Spaß gönnen
- ▶ Vogelfrei lächeln, vorurteilsfrei begegnen





# AUSBILDUNG+3!

- ▶ Freude an der Bewegung vermitteln
- ▶ Solide Ausbildung erfahren
- ▶ Umsicht und Umweltbewußtsein fördern
- ▶ Mit alpinen Gefahren vertraut machen
- ▶ Risikokompetenz vermitteln und Situation beurteilen
- ▶ Vernünftig entscheiden und Unfälle vermeiden
- ▶ Freunde beschützen und im Notfall retten
- ▶ Verantwortung übernehmen und Konsequenzen tragen





# KONTAKT

## AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM OSTTIROL

Huben 4a • 9971 Mauterndorf in Osttirol

**Tel.:** +43 (0) 664 137 971 2

**E-mail:** [office@alpinkompetenzzentrum.at](mailto:office@alpinkompetenzzentrum.at)

**Web:** [www.alpinkompetenzzentrum.at](http://www.alpinkompetenzzentrum.at)

