



Sportvereinigung der
Tiroler Landesbediensteten

Organisation: Willi Hörtnagl
Tel.: 0650 / 6524422
Feber 2025

Eisbaden im Baggersee Innsbruck

Freitag, 7. März 2025

Uhrzeit & Treffpunkt 14 Uhr | Baggersee Innsbruck
Eingang beim Restaurant deck47

Anreise Auto |
Öffis | Buslinie F ab Hauptbahnhof

Ablauf Kurze Einführung in die Atemübung, damit sich der Körper leichter im Wasser anpassen kann (Dauer ca. 20 Minuten). Anschließend geht's zum Eisbaden. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, sich im Restaurant deck47 bei einem Heißgetränk aufzuwärmen.

Ausrüstung Badesachen (Bade- oder Neoprenschuhe, Handtuch) und Yogamatte für die Atemübung

Voraussetzung Alle müssen bei bester Gesundheit sein.
Wer sich unsicher ist, bitte mit dem Hausarzt abklären.

Anmeldung bis 05.03.2025 per E-Mail an sportvereinigung@tirol.gv.at

- **Name**
- **Abteilung**
- **Handynummer**

Weitere Infos

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme. Die Sportvereinigung wünscht allen ein angenehmes und vor allem aber unfallfreies Badeerlebnis. **Jede/r ist für sich selbst verantwortlich; für Unfälle und Diebstähle wird keine Haftung übernommen!**

Für die Sportvereinigung der Tiroler Landesbediensteten
D E R V O R S T A N D | Obmann Willi Hörtnagl
sportvereinigung@tirol.gv.at | www.tirol.gv.at/sportvereinigung