



SPORTUNION

Das Magazin der SPORTUNION Kärnten

Der Sport trotzt Corona!

*In Zeiten der Pandemie ist
Bewegung wichtiger denn je*

**Der neue
„Mister Handball“**

Seite 4

**Padeltennis
is coming soon**

Seite 8

**SPORTUNION
digital**

Seite 16/17



Ausgabe Nr. 1/2021, Jahrgang 40

www.sportunion.at/ktn

Vertragsnummer: GZ02Z030793 M – P. b. b.

Erscheinungs-, Verlags- u. Herstellungsort: Klagenfurt – Verlagspostamt: 9020 Klagenfurt



17 APR 2021

Schlingentraining im Turnsaal

#KN20073

Samstag, 17. April 2021
09:00 - 12:00 Uhr
9020 Klagenfurt
Übungsleiter, Trainer, Studenten, Interessierte
Monique Gschwendtner

Slingtraining ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit Schlingen, die von der Decke hängen oder an der Sprossenwand, Reckstange, ... befestigt werden. Die Kräftigungsübungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und beruhen auf dem Prinzip der Instabilität. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Vor allem sollen die tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln angesprochen werden. Ich zeige euch eine Vielzahl an Übungen für den ganzen Körper, wie ihr diese anleiten könnt und worauf ihr bei diesem Training achten müsst.



Kosten: € 35,00 für SPORTUNION Mitglieder, € 48,00 Normalpreis
Meldeschluss: 10. April 2021



START 30 APR 2021

Übungsleiter Fitness- und Gesundheitssport Spezialmodul

#KN20045

30. April - 02. Mai 2021 Samstag, 22. Mai 2021 (Prüfung)
15:00 - 20:00 Uhr (FR); 09:00 - 18:00 Uhr (SA); 09:00 - 18:00 Uhr (SO)
9020 Klagenfurt, Wilsonstraße 25, SPORTUNION Kärnten
Angehende Übungsleiter mit abgeschlossenem Basismodul, die in Zukunft als Übungsleiter für Fitness- und Gesundheitssport im Verein tätig werden wollen (Basismodul ist Voraussetzung)
Monique Gschwendtner, Karina Steinwender, Oliver Steinwender

Die Ausbildung gibt den Übungsleitern das Rüstzeug für die Umsetzung von Erwachsenentrainings im Fitness- und Gesundheitssport im Verein.

Im Praxismodul werden folgende Schwerpunkte mit vielen praktischen Übungen und Beispielen erlernt:
Rückenfitness, Ausdauertraining in verschiedenen Varianten, Krafttraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht, Mobilitätstraining, Faszientraining, Beweglichkeitstraining, Group Fitness Training, Entspannung und Regeneration.

Kosten: € 150,00 für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,00 Normalpreis
inkludiert Prüfungsgebühr, Übungsleiterzertifikat bei positivem Abschluss
Meldeschluss: 19. April 2021

Eine Referentin stellt sich vor

Monique Gschwendtner

Mein Name ist Monique Gschwendtner. 1994 absolvierte ich meine Ausbildung als Aerobictrainerin in Wien und schloss noch zusätzlich den Fitnesstrainer und Personal Trainer ab. Im Laufe der Jahre konnte ich mein Wissen im Gesundheitsbereich durch weitere Ausbildungen, Fortbildungen und Conventions ausbauen. Mein Schwerpunkt liegt derzeit im Schlingentraining und in der Aquagymnastik. Seit 1996 bin ich als selbständige Trainerin tätig, war vier Jahre lang die Well-Fit-Leitung in einem Club in Griechenland und durfte als Referentin im In- und Ausland meine Erfahrungen weitergeben. Monique referierte im Lockdown der letzten Monaten gleich drei Online Fortbildungen für unsere SPORTUNION Akademie - Starker Rücken, Starke Faszien und Aerobic Basics mit Bauch Beine Po

2.0 - die sehr gut besucht waren und mit einem sehr guten Feedback belohnt wurden. Wir haben unserer Referentin drei Fragen zum Thema Unterrichten und Gesundheit gestellt:

Was ist dir beim Halten von Kursen und Fortbildungen besonders wichtig?

In erster Linie müssen meine TeilnehmerInnen Spaß haben! Es kommt auch auf die richtige Ausführung der Bewegungen an. Ich möchte, dass sie sich wohlfühlen und mit einem Lächeln und einem guten Körpergefühl aus der Einheit raus gehen. Bei den Fortbildungen ist es mir auch wichtig, dass ich meine langjährige Erfahrung weitergeben kann.

Was findest du, sollte man „in Zeiten wie diesen“ beachten und tun, um gesund und fit zu bleiben?

Man sollte viel in die Natur hinaus gehen und sich bewegen. Spazieren, Rad fah-



ren,... all das, was der Körper erlaubt. Wichtig ist auch auf eine gesunde Ernährung zu achten und vor allem frische, regionale Nahrungsmittel zu verarbeiten.

Was wäre deiner Meinung nach für ein physisches und psychisches Wohlbefinden essentiell?

Raus in die Natur, rein in den Wald und Energie tanken. Aber ganz wichtig sind soziale Kontakte, miteinander lachen! Kurz gesagt: Zusammen sein!



Sehr geehrte SPORTUNION Kärnten-Familie

Es ist nun schon ein Jahr her, dass uns die Pandemie und das Covid-19 Virus voll erwischt haben. Das vergangene Jahr hat uns allen viel abverlangt. Es waren Zusammenhalt, Geduld, wechselseitige Rücksichtnahme, sowie eine 100%-ige Risikovermeidung von uns allen gefordert. Auf der anderen Seite ist es nun mehr klar, dass das Virus uns nicht so schnell verlassen wird. Impfungen, Vorsichtsmaßnahmen und Testungen werden sicher dazu beitragen, dass wir besser mit dem Virus umgehen werden können. Ein vollständiger Rückzug des Virus wäre wünschenswert ist aber, meiner Ansicht nach, noch nicht in Sicht. Daher müssen wir nachdenken, wie wir zukünftig alle unsere Lebensbereiche und auch Sport und Bewegung gestalten. Der Weg wird hier wohl nicht um ein vernünftiges Risikomanagement herumführen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir uns Gedanken machen müssen, wie wir den Menschen in unseren Vereinen von nun an die Möglichkeit geben, sich zu bewegen und sich gesund zu erhalten. Ein sportbezogenes Risikomanagement ist daher unumgänglich, genauso wie klare Signale für eine weiterhin bewegte Zukunft. Vieles muss man neu andenken und überdenken. Wie müssen wir zukünftig unsere Sportstätten gestalten und was müssen wir zur Risikominimierung beachten? Vieles davon haben wir in unseren Sicherheitskonzepten bereits angedacht und umgesetzt. Es ist aber auch notwendig, Zeichen zu setzen, dass es weitergeht. So freue ich mich sehr darüber, dass es gemeinsam mit dem Land Kärnten und der SPORTUNION Klagen-

furt gelungen ist, Kärntens erstes Padelcourt Center mit drei Plätzen zu planen und in die Umsetzung zu bringen. Das Padelcenter Wörthersee powered by SPORTUNION wird voraussichtlich noch rechtzeitig vor dem Sommer eröffnet werden. Es handelt sich dabei um einen Sport, der im Freien gespielt werden kann und der auch „pandemieverordnungsfest“ abgewickelt werden kann, so wie viele andere Sportarten auch. Die Investition in eine Sportanlage ist immer auch eine Investition in die Zukunft. Ich denke, dass es uns damit gelungen ist, ein Signal zu setzen, dass es auch im Sport weitergeht und man über die Gestaltung der Zukunft nachdenken darf. Sicherheitskonzepte umzusetzen wird ab jetzt zu Sport und Bewegung dazu gehören. Alle, die sich bewegen und Sport betreiben, können damit umgehen. So schützen wir uns beim Sport ohnedies tagtäglich vor z. B. Verletzungsrisiken: In jedem Sport trainiert man die Muskulatur, um sich vor Verletzungen zu schützen und investiert in die richtige Ausrüstung. Warum also sollten wir uns nicht zutrauen, Vorsorge gegen ein weiteres Risiko, das Covid-19 Virus, zu treffen? Sport und Bewegung werden sich auch weiterhin positiv auf alle Menschen, deren Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Daher ist es wichtig, dass wir jetzt alle gemeinsam weitermachen und wir Sport und Bewegung, auch unter Berücksichtigung von zusätzlichen Risikomaßnahmen,ermöglichen und ausüben.

Bleibt gesund und zuversichtlich!
Präsident Ulrich Zafoschnig

Ihr professioneller Druck- und Werbepartner

Print

Offset- und Bogendruck, Digital- & Spezialdruck

Graphics

Bildbearbeitung, Layout, Proofs, Druckvorstufe

Consulting & Translation

Werbeplanung, Übersetzung, Satz

Media

Zeitungen, TV & Radio, Außenwerbung

Distribution

Verteilung, Transportorganisation, Spezialaufträge

0463/298 800
office@wuercher.at
www.wuercher.at

WM WÜRCHER MEDIA
Internationale Werbeagentur GmbH



FÜR WÜNSCHE, DIE EINEM NICHT MEHR AUS DEM KOPF GEHEN.
DIE KONSUMKREDITE VON RAIFFEISEN.

www.raiffeisen.at/ktn

„Handball ist meine große Leidenschaft“

Ein Kärntner hat es zu höchsten Weihen im österreichischen Handball gebracht: Markus Plazer (59) ist designierter Präsident des Österreichischen Handballbundes (ÖHB). Im Interview nimmt er zu aktuellen Fragen Stellung.

Sind Sie in diese Funktion wie die sprichwörtliche Jungfrau zum Kind gekommen?

Markus Plazer: Nein. Ich bin der logische Favorit nach der Vakanz an der Spitze des ÖHB. Immerhin habe ich bereits seit 30 Jahren Funktionen in Österreich sowie auf internationaler Ebene als Präsident des Berufungsgerichtes (EHF) und Mitglied der IHF-Schiedskommission inne.

Wie sind Sie zum Handballsport gekommen?

Markus Plazer: Eher durch Zufall. Ich habe in der Jugend gesehen, dass in Klagenfurt auf Hartplätzen im Freien das sogenannte Kleinfeld-Handball gespielt wird und war sofort begeistert. Handball ist mit 15 meine große Liebe geworden.

Nicht Fußball?

Markus Plazer: Das war nie meine Leidenschaft. Außerdem gab es in der Schule meist nur Handball.

Stichwort Schule: Stimmt es, dass sie vielfach die „Wiege des Handballs“ ist?

Markus Plazer: Das hängt einerseits vom Engagement der Lehrer, andererseits von den Spielmöglichkeiten in einer Halle ab. Es gibt bei uns einfach zu wenig Hallen. Schauen wir ins benachbarte Slowenien, wo die Jugend wesentlich mehr Möglichkeiten hat.

Es ist anzunehmen, dass Sie als Präsident dieses Übel bei der Wurzel anfassen werden.

Markus Plazer: Das ist leichter gesagt als getan. Vor allem ist es eine finanzielle Frage.

Nicht nur bei der öffentlichen Hand, sondern auch bei den Vereinen, weil sich Sponsoren zurückziehen. So muss bei jedem Projekt gefragt werden: Können wir uns das überhaupt leisten. Ich hoffe, dass mit der neuen Halle in Wien ein neuer Schwung kommt.

Was wollen Sie als Präsident als Erstes in Angriff nehmen?

Markus Plazer: Natürlich hat die Hallenfrage oberste Priorität. Weiters muss es Änderungen im „System“ geben, sprich eigene Verantwortliche für den Spitzen- und den Breitensport. Schließlich wollen wir das Niveau weiter steigern und bei Welt- oder Europameisterschaften zum „Dauergast“ werden. Die Pandemie hat vieles zunichte gemacht. Zum Glück haben wir aber eine sehr gute Kooperation mit dem Sportministerium. Daher bin ich optimistisch, was die Zukunft des Handballsports in Österreich betrifft.

Soll auch die Meisterschaft neu orientiert werden?

Markus Plazer: Wir brauchen unbedingt eine schlagkräftige zweite Liga. In welcher Form, das werden die Analysen ergeben. Denkbar wäre eine Zweiteilung in Ost und West.

Wie sieht es in Kärnten aus?

Markus Plazer: Da gibt es das spezielle Problem, dass viele Jugendliche zum Studium nach Graz oder Wien gehen und damit für den heimischen Handball verloren gehen. Das wiederum führt zur vermehrten Verpflichtung von Spielern aus dem Ausland. Unbedingt notwendig ist ein neues Konzept für den Nachwuchs. Da ist leider vieles im Argen. Ohne Jugend aber stirbt jeder Sport.

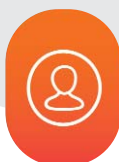
■ Interview: Rudolf Cijan



ZUR PERSON

Mag. Markus Plazer

- **Persönlich:** geboren am 18. Oktober 1961
- **Wohnhaft:** in Klagenfurt am Wörthersee
- **Familienstand:** verheiratet, zwei Töchter
- **Beruflich:** Jurist, seit 40 Jahren im Polizeidienst, derzeit stellvertretender Landespolizeidirektor
- **Sportlich:** 1976 bei SVVV als Handballer begonnen, dann zum HC Kärnten gewechselt. Seit 1990 Funktionär, derzeit geschäftsführender Präsident des Österreichischen Handballbundes (ÖHB), Vorstandsmitglied bei IFH und EHF.



Virtual New Years Run

Bewegter Start ins Jahr

Zwei Kilometer. Das ist eine Strecke, die der Durchschnittsösterreicher noch gerne zu Fuß zurücklegt. In Wien etwa der Weg vom Schweden- zum Karlsplatz. Oder vom Stephansdom zum Rathaus. Deutlich mehr Kilometer wurden zum Jahreswechsel bei einer ganz besonderen sportlichen Premiere zurückgelegt, nämlich 17.892 an der Zahl.

Die SPORTUNION organisierte gemeinsam mit „Wings for Life“ am Silvester- und Neujahrstag einen digitalen österreichweiten Lauf-Event. Und die 2840 Teilnehmer – davon 1265 Frauen, 1243 Männer und 332 Kinder – konnten beim SPORTUNION Virtual New Years Run nicht nur für sich selbst Gutes tun, sondern gingen, walkten oder liefen auch für all jene, die selbst nicht laufen können. Das Startgeld für Erwachsene betrug vier Euro, für jeden Teilnehmer wurden von der SPORTUNION zwei Euro an „Wings for Life“ gespendet. Die Läufer hatten zudem die Möglichkeit, freiwillig einen zusätzlichen Beitrag zu spenden. Diese Möglichkeit wurde auch fleißig genutzt, somit wurde die stolze Spendensumme von 20.446 Euro an „Wings for Life“ übergeben. »Sport verbindet und macht unsere Welt zu einem besseren Ort – das zeigt sich vor allem bei Charity-Sport-

events. Gerade in der Corona-Krise macht dieses Engagement rund um unseren innovativen und krisenfesten Silvester- und Neujahrslauf Mut für die Zukunft«, so SPORTUNION-Präsident Peter McDonald, der sich bei allen Spendern für die Unterstützung bedankt. Wiederholungsgefahr? Fortsetzung folgt. McDonald: »Unsere SPORTUNION ist innovativ aus Tradition. Mit dem Virtual New Years Run haben wir für ein letztes bewegendes Feuerwerk zum Abschluss des Jahres 2020 und gleichzeitig einen gesunden und sportlichen Start ins Jahr 2021 gesorgt. Ganz im Sinne unserer Mission, Menschen zu bewegen – und dabei die guten Neujahrsvorsätze gleich umzusetzen.« Eine gute Gelegenheit dafür bietet sich auch am 9. Mai 2021 beim „Wings for Life World Run“ bei dem alle Teilnehmer weltweit zur selben Zeit via App starten. Dabei ist es unwichtig, ob man Spitzen- oder

Hobbysportler ist, denn eine vorgegebene Distanz gibt es nicht. Stattdessen setzt sich 30 Minuten nach dem Start das virtuelle Catcher Car – die rollende Zielinie – in Bewegung und überholt die Läufer und Rollstuhlfahrer nach und nach. Alle Startgelder fließen zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung und helfen dabei, Querschnittslähmung zu heilen. »Es ist unglaublich schön zu sehen, dass uns so viele Menschen unterstützen und gemeinsam für die gute Sache an den Start gehen. Vielen Dank an alle Teilnehmenden, die beim SPORTUNION Virtual New Years Run dabei waren! Besser hätte das Jahr nicht starten können – das lässt meine Vorfreude auf den „Wings for Life World Run“ nur noch größer werden«, sagt Anita Gerhardt, CEO der „Wings for Life“-Forschungstiftung. Die Anmeldung zum „Wings for Life World Run“ ist unter www.wingsforlifeworldrun.com möglich.

Scheckübergabe mit Abstand (v.l.): Peter McDonald, Stefan Grubhofer (beide SPORTUNION), Wolfgang Illek und Anita Gerhardt (Wings for Life) © SPORTUNION

„Corona hat uns noch stärker gemacht“



Die Corona-Pandemie hat natürlich auch auf die SPORTUNION Kärnten eingewirkt und zu großen Belastungen bzw. Einschränkungen geführt. Präsident Ulrich Zafoschnig nimmt dazu Stellung.

Ein Jahr Corona-Pandemie, wie geht der Präsident damit um?

Ulrich Zafoschnig: Wir sind es von drei Seiten her angegangen. Erstens wurde alles eingehalten, was vorgeschrieben war. Zweitens haben wir dafür gekämpft, dass zumindest für Kinder und Jugendliche Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden. Drittens haben wir erreicht, dass die Vereine weiterhin arbeiten können. Das alles ist bisher gut gelungen, weil auch viel Eigeninitiative entwickelt wurde.

Wie ist man mit der Bundesregierung zufrieden? Gut, weniger gut?

Ulrich Zafoschnig: Was den Sport betrifft, sind wir deshalb zufrieden, weil unser Hauptanliegen, die Öffnung für Kinder und Jugendliche, umgesetzt wurde. Außerdem wurde eine Aufrechterhaltung und eine Erweiterung der finanziellen Unterstützung erreicht.

Wann wird eine Öffnung des Sportbetriebes für alle wieder möglich sein?

Ulrich Zafoschnig: Das ist schwer zu sagen, weil die Corona-Pandemie unberechenbar ist. Es hängt von vielen Faktoren ab.

Daher ist es unrealistisch und unseriös einen Zeitpunkt zu nennen.

Für viele ist es unverständlich, dass Kinder und Jugendliche nach einem negativen Test zwar am Turnunterricht teilnehmen können, aber nicht in einem Verein aktiv sein dürfen.

Ulrich Zafoschnig: Das ist nur auf den ersten Blick unverständlich. Es ist Sache des Ministeriums Regeln festzulegen. Im Sport sind wir in der Lage mit und nach Regeln zu leben. Aber es geht um Bewegung, die bei vielen Kindern und Jugendlichen schon vor der Pandemie ein Problem war.

Was ist Aufgabe der Dachverbände in Zeiten wie diesen?

Ulrich Zafoschnig: Die Unterstützung der Vereine. Das ist bisher auf Grund von zusätzlichen Förderungen recht gut gelungen. Es macht daher weiter Sinn für den Sport zu arbeiten.

Wie sollen bzw. können sich die Vereine auf den „Tag X“ vorbereiten?

Ulrich Zafoschnig: Das ist im Breitensport relativ einfach. Wir als SPORTUNION Kärnten

werden die Vereine einbeziehen, sie zur Bewegung motivieren. Was den Meisterchaftsbetrieb betrifft, muss über neue Modelle nachgedacht werden. Denn so wie bisher wird es nicht mehr gehen, denn es gibt ein anderes Gesamtbild. Ich bin aber zuversichtlich, dass es klappen wird, denn ich habe großes Vertrauen in die Entscheidungsträger und in unsere Vereine.

Was lernt der Sport aus Corona?

Ulrich Zafoschnig: Ich möchte die Frage anders formulieren: Was lernt die Allgemeinheit vom Sport? Die Antwort: Zusammenarbeit, gemeinsame Interessen statt Eigeninteresse. Da sieht man, was der Sport bewirken kann. Corona hat uns noch stärker gemacht.

Wie geht der Präsident persönlich mit Corona um?

Ulrich Zafoschnig: Ich halte mich an alle Regeln, mache viel Bewegung, bin viel an der frischen Luft. Allerdings: Das Gemeinsame geht mir schon ab, zum Beispiel Tennis. Insgesamt gesagt: Es ist viel Selbstdisziplin erforderlich.

■ Interview: Rudolf Cijan

Medieninhaber, Herausgeber, Herstellung, Anzeigenannahme:

SPORTUNION Kärnten, behördlich registrierter Verein mit Sitz in Klagenfurt, Wilsonstraße 25, Telefon (0463) 23184
office@sportunion-kaernten.at, https://sportunion.at/ktn/
ZVR-Zahl: 597363855
Vertragsnummer GZ 022030793 M
Erscheinungsweise vierteljährlich
Erscheinungs-, Verlags- und Herstellungsort Klagenfurt Verlagspostamt 9020 Klagenfurt; P.b.b.

Redaktionsleitung:

Rudolf Cijan
Redaktion: Pauline Isopp, Eva-Maria Britzmann, Sandra Leitner, Dieter Janz, Ernst Lattner, Helmut Mayer, Arnulf Perdacher, Heinz Traschitzger, Kurt Gebenetter

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Christian Cijan
Jeder Nachdruck ist auch auszugsweise nur mit Zustimmung des Redaktionsausschusses unter Angabe der Quelle gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge widerspiegeln die Meinung des Autors. Fotos werden dem SPORTUNION-KONTAKT freundlicherweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt von Privatpersonen sowie dankenswert kostenlos von einigen Pressefotografen.

Druck: Würcher Media internationale Werbeagentur GmbH, A-9073 Viktring, Viktringer Platz 5, Telefon +43 (463) 298 800, E-Mail: office@wuercher.at



Vizeweltmeister mit David Komatz, Simon Eder, Dunja Zdouc und Lisa Hauser.

WM-Silber als Lohn für „neue“ Dunja

Eine tolle Saison 2021 legte die für DSG Sele/Zell startende Biathletin Dunja Zdouc hin – Höhepunkt war die Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften im slowenischen Pokljuka

Geist und Körper in Einklang gebracht, die Lauftechnik stark verbessert und großes Augenmerk der Treffsicherheit gewidmet – diese Faktoren in der Vorbereitung brachten den entscheidenden Erfolg bei den Wettkämpfen. Dunja Zdouc sammelte viele Weltcuppunkte und als Höhepunkt ist wohl der Start in der WM-Staffel in Pokljuka mit dem Erringen der Silbermedaille anzusehen. Eine Leistung, die alle Sportfreunde mit Stolz und Jubel aufhorchen ließ. Der Durchbruch zur Spitze war gelungen. Der Aufwärtstrend im heurigen Jahr ist unverkennbar. Dunja hat ihr Können unter Beweis gestellt und wurde für das harte Training belohnt.

In Pokljuka, mitten im Triglav-Nationalpark, wo bereits Kärntens Biathlon-Aushängeschild Daniel Mesotitsch in der Staffel und im Einzelbewerb Weltcupsiege feierte, stand jetzt bei den Biathlon Weltmeisterschaften erneut eine Kärntnerin mitten im Rampenlicht. In der Mixed-Staffel am Schießstand fehlerfrei und mit einer starken Laufleistung hatte Dunja großen Anteil am sensationellen Gewinn der Silbermedaille.

WM-Silber hinter Norwegen, vor Schweden, damit schaffte das ÖSV-Quartett David Komatz, Simon Eder, Dunja Zdouc und Lisa Hauser eine Leistung, mit der niemand gerechnet hatte.



Dunja Zdouc zeigt ihre Silbermedaille.

Am Schießstand ist Dunja fehlerfrei durchgekommen und hatte auf der Loipe einen wirklich guten Zug. Sie hat in der letzten Runde einfach alles gegeben. Dunja Zdouc zeigte schon im Weltcup was in ihr steckt.

Die nächste Überraschung gelang Dunja in der Verfolgung, verbesserte sie sich doch, weil erneut fehlerfrei geschossen, von Platz 38 auf Platz 11. Es war immerhin die drittschnellste (!) Laufzeit.

■ Helmut Mayer

Kommentar

Biathlon ist in diesem Winter zur Lieblingsdisziplin von Herrn und Frau Österreicher im „Patschenkino“ avanciert. Eine Randsportart wurde konsequent und erfolgreich zu einer Disziplin weiterentwickelt, die publikumswirksam über das Fernsehen vermarktet werden kann. Seit Jahren steigt das Publikumsinteresse. In Deutschland und in Skandinavien zählt die Kombination Skilanglauf und Schießen, für die die divergierenden Eigenschaften Ausdauer und Präzision gefragt sind, zu den beliebtesten Wintersportarten. Dazu sollte man wissen: In immer mehr Ländern wird diese spannende Sportart, in der Österreich bislang eher eine bescheidene Rolle spielte, ausgeübt. Seit dieser Saison kommt mit Lisa Hauser, die sich vorher bereits im Weltcup ausgezeichnete hatte, erstmals eine Weltmeisterin aus der Alpenrepublik. Bei der WM in Slowenien holte die Tirolerin neben Gold

Geduld zahlt sich aus

noch zweimal Silber, einmal davon in einer „gemischten“ Staffel, bestehend aus zwei Frauen und zwei Männern. Die zweite Dame neben Hauser war die Kärntnerin Dunja Zdouc. Ein Meilenstein in der Karriere der 27-jährigen Radsbergerin, die für die DSG Sele/Zell startet. Wie bitte „Zdouc“? Nur die ganz aufmerksamen Sportfreaks werden diesen Namen in den letzten Jahren registriert haben, war sie doch im Weltcup eher auf den hinteren Rängen zu finden, über die die Medien gerne den Mantel des Schweigens breiten. Viele hätte längst den „Krempel hingeworfen“, wie man auf gut kärntnerisch sagt. Doch Dunja Zdouc gab nicht auf, ließ sich von den Rückschlägen nicht beirren und orientierte sich neu. Außergewöhnliche Geduld und das Beharrungsvermögen machten sich bezahlt: Zdouc absolvierte ihre mit Abstand erfolgreichste Weltcup Saison, war einmal Zehnte und schob sich bei der WM-Verfolgung von Platz 38 auf 11 – was im aktuellen (nicht gewerteten) Rennen immerhin Rang drei ausmachte – vor. Ja, und mit Silber sorgten Hauser, Zdouc & Co. ohnehin für die Sensation der WM. Eine Medaille, die für die Radsbergerin Animo genug sein sollte, diesen Weg des Aufstiegs in die Biathlon-Weltelite fortzusetzen. Gut Ding, sagt der Volksmund, braucht eben Weile.

Trendsport

Padel-Tennis

bald auch in Klagenfurt

SPORTUNION errichtet in der Landeshauptstadt „UNION Padelcenter Wörthersee“

Aus Lateinamerika kommend, wird nun auch in Österreich Padel-Tennis immer mehr zur neuen Trend-Sportart. Nachdem sich diese dynamische Sportart, welche eine Kombination aus Tennis und Squash darstellt, bereits einige Jahre nahe dem Wiener Praterstadion etabliert hat, hält nun Padel-Tennis auch seinen Einzug in Klagenfurt. Am UNION-Gelände, nahe der Universität, direkt neben dem Lendkanal, wird in wenigen Monaten das „UNION-Padelcenter Wörthersee“ mit gleich drei Padel-Courts entstehen.

Kurz zur Historie:

Das Padel-Tennis ist in Mexiko entstanden. Es wurde 1969 von Enrique Corcuera in seiner heutigen Form entwickelt. In kürzester Zeit verbreitete es sich über Argentinien am gesamten lateinamerikanischen Kontinent und schwappte so natürlich auch nach Spanien über. Dort ist Padeltennis nun so erfolgreich, dass es inzwischen nach dem Fußball inzwischen als „Volkssport Nummer zwei“ angesehen wird. Weltweit spielen inzwischen mehr als 12 Millionen Spielerinnen und Spieler Padel-Tennis – und stündlich werden es mehr! So auch in Österreich, wo sich in den letzten Jahren eine kleine, aber feine Community gebildet hat. Immer mehr

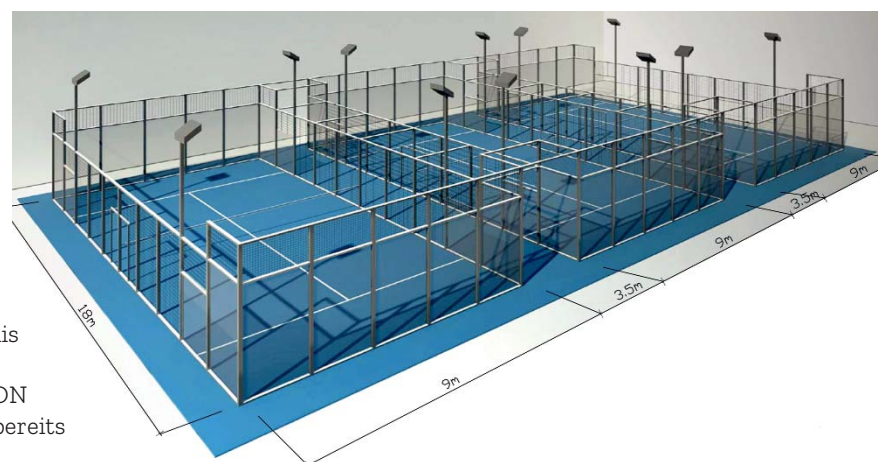
Padel-Courts werden, vor allem in Wien, Niederösterreich und der Steiermark errichtet. Und selbst Kärnten hat seit einigen Monaten in Eisenkappel einen Trainingsplatz.

Und nun ist es auch bald in Klagenfurt soweit. Am Gelände der SPORTUNION Kärnten ist mit dem „UNION Padelcenter Wörthersee“ ein zukünftiger Padel-Tennis-Hotspot in Planung, welcher im Frühsommer seine Pforten öffnen wird. Zu unserer Freude konnte der renommierte Padel-Errichter Courtwall für unser Projekt gewonnen werden; als zukünftiger Betreiber der Anlage wird die SPORTUNION Klagenfurt, welche bereits sehr erfolgreich die Tennisanlage inklusive moderner Tennishalle nahe der Universität Klagenfurt betreibt, fungieren. Hierbei ist die Gründung einer eigenen Padel-Tennis-Sektion angedacht. Neben Tennis bietet die SPORTUNION Klagenfurt bereits

Sportarten wie Ski Alpin, Ski Nordisch, Rhythmische Gymnastik, Orientierungslauf, Triathlon und Turnen an. Padel-Tennis ist somit eine weitere sportliche Bereicherung für alle sport- und bewegungsbegeisterten Klagenfurterinnen und Klagenfurter.

Zusätzlich wird die Anlage sicherlich auch für alle Gäste in der Ferienregion Wörthersee sowie für alle Studentinnen und Studenten der Universität Klagenfurt von Interesse sein.

Padel-Tennis-Interessierte sowie all jene, die zukünftig dem Padel-Tennis-Sport frönen wollen, können sich bei Frau DI Heidrun Müller-Stegmüller (Sektionsleiterin Tennis der SPORTUNION Kärnten) unter E-Mail office@sportunion-klu.at melden.



Mehr Informationen zur Projektentwicklung:
SPORTUNION Kärnten
Mag. Christian Cijan
M: 0676/845558810
E: office@sportunion-kaernten.at

Immunsystem stärken

Hintergründe, Möglichkeiten & Tipps

Unser Immunsystem ist Tag und Nacht für uns im Einsatz und arbeitet gegen jegliche Art von Krankheitserregern, von Bakterien über Pilzen bis hin zu Viren. Mit einer gesunden Ernährung und einem harmonischen Lebensstil sind wir besser gegen jegliche Art von Krankheiten geschützt. Wusstet ihr, dass sich 70 % aller Immunzellen im Darm befinden und fast 80 % aller Abwehrreaktionen hier ablaufen? Ist also unser Darm gesund, so sind wir auch besser gegen viele verschiedene Krankheiten geschützt.

In der Corona Diskussion wird das Immunsystems und die entscheidende Rolle im Infektionsgeschehen als vernachlässigtes Thema angesehen. Antikörper, T-Zellen und andere Immunfaktoren werden isoliert betrachtet, ohne Berücksichtigung von psychosozialen, ökologischen und individuell-biografischen Aspekten. Somit wird der wichtigste Faktor für ein gesundes Immunsystem ausgeblendet, nämlich wir selbst. Immunfunktionen hängen maßgeblich von unserer Selbstregulation und Lebensweise ab, von unseren sozialen Beziehungen und unserer Lebensmotivation. Zu den wesentlichsten Krankheitsfaktoren, die unser Immunsystem schwächen, zählen soziale Isolation, chronische Angst und persönliche Entwertungserfahrungen.

Was also tun, um unser Immunsystem zu stärken?

Mikronährstoffe, wie Vitamine werden oft mit der Stärkung des Immunsystems in Verbindung gebracht. Ebenso natürliche Lebensmittel oder Hausmittel liegen hoch im Trend, genauso wie spezielle Immun-kuren und Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem und die Darmflora. Hier ein paar Tipps wie du dein Immunsystem stärken kannst und welche Möglichkeiten es zur Steigerung der Abwehrkräfte gibt:

Immunsystem stärken durch BEWEGUNG & SPORT

Immunsystem stärken durch GESUNDE ERNÄHRUNG

Immunsystem stärken durch VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Immunsystem stärken durch eine GESUNDE DARMFLORA

Immunsystem stärken durch FRISCHE LUFT UND LICHT

Immunsystem stärken durch STRESSREDUKTION

Immunsystem stärken durch AUSREICHEND SCHLAF

Immunsystem stärken durch FÜSSIGKEITZUFUHR

Immunsystem stärken durch HEILPFLANZEN UND KRÄUTER

Immunsystem stärken durch SUPERFOODS

Immunsystem stärken durch VERMEIDUNG VON UMWELTGIFTEN

Immunsystem stärken durch SAUNA UND WECHSELDUSCHEN

Immunsystem stärken durch LACHEN UND SINGEN

Immunsystem stärken durch RAUCH- UND ALKOHOLVERZICHT

Immunsystem stärken durch KÜSSEN

Uns als SPORTUNION Familie ist vor allem die ausreichende Bewegung ein Anliegen. Sport ist ein echter Immun-Verstärker! Ganz konkrete Effekte lassen sich auf die Immunabwehr messen. Bereits nach wenigen Sekunden körperlicher Betätigung kommt es zu einer Vermehrung natürlicher Killerzellen, die auch an der Abwehr virusinfizierter Zellen beteiligt sind. Beim Sport werden verschiedene Abwehrzellen, wie z. B. T-Zellen, B-Zellen mobilisiert. Und auch nach dem sportlichen Training steigt die Zahl bestimmter Immunzellen weiter an.



Besonders eignen sich hier Ausdaueraktivitäten mit moderater Intensität, weil hierdurch eine erhöhte Zirkulation der Immunzellen sowie eine Aktivierung des Immunsystems stattfinden. Bei höheren Intensitäten kann die Immunkompetenz unterdrückt werden und dadurch kann dann eine höhere Infektionsgefahr bestehen („Open Window“-Theorie nach -Extrembelastungen)

Empfehlungen:

- Tägliche Übungen mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen – moderate Intensität, wenn möglich Outdoor – raus in die Natur! Selbst 10 Minuten können für einen Untrainierten bereits die optimale Dauer sein.
- Tägliche Atemübungen, um die Lunge zu belüften
- Trainierte sollen ihr Programm wie bisher durchführen
- Dem Körper nach dem Training Regenerationsphasen geben
- Keine zusätzliche körperliche Aktivität bei vorliegenden Krankheitssymptomen, da hier zusätzlicher Stress für das Immunsystem besteht.

Eines ist auf jeden Fall ganz klar und das dürfen wir auf keinen Fall vergessen: Wir alle sind selbst für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich. Unsere Aufgabe als SPORTUNION ist es Menschen zu bewegen und das ist schon mal ein großer Schritt hin zu einem starken Immunsystem.

Quellen:

[www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/darm-immunsystem/\(08.03.2020\)](http://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/darm-immunsystem/(08.03.2020))
[www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/immun-system/\(08.03.2020\)](http://www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/immun-system/(08.03.2020))
M. Glöcker, A. Neider (Hrsg.) Corona und das Rätsel der Immunität: Wissenschaftliche Einsichten, ermutigende Gedanken und soziale Ideen zur Überwindung der Corona Krise; BoD Verlag, Norderstedt, 2020
W. Bloch, M. Halle, J.M. Steinacker. Sport in Zeiten von Corona in: German Journal of Sports Medicine; 2020; 71

Garant für den Ski-Nachwuchs

Weltcup-Starter Matthias Mayer und Nadine Fest sind die Aushängeschilder des SC Gerlitzen

Der SC Gerlitzen ist seit vielen Jahren eine Talenteschmiede der besonderen Art. Engagierte Funktionäre, Damen und Herren mit ihren Familien, sorgen für den Skinachwuchs, der auf nahezu unbegrenzte Unterstützung zählen kann. Das schätzen auch die vielen Talente, die mit starken Leistungen, nahezu in allen Katern, vom LSVK über den Europacup bis hin zu Weltcup vertreten sind. An der Spitze Doppel-Olympiasieger Matthias Mayer und die junge Nadine Fest.

Derzeit werden im Verein 35 Nachwuchstalente ausgebildet, betonte Trainer Erwin Fischer, der auch als Sportwart tätig ist. Er wird von einem ausgezeichneten Trainerteam mit Helmut Mayer (Silbermedaillengewinner und Vater von Matthias Mayer), Albert Dobrosek, Hans Jörg Aschbacher und Harald Pollak unterstützt. Im Kader des Landesskiverbandes sind 13 Aktive des SC Gerlitzen vertreten. Nadine Fest (geb. 28. Juni 1998 in Villach) stammt zwar aus Arriach, startet aber für den SC Gerlitzen. Sie gehört seit 2017 dem



Nadine Fest – fester Bestandteil des Österreichischen A-Kaders und Kärntner Aushängeschild.

A-Kader des Österreichischen Skiverbandes an und geht vorwiegend in den schnellen Disziplinen an den Start. 2016 wurde sie Jugend-Olympiasiegerin im Super-G, 2017 zweifache Junioren-Weltmeisterin in Super-G und Kombination. 2018 erfolgte ihr erster Einsatz im Weltcup in den Disziplinen Super-G und Kombination. 2020 wurde Fest Gesamtsiegerin im Europacup und war daher im Weltcup in den schnellen Disziplinen startberechtigt. Leider ist für Nadine der Weltcup-Auftakt 2020/21 nicht nach Wunsch verlaufen. Ende Jänner 2021 konnte sie dann in Garmisch Partenkirchen mit den Plätzen 21 und 23 im Super-G auf sich aufmerksam machen. In der Folge fuhr Fest im Europacup und holte sich in Saalbach und Santa Caterina jeweils Platz zwei. Der Lohn waren Weltcup-Starts in Val di Fassa, wobei es für Rang 22 in der Abfahrt reichte. Der SC Gerlitzen hat auch drei Landescup-Rennen durchgeführt und ist somit weiterhin ein Garant für den Kärntner Skinachwuchs.

■ Dieter Janz

Es war nicht Mayers WM

Normalerweise ist Matthias Mayer der Mann, der bei Großereignissen zuschlägt. Diesmal fuhr der Kärntner Doppel-Olympiasieger vom SC Gerlitzen von der Ski-WM in Cortina allerdings ohne Medaille nach Hause.

In der Abfahrt nicht im Ziel, in der Kombination vorzeitig den Hut geworfen, im Super-G Sechster – keine Frage: Matthias Mayer hatte sich von Cortina mehr erwartet. Immerhin war er als großer Medaillenanwärter für die schnellen Disziplinen angereist. „Es war leider nicht meine Weltmeisterschaft“, konstatierte der Afritzer ohne großes Wehklagen und Ausreden. Mayer nahm es, wie es ist. Solche Ereignisse wären eben keine Wunschsendungen.

Dass der Afritzer zu den besten Abfahrern der Welt zählt, hatte er vor und nach der WM eindrucksvoll bewiesen. Zum Beispiel, als er in Bormio seinen zehnten Weltcup Sieg (übrigens den fünften mit Startnummer 13) feierte und in Kitzbühel Zweiter und Dritter wurde. Erster, Zweiter, Dritter, Dritter, Dritter – was für eine Serie. Mayer war in Saalbach, bei den ersten Speedbewerben nach der WM, sichtlich stolz auf seine Podest-Ausbeute in

dieser Saison. Der Schönheitsfehler dabei: in vier Fällen lag der Schweizer Beat Feuz vor dem Kärntner. Auch in Saalbach, in der sich Mayer in der Abfahrt vor dem sympathischen „Kugelblitz“ platzierte, wurde aus Witterungsgründen (Nebel) abgebrochen und nicht gewertet. So baute der Schweizer seinen Vorsprung im Abfahrts-Weltcup auf 68 Punkte aus. „Theoretisch gibt es die Chance zwar noch, aber realistisch gesehen“, gestand Mayer, „ist diese Kugel weg. Die lässt sich Beat nicht mehr nehmen“. Feuz wollte vor dem großen Finale ab 18. März in Lenzerheide, noch dazu auf Schweizer Pisten, davon allerdings noch nichts wissen. Im Super-G muss Mayer nach Platz sieben in Saalbach die kleine „Kugel“ hingegen abschreiben. Kollege Vincent Kriechmayr hat vor dem letzten Rennen ein Plus von 125 Zählern. Trotzdem kann der Kärntner mit dem Saisonverlauf unzufrieden sein.

■ Heinz Traschitzger



Tolle Erfolge

im Snowboard

Erfolgreich konnten die Schüler der Snowboardunion Gigasport die heurige Saison abschließen. Beim Finale des Snowboard Austria Cups auf der Simonhöhe erreichte Franziska Dabringer in den Disziplinen Slalom und Riesenslalom jeweils den ersten Platz. Lea Monay wurde Dritte, ihre beiden Brüder Max und Tom Monay wurden jeweils Dritte und Vierte.

Ebenfalls erfolgreich schlug sich Franziska Dabringer bei der ÖM auf der Gerlitzen. Sie fuhr sowohl im Slalom als auch im Riesenslalom auf den ersten Platz.



Bild oben: Max Monay in Aktion.
Bild unten: Die Siegerehrung der Snowboard Austria Challenge, auf Platz eins Franziska Dabringer und als drittplatzierte Lea Monay.

Europameisterschaft im Weitenwettbewerb – Silber für Spendl im Teambewerb U 23



Nachdem Corona bedingt sämtliche Meisterschaften im Mannschaftsspiel/Eisstocksport nicht stattfinden konnten, setzte der BÖE und auch die IFI alles daran um wenigstens den Weitenwettbewerb durchführen zu können. Dazu gab es schlussendlich auch grünes Licht vom Sportministerium, nicht zuletzt weil es zu keinem Körperkontakt kommen kann, weil immer nur ein Sportler bei seinem jeweiligen Versuch auf der Bahn ist. Die Gunst der Stunde nützte Julian Spendl (GSC Liebenfels) und holte sich bei den Österreichischen Meisterschaften in Winklarn (NÖ) bei den Junioren U 23 die Bronzemedaille und damit auch das begehrte Ticket für die Europameisterschaften in Ritten/Klobenstein (ITA). Kärntens einziger Weitenjäger konnte sich auch in der Herrenklasse mit Rang fünf stark in Szene setzen und gab so auch ein weiteres großes Versprechen für seine sportliche Zukunft ab. Der Höhenflug des Liebenfelsers gipfelte dann bei den Europameisterschaften, als Julian mit seinen Mannschaftskollegen Peter Neubauer, Andreas Knaus (beide St.) und Markus Voithofer (S) für Österreich hinter Deutschland und vor Italien die Silbermedaille im Teambewerb holte. In der Einzelwertung verpasste der sympathische Sportler mit Rang vier nur knapp einen Stockerplatz. „Für alle, insbesondere für mich war alles Neuland, wir wurden von Donnerstag bis Sonntag täglich getestet die Maskenpflicht (außer beim Versuch) wurde streng kontrolliert und von uns auch penibel eingehalten“ erzählt der frischgebackene Medaillengewinner und fügt noch an „Wir waren alle sehr froh und glücklich das wir unseren Sport wettkampfmäßig ausüben durften und vor allem machte uns auch die erstmals weltweite Übertragung unserer Wettkämpfe mittels einem eigenen Olympic-Channel sehr stolz.“

■ Kurt Gebenetter



Der erste Cuptitel ist geschafft

Die SPORTUNION-Volleyballer von Aich/Dob holten sich heuer erstmals den Cuptitel. Jetzt ist der Meistertitel nächste großes Ziel

Es ist insgesamt nicht so schlecht gelaufen, wenngleich wir als Tabellenvierte nicht an der Endrunde teilnehmen konnten“, meint der Boss von Aich/Dob, Martin Micheu, zum Abschneiden in der heurigen Mitteleuropa-Liga im Volleyball. Schuld war seiner Meinung nach ein schlechter Start mit zwei nicht notwendigen Niederlagen. Und hätte heuer Waldviertel, nach den Vorrunden nur Fünfter, nicht das Finale ausgerichtet, wären die Unterkärntner auch für das final four qualifiziert gewesen.

Mit ein Grund für die Nichtteilnahme waren auch zahlreiche verletzungsbedingte Ausfälle in der Mannschaft, die man kaum kompensieren konnte. So mussten Spieler aus vier Nationen – Slowenien, Australien, Kanada und Österreich – im Laufe der Meisterschaft w.o. geben. „Große Fluktuation und viel Pech“, ist Micheus Kommentar zur Situation. Besonders traf ihn der Ausfall von Nationalspieler Maximilian Landfahrer, der heuer, nach einer schweren Knieverletzung

mit Operaiton, nicht mehr zur Verfügung steht. Neu geholt hat man zuletzt einen slowenischen Spitzenspieler; Sergej Drobnic läuft inzwischen in gelb-blauer Dress ein.

Gut lief es trotz aller Probleme in dieser Saison im Cup. „Wir konnten uns, nach dem zweiten Platz im Vorjahr, heuer erstmals den Titel holen. Gut war natürlich auch für uns, dass man heuer auch mit Legionären antreten durfte“, ist Micheu erfreut. Nach 39 Jahren standen die Unterkärntner damit heuer ganz oben auf dem Treppchen. Im Finale war man mit 3:1 gegen die Mannschaft aus Amstetten erfolgreich. Trotz einer Leistung, mit der der Aich/Dob-Boss nicht unbedingt zufrieden war.

Meistertitel zum Abschluss

Jetzt gilt der ganze Focus dem Meistertitel. „Wir sind gut unterwegs, zuletzt gab es zwei 3:0-Erfolge gegen Team Weiz aus der Steiermark. Gegen Cupfinalgegner

Amstetten geht es nun um den Aufstieg ins Meisterfinale“, weiß Micheu. Gespielt wird da eine Best-of-Five-Serie, Anfang April stehen dann die beiden Endspielgegner fest. Im zweiten Halbfinale kämpfen die Teams aus Graz und Waldviertel um einen Finalplatz.

Ein großes Problem für Micheu ist aber, das in den meisten Klassen nicht gespielt werden kann. „Wir haben in unserem Klub 18 Mannschaften. Neben der Ersten sind nur die zweite Bundesligamannschaft sowie die U20, U18 und U16 im Meisterschaftseinsatz. In allen anderen Klassen gibt es heuer keine Titelkämpfe“, bedauert er. Und hofft, dass bis zum Herbst die Covid 19-Situation so ist, dass ein regulärer Trainings- und Spielbetrieb, vor allem auch für den Nachwuchs, wieder möglich ist. Finanziell sieht er diese Saison nicht so schlecht, allerdings verweist er darauf, dass es immer schwieriger wird, Kleinsponsoren für den Sport zu begeistern.

■ Arnulf Perdacher

Medaillenhamster vom Wörthersee

Der UNION-Verein Sport am Wörthersee trumpfte beim Wintertriathlon in der Alpenarena auf

28 Medaillen – das ist die Erfolgsbilanz des UNION-Vereins Sport am Wörthersee (SaW) beim Wintertriathlon in Villach, wo in der Alpenarena sowohl österreichische als auch Kärntner Meisterschaften im Wintertriathlon im gesamten Nachwuchsbereich (Altersklassen Jugend, Junioren, Schüler A, Schüler B und Schüler C, jeweils männlich und weiblich) ausgetragen wurden. Nicht minder erfolgreich war der Verein in den Wertungen der allgemeinen Klasse und den Wertungen mit internationaler Beteiligung – insgesamt elf Medaillen stehen auf dem Konto.

Gold bzw. Österreichische Meister wurden in der Klasse männliche Schüler Julian Buchbauer sowie das Team Sport am Wörthersee I (mit Julian Buchbauer, Heimo Fugger und Anna Ulbing-Gröblacher).

Silber bzw. österreichische Vizemeister wurden bei den Schülerinnen A Anna Ulbing-Gröblacher und bei den Schülern A Heimo Fugger.

Bronze holten in der Jugend männlich Noah Zleptnig sowie das Team Sport am Wörthersee II (mit Noah Zleptnig, Ilka Zleptnig und Manolo Wrolich).

Gold bzw. Kärntner Meister wurden bei den Schülerinnen C Lilli Sagerschnig, bei den Schülerinnen B Sophie Di Bernardo, bei den Schülern B Santiago Wrolich, bei der Jugend männlich natürlich der Staatsmeister Julian Buchbauer sowie das Team Sport am Wörthersee I mit Julian Buchbauer, Simeon Sachse und Anna Ulbing-Gröblacher).

Silber bzw. Kärntner Vizemeister wurden bei den Schülerinnen C Valerie Di Bernardo, bei den Schülern A Heimo Fugger, bei den Schülerinnen A Anna Ulbing-Gröblacher und bei der Jugend Simeon Sachse.

Bronze holten bei den Schülerinnen C Valentina Vadori-Hamedinger sowie das Team Sport am Wörthersee II (Noah Zleptnig, Ilka Zleptnig).

Mit neuem

Schwung

in die Saison 2021



Die neue Tennis-Generation der SPORTUNION Klagenfurt steht mit viel Engagement für die zukünftigen Aufgaben in den Startlöchern.

SPORTUNION Klagenfurt setzt im Tennis vermehrt auf den Nachwuchs und ist mit einem Rekord an Mannschaften vertreten

Ein trauriger Tenniswinter geht zu Ende. Corona-bedingt blieben alle Hallen geschlossen, was für die Vereine ein großes Loch in den Kassen bedeutete. Ausnahmen für ein Hallen-Training gab es nur für die Top 50 von Österreichs Rangliste, die Top 20 der Jugendranglisten, sowie die ATP-, WTA- und ITF-Spieler Österreichs. In Kärnten sind das gerade einmal Patrik Ofner, Lukas Krainer und Martin Müller sowie einige Nachwuchsspieler.

Nun freut man sich schon überall auf die Freiluftsaison. Bei der SPORTUNION Klagenfurt hat die Saison auf dem Hartplatz schon Ende Februar begonnen. „Die ersten Sandplätze sollen Ende März fertig sein, offizieller Saisonstart ist dann der 12. April, außer das Wetter oder Corona

macht uns noch einen Strich durch die Rechnung“, so Vereinsmanager Karl Klassek.

Heuer 42 Teams

Einen neuen Rekord kann die neue Sektionsleiterin Heidrun Stegmüller für die heurige Saison vermelden. 42 Mannschaften, so viele wie noch nie, werden an den Meisterschaften in allen Klassen teilnehmen. Erfreulicher Rekord auch bei der Jugend, die heuer 18 Mannschaften stellt. Ein guter Schritt, den die SPORTUNION Klagenfurt setzt, um wieder in alte Zeiten zu steuern, als der UNION-Nachwuchs Kärnten beherrschte. Das Bambinitraining (montags und mittwochs) sowie das Kids- und Jugendtraining (dienstags und donnerstags) sollen die Basis dafür sein.

Marko Tkalec und Karolina Palatinus sind für das Training verantwortlich.

Neue Trendsportart „Padeltennis“

Mit einer tollen Neuheit, dem „Padeltennis“, wartet heuer die SPORTUNION Klagenfurt auf. Padeltennis ist eine Mischung zwischen Tennis und Squash, kommt aus Südamerika und hat auch in Österreich schon stark eingeschlagen. Drei Courts werden auf dem bestehenden Hartplatz neben dem Gebäude der SPORTUNION Kärnten errichtet und von der Tennissektion der SPORTUNION Klagenfurt betrieben. Mit der Fertigstellung des UNION Padel Centers, das auch mit Flutlicht ausgestattet sein wird, ist im Frühsommer zu rechnen.

■ Ernst Lattner

Geht eine tolle Ära zu Ende?



Werner Müller zeigt stolz seine Trophäensammlung von 40 Jahren Spitzensport.

Werner Müller, Kärntens und Österreichs erfolgreichster Motocrosser und Endurofahrer, denkt ans Aufhören. Über 40 Jahre war der Pöllinger fast auf allen Strecken Europas kaum zu schlagen. Zwölfmal Europameister, zehnmal Staatsmeister, sechsmal Vizemeister, einmal Vizeweltmeister, zwölf Hallensiege in ganz Europa, unzählige Siege bei Cross- und Enduro Rennen, sowie zweimal Österreichs Motorsportler des Jahres stehen in Müllers Erfolgsbuch. „Jetzt ist es aber schön langsam Zeit ans Aufhören zu denken, denn es zwick schon immer öfters in den Gelenken“, so der 53-Jährige. Ob er es aber so schnell schaffen wird, seine Maschine an den berühmten Nagel zu hängen, glauben noch die wenigsten seiner Freunde. Wahrscheinlich haben sie recht, denn Werner Müller selber meint: „Auf jeden Fall werde ich etwas leiser treten und vorerst den Profisport aus meinem Programm streichen“, so Müller. Er will aber seine erfolgreiche Karriere vielleicht doch noch als Hobbyfahrer ausklingen lassen. Ob er das aber schafft ist eher fraglich, denn wer Müller kennt weiß, wenn sie Saison losgeht, beginnt es schon wieder zu kribbeln bei ihm.

Kommt überhaupt eine normale Saison?

Derzeit schaut es nicht danach aus. Sie ersten Rennen in Slowenien und Kroatien, die im Plan standen, wurden bereits abgesagt. Und gerade dort feierte Müller mit seinem Team im Vorjahr fünf Siege. „Corona-bedingt ist es auch sehr schwer ins Ausland zu kommen, denn neben einem negativen Corona Test ist auch eine

Genehmigung vom Bundesministerium für den Grenzübergang notwendig“, so Müller. Auch in Österreich wurden schon die drei ersten Rennen abgesagt bzw. verschoben. Und bei diesen derzeit steigenden Corona Zahlen dürfte die heurige Cross und Enduro Saison wohl immer magerer werden.

Sorgen mit Nachwuchs

Doch nicht nur Corona bereitet Werner Müller Sorgen. Sorgen hat er auch mit einem Teil seines Nachwuchses, den er seit fünf Jahren aufbaut. „Ich bin mit viel Herzblut bei diesem Sport, was leider bei einigen meiner Talente nicht vorhanden ist“, so Müller etwas enttäuscht. Und in diesem Herzblut steckt auch viel Arbeit. Müller wartet und repariert die Maschinen seiner Jungen und das meist gratis, er gibt seine große Erfahrung weiter und steht immer mit Rat und Tat zur Verfügung. Was ihm dabei aber sehr weh tut, dass selten ein Dank zurückkommt. Sicher auch vielleicht ein Grund, dass er auch ans Aufhören denkt. Was Müller noch wurmt: Er organisierte im Winter einige Trainingstage, doch von seinen zehn Aktiven machten gerademal zwei mit. „Das ist keine Einstellung und gerade diese erwarte ich mir“, so Müller. Und gerade diese Einstellung passte bei Werner Müller über 40 Jahre und war sicher der Grund für seine vielen Erfolge, auf die er stolz sein kann. Stolz ist aber auch die SPORTUNION Kärnten so einen erfolgreichen Mann in seinen Reihen zu haben.

Großes Fragezeichen hinter dem Gunzenberg

Wenig Hoffnung auf eine volle Saison haben die SPORTUNION-Auto-Crosser vom Gunzenberg. Vereinsboss Walter Marcher hat zwar sein Rennen für den 15. und 16. August an den Verband gemeldet, ist aber nicht allzu optimistisch, dass es zur Durchführung kommt. „Schon im Vorjahr mussten wir passen, da keine Zuseher und kein Ausschank zugelassen wurden“, so Marcher. Es müssten mindestens 1000 Zuseher zugelassen werden, sonst ist die Veranstaltung nicht zu finanzieren. Ähnlich klingt es auch bei den anderen Veranstaltern der restlichen neun Rennen in Niederösterreich und der Steiermark. So bleibt auch die 24. Veranstaltung am Gunzenberg ein Fragezeichen. Damit bleiben auch die drei Cross Autos, der Porsche von Vereinsboss Walter, der Skoda von Sohn Markus und der Golf von Enkel Marcell wahrscheinlich weiterhin eingewintert.

Bewegt im Park und

SPORTUNION Vereinsbonus

zwei Projekte die Hoffnung geben

Es ist keine leichte Zeit für Vereine. Grundsätzlich steht der Vereinsbetrieb still, nach langem hin und her starten am 15. März 2021 endlich auch der Breitensport für Kinder und Jugendliche. Wann Erwachsene sich wieder im Verein zum Sporteln unter Anleitung von einem Trainer treffen dürfen ist noch unklar. Somit ist es auch keine leichte Zeit für die Umsetzung von Projekten. Zwei Projekte geben aber Hoffnung und stehen für ein großes Comeback des Breiten- und Gesundheitssport im Verein.

Bewegt im Park

Bewegt im Park – das Outdoor Projekt, dass seit Jahren immer mehr TeilnehmerInnen und Angebote als Erfolg buchen kann, startet auch 2021 durch. Zumindest ist so der Plan. Bereits 2020 war Bewegt im Park das einzige Projekt, dass ohne Adaptierungen durchführbar war, also warum sollte es in diesem Jahr anders sein. Die Planung ist abgeschlossen und die SPORTUNION Kärnten bietet mit ihren Vereinen 28 Bewegungsangebote von Unterkärnten bis Oberkärnten an. Altbekanntes ist genauso dabei wie viel neuer Schwung und neue Regionen wie zum Beispiel Bleiburg, Moosburg oder Köttmannsdorf. Nach

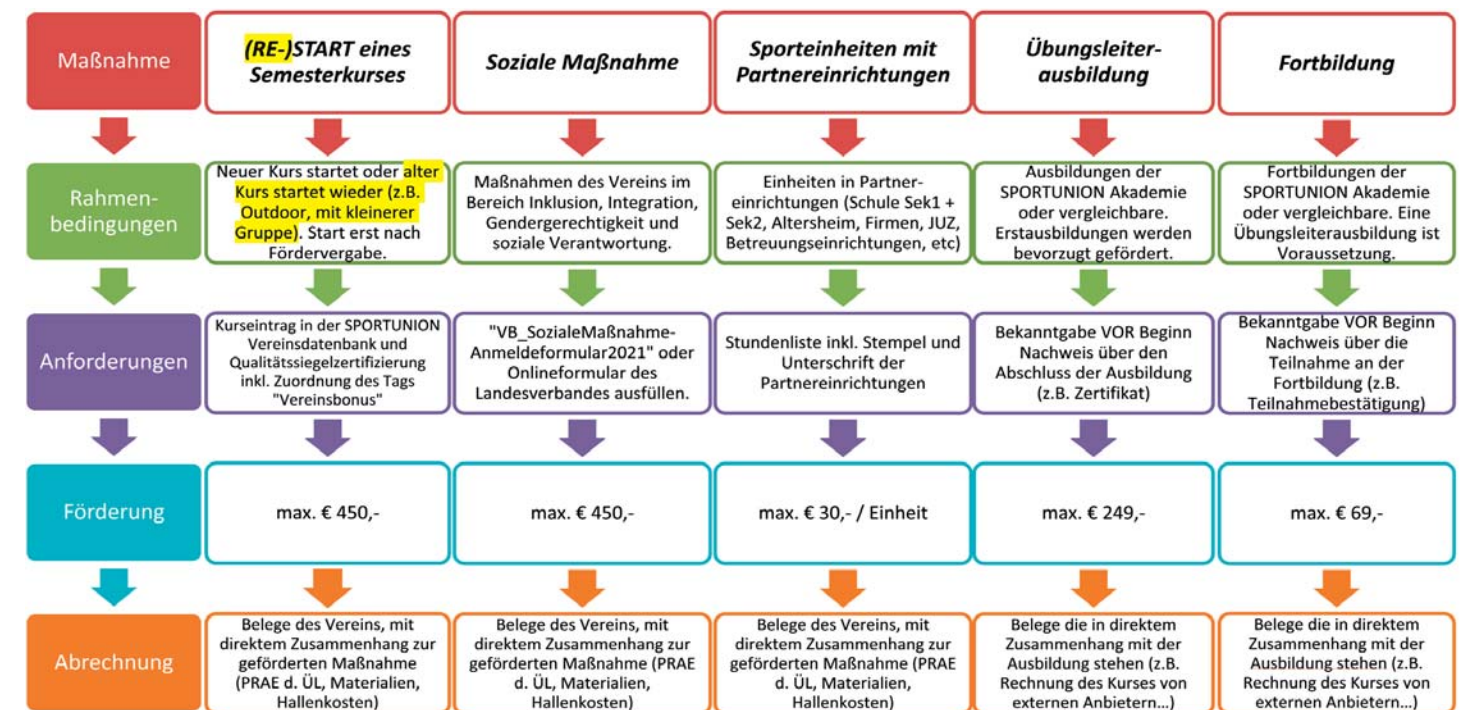


einem Jahr Pause gibt es Bewegt im Park auch wieder in Obervellach mit der SPORTUNION. Die SPORTUNION Vereine aus Dellach im Gailtal, Feldkirchen, Klagenfurt, Griffen, Villach, Velden und Liebenfels haben ihr Programm beibehalten bzw. erweitert oder noch besser auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt. Das gesamte Programm von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION für Kärnten und ganz Österreich ist ab Mitte April unter www.bewegt-im-park.at abrufbar. Ausreden gibt es somit keine mehr.

SPORTUNION Vereinsbonus

Auch unser Projekt SPORTUNION Vereinsbonus, dass seit 2020 Vereine bei ihrer Vereins(weiter)entwicklung unterstützt, hat seine Förder- und Projektsäulen an die besonderen Herausforderungen der

Pandemiezeit angepasst. Nachdem wir die Vereine dabei unterstützt haben durch kostenloses Online Training mehr Bewegung in die Wohnzimmer der Österreicher zu bringen, setzen wir nun gemeinsam alles daran, die Vereine beim Wiedereinstieg und Wiederaufbau der Vereinskurse finanziell unter die Arme zu greifen. Normalerweise sieht der Vereinsbonus nur eine Startfinanzierung für neue Kurse im Fitness-, Gesundheits- bzw. Breitensport an, bis Ende 2021 unterstützen wir aber Vereine beim Re-Start des Kursprogrammes ob in Kleingruppen, outdoor oder mit welchen Auflagen auch immer. Die anderen Fördersäulen bleiben gleich und wir freuen uns wenn noch viele Vereine beim Vereinsbonus 2021 mit dabei sind. Alle Infos zum Dabeisein und die Kriterien gibt es bei Eva Britzmann, 0676/845558830, eva.britzmann@sportunion-kaernten.at



Die digitale Welt der SPORTUNION Kärnten

Dein Sportdachverband bietet deinem Verein jede Menge Leistungen und Vorteile. Einige davon befinden sich in unserer vielfältigen digitalen Umgebung. Um in Zukunft all die digitalen Vorteile und Möglichkeiten best möglich nutzen zu können, stellen wir dir im folgenden Artikel die wichtigsten Funktionen unserer Homepage, das wichtigste aller Tools, die Vereinsdatenbank und Möglichkeiten für die Verbreitung deiner Vereinsinformationen über unsere Kanäle vor.

www.sportunion.at/ktn

Unsere Website beinhaltet viele Funktionen, einerseits für sportinteressierte Personen auf der Suche nach dem geeigneten Sportangebot, andererseits aber auch für dich als Verein oder vielleicht erst entstehenden Verein.

Gleich mehrere Bereiche auf unserer Website sind der Informationsverbreitung gewidmet. Auf der Startseite gibt es neben den topaktuellen Corona-Infos auch alle Newsbeiträge, welche mehrmals pro Woche mit Vereinsnews, Angeboten, laufenden Projekten und weiteren wichtigen Informationen gefüllt werden. Zusätzlich gibt es den Bereich „Aktuelles“ im Menü, wo kommende Termine, Newsbeiträge, Informationen speziell für Mitgliedsvereine und unsere Presseaussendungen zu finden sind. Auch deine Vereinsinformationen können genau in dieser Rubrik auf-

scheinen; mehr dazu im Servicebereich.

Unter dem Menüpunkt „Projekte“ findest du alle Informationen zu den laufenden Projekten, welche unser Landesverband betreut und in Kärnten umsetzt. Die meisten Projekte werden mithilfe deines Vereins zur Umsetzung gebracht, oder helfen deine Vereinsaktivitäten zu stärken.

Eine ganz besondere Funktion auf unserer Homepage ist die Vereins-, Sportangebots- und Feriencamp-Suche. Mit diesen, im Angebots-Bereich zu findenden Suchmasken, ist es möglich Sportangebote, Vereine oder Feriencamps in der Nähe zu filtern und somit zu finden. Ein Benefit für alle, die auf der Suche nach Angeboten sind und natürlich für all jene Vereine, die ihr Angebot präsentieren möchten. Ein weiterer Punkt ist die Vermietung der Räumlichkeiten und des 9-Sitzer Busses, wofür alle nötigen Infos im Menüpunkt „Angebote“ zu finden sind. In der selben Rubrik befindet sich auch der Link zur SPORTUNION Akademie Startseite.

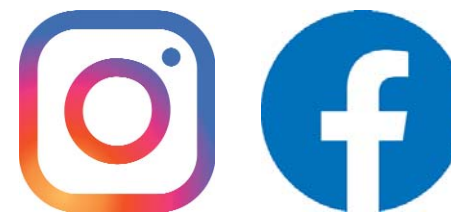
Im Servicebereich der Homepage sind Informationen zur Vereinsgründung, Fördermöglichkeiten, Recht und Finanzen, aber auch Downloadmöglichkeiten von Corporate Design Elementen zu finden, ebenso wie die aktuelle digitale Ausgabe des Magazins.

Gleich an mehreren Stellen auf unserer Website finden sich Links zur Vereinsdatenbank – der Weg zum wichtigsten digitalen Tool unseres Landesverbandes.

Vereinsdatenbank

Dieses Onlinetool stellt die wichtigste digitale Schnittstelle zwischen den Mitgliedsvereinen und unserer Landesgeschäftsstelle dar. Ganz egal, ob es um die Vereinsanschrift, die Auflistung von Vereinsfunktionären, Förderansuchen oder die Erstellung und somit Sichtbarmachung von Vereinsangeboten geht, all das spielt sich in der Vereinsdatenbank ab. Diese regelmäßig mit aktuellen Angaben zu füttern, ist eine sehr wichtige Aufgabe, die Ihr als Mitgliedsverein selbst durchführen müsst. Dies soll nun kein zusätzlich lästiger Aufwand sein – ganz im Gegenteil.

Das Aktuell-Halten der Daten und das Eintragen von Bewegungsangeboten lässt zu, dass euer Verein über allen SPORTUNION-Webseiten leicht gefunden wird und potentielle Mitglieder euer Angebot finden und sich dafür anmelden können. Und nicht zuletzt könnt ihr damit Förderungen direkt über die Datenbank für euren Verein beantragen. Also gleich mal wieder reinschauen, Daten aktualisieren und direkt von den Vorteilen profitieren!



Deine Informationen über unsere Kanäle

Wie bereits erwähnt, gibt es auf unserer Homepage Bereiche zur Informationsverbreitung, die digitale Ausgabe dieses Magazins und die Verlinkungen zu unseren Social Media Kanälen. All diese Medien stehen auch euch als Verein zur Verfügung. Ganz egal, ob es eine Vereinspräsentation ist, ein spezielles Projekt, welches ihr plant, oder eine Veranstaltung die ihr ankünden wollt. Wir freuen uns eure Berichte, News oder Ankündigungen, die wir für euch veröffentlichen können. Ihr schickt uns einfach eine Mail mit dem Inhalt, den Bildern (mit Nennung der Nutzungsrechte) und allem was nötig ist, um Beiträge veröffentlichen zu können. Wir verteilen dies auf all unseren Kanälen, um deine Infos für alle Abonnenten, Follower und SPORTUNION-Freunden präsent zu machen.

Speziell für den Social Media Bereich empfehlen wir euch, uns als SPORTUNION Kärnten zu verlinken. So können wir ganz unkompliziert und schnell eure Beiträge teilen.

Die Leistungspakete im Gesamtüberblick

Gesamtpaket (Unfall, Haftpflicht, Rechtsschutz)

Variante „Kompakt“	EUR 4,-	jährlich/Mitglied
Variante „Optimal“	EUR 7,-	jährlich/Mitglied
Variante „Premium“	EUR 11,-	jährlich/Mitglied

Nur Unfallversicherung

Variante „Kompakt“	EUR 3,-	jährlich/Mitglied
Variante „Optimal“	EUR 6,-	jährlich/Mitglied
Variante „Premium“	EUR 10,-	jährlich/Mitglied

Nur Haftpflichtversicherung

	EUR 0,50	jährlich/Mitglied
--	----------	-------------------

Leistungsbeschreibung

Unfallversicherung in der Variante Kompakt

Dauerinvalidität	EUR 35.000,-
Leistung ab 15 % Invaliditätsgrad	
Der 50 % übersteigende Teil des Invaliditätsgrades wird 3-fach geleistet,	
Maximalleistung EUR 70.000,-	
Unfalltod	EUR 5.000,-
Bergungskosten (Selbstbehalt EUR 500,-) bis	EUR 15.000,-

Unfallversicherung in der Variante Optimal

Dauerinvalidität	EUR 35.000,-
Leistung ab 15 % Invaliditätsgrad	
Der 50 % übersteigende Teil des Invaliditätsgrades wird 3-fach geleistet,	
Maximalleistung EUR 70.000,-	
Unfalltod	EUR 5.000,-
Bergungskosten (Selbstbehalt EUR 500,-) bis	EUR 15.000,-
Knochenbruch	EUR 500,-

Unfallversicherung in der Variante Premium

Dauerinvalidität	EUR 35.000,-
Leistung ab 15 % Invaliditätsgrad	
Der 50 % übersteigende Teil des Invaliditätsgrades wird 3-fach geleistet,	
Maximalleistung EUR 70.000,-	
Unfalltod	EUR 5.000,-
Bergungskosten (Selbstbehalt EUR 500,-) bis	EUR 15.000,-
Knochenbruch	EUR 500,-
Unfallkosten (Selbstbehalt EUR 75,-) bis	EUR 2.000,-

Haftpflicht- und Vermögensschadenhaftpflichtversicherung der SPORTUNION

Pauschalversicherungssumme für die Vereinshaftpflichtversicherung	EUR 2.000.000,-
sowie für die Vermögensschadenhaftpflichtversicherung	EUR 100.000,-
(Selbstbehalt: EUR 200,- je Schadenfall; kein Selbstbehalt bei Personenschäden)	

Rechtsschutzversicherung der SPORTUNION

Schadenersatz- und Straf-Rechtsschutz (Art. 19 ARB) im Zusammenhang mit der Ausübung der satzungsgemäßen Vereinstätigkeit	
Versicherungssumme pro Versicherungsfall	EUR 60.000,-

Flugsport

Für Mitglieder von Flugsport-Vereinen beträgt die Jahresprämie für die Unfallversicherung pro Person:

Variante „Kompakt“	EUR 55,-	jährlich/Mitglied
Variante „Optimal“	EUR 100,-	jährlich/Mitglied
Variante „Premium“	EUR 125,-	jährlich/Mitglied

In Abänderung des Art.6, Pkt.4. der Klipp & Klar Bedingungen für die Unfallversicherung 2012 gelten Unfälle bei der Benützung von motorisierten und nicht motorisierten Luftfahrzeugen/Luftfahrtgeräten und bei Fallschirmsprüngen mitversichert. Nicht mitversichert sind Unfälle bei der Benützung von Militärflugzeugen oder von Zivilluftfahrzeugen zu militärischen Zwecken sowie Rekordversuche. Die Teilnahme an Wettbewerben ist mitversichert.

Prämien: Jahresbruttoprämien (inklusive Versicherungssteuer)

Veranstalterhaftpflicht der SPORTUNION

Erhöhung der Pauschalversicherungssumme (PVS) für Veranstaltungen auf EUR 10 Millionen.	
Einmalprämie	EUR 75,- je beantragter Veranstaltung

Für die Abwicklung/Beantragung ersuchen wir um Kontaktaufnahme mit der SPORTUNION Österreich unter der Telefonnummer 01/513 77 14.

Jackpot.fit gibt es bald in ganz Österreich

Die Kurse werden ab 2021 in acht von neun Bundesländern angeboten

Was ist Jackpot.fit?

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Anfänger und -Wiedereinsteiger. Es werden standardisierte regionale Bewegungsprogramme von Sportvereinen der drei Bundessportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION angeboten. Diese Jackpot.fit-Einheiten finden in Gruppen zu maximal zwölf Personen statt, dauern 60 bis 90 Minuten, beinhalten Kraft und Ausdauertraining und machen vor allem viel Spaß! Die Zielgruppe sind erwachsene Frauen und Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren, die bislang zu wenig Bewegung in ihren Alltag integrieren konnten. Gratissemester erleichtern allen den Wechsel zu einem neuen, aktiven Lebensstil.



Kann ich trotz Pandemie an Jackpot.fit-Kursen teilnehmen?

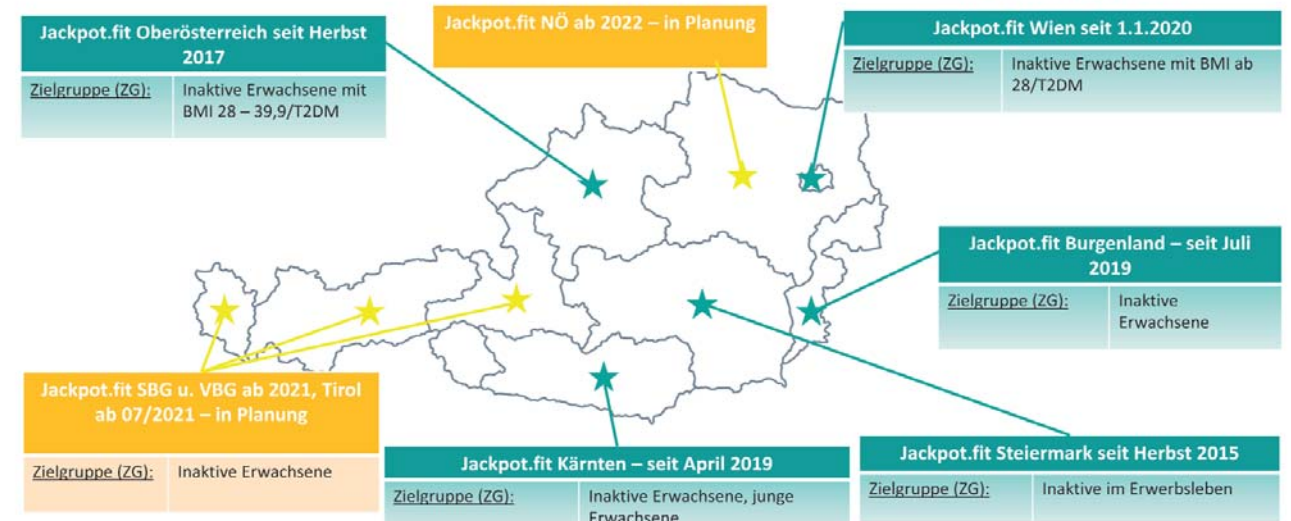
Ja, derzeit läuft Jackpot.fit via Online-Kursen, an denen jeder kostenlos teilnehmen kann. Jackpot.fit-Online bringt die Bewegungseinheiten direkt zu dir nach Hause ins Wohnzimmer. Die Trainings werden mehrmals wöchentlich angeboten, du kannst jederzeit einsteigen. Einfach das Jackpot.fit-Programm deiner Wahl im Stundenplan auswählen. Alle Informationen dazu gibt es unter www.jackpot.fit/online



Kann mein Verein auch einen Jackpot.fit-Kurs anbieten?

Du bist von den Jackpot.fit-Programmen begeistert und möchtest auch einen Jackpot.fit-Kurs in deinem Verein starten? **Dann melde dich einfach bei unserer Kärntner Projektkoordination Eva Britzmann, die versorgt dich mit allen notwendigen Informationen.**

Status Jackpot.fit Projekte



Wo finde ich meinen Jackpot.fit-Kurs?

Jackpot.fit-Kurse, die sich durch einen österreichweiten einheitlichen Qualitätsstandard auszeichnen, gibt es seit 2015. Die Erfolgsgeschichte startete in der Steiermark, 2017 wurde Oberösterreich Teil des Bewegungs-Projekts. Mittlerweile werden die Aktiv-Kurse auch in Kärnten, Burgenland und Wien erfolgreich angeboten. Ab dem Sommersemester 2021 starten erste Jackpot.fit-Kurse in Salzburg und Vorarlberg, ab Herbst 2021 auch in Tirol. Damit wird Jackpot.fit im Jahr 2021 auf acht von neun Bundesländern ausgerollt. Niederösterreich plant, die Jackpot.fit-Programme ab dem Jahr 2022 anzubieten. Das komplette Angebot für den nächsten Jackpot.fit-Kurs in deiner Nähe, findest du auf www.jackpot.fit/kursangebote

Was ist das Ziel von Jackpot.fit?

Jackpot.fit ist ein Projekt der österreichischen Sozialversicherung der Selbständigen SVS in Kooperation mit dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport, BMKÖS, und den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie weiteren Sozialversicherungsträgern. Bis zum Jahr 2021 soll es möglichst flächendeckend in ganz Österreich Jackpot.fit-Angebote von Sportvereinen geben, die von der Sozialversicherung über eine Regelfinanzierung sichergestellt werden.



Jackpot.fit-Kurse in Kärnten

In Kärnten gibt es aktuell 6 und sobald man wieder starten darf 8 Jackpot.fit Standorte. Die SPORTUNION Kärnten ist mit den Vereinen Superkids Sektion Superactive, Kids4Power, Carinthian Body „n’ Dance und Club 261 vertreten. Der Verein Superkids Sektion Superactive bietet sein Programm online an. Auch bei den Online-Kursen sind Neueinsteiger herzlich willkommen! Das regionale, interaktive Angebot wird solange online umgesetzt, bis ein Training im Turnsaal oder im Freien von offizieller Seite wieder möglich ist.

UGOTCHI im Fußball-Fieber



Beim vierwöchigen Gesundheitsprogramm „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ dreht sich alles um Bewegung, Ernährung und Teamgeist, und das ändert sich auch in der 16. Staffel nicht. Das Punktesammel-Spiel wird heuer von 17. Mai bis 13. Juni umgesetzt.

Jährlich werden über das Volksschulprojekt der SPORTUNION bis zu 60.000 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren zu mehr Bewegung animiert – in der Schule, in der Familie, im Sportverein und allgemein in der Freizeit. Selbst im Corona-Jahr 2020 hat fast jede dritte Volksschule Österreichs an der krisenfesten Initiative teilgenommen.

Lern- und Konzentrationsfähigkeit (und Mädchen im Allgemeinen) stärken

Mit Expertinnen und Experten vom Schulverein SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA und dem Österreichischen Fußball-Bund haben wir eine spannende Staffel zusammengestellt: UGOTCHI bringt 2021 neben Bewegung und gesunder Ernährung unter anderem auch (ball)spielerische Übungen ins Klassen- und Wohnzimmer. Diese machen nicht nur Spaß, sondern nach den Übungen von SIMPLY STRONG können die Kinder lockerer und leichter lernen. Das macht gerade heuer umso mehr Sinn, wenn viele

Bewegungsangebote in der Freizeit ausfallen müssen.

Wir haben uns außerdem zum Ziel gesetzt, vor allem auch die jungen Mädchen für das freudvolle Ballspielen zu begeistern. Sie sind im Fußball unterrepräsentiert und können deswegen von den positiven Aspekten dieses Teamsports nicht so profitieren wie die Buben (u. a. Steigerung von Selbstvertrauen und Lebenskompetenzen). Deswegen ist heuer nicht nur das Maskottchen des ÖFB-Nationalteams, der Adler Ostar-Richi, dabei, sondern vor allem auch eine ÖFB-Teamspielerin, die am Wochenende durch die Übungen führt und als Vorbild dient.



Anmeldung läuft bis 22.03.2021

Wir wissen über die Unsicherheiten in Bezug auf COVID-19 Bescheid. Deswegen haben wir das Punktesammelspiel mit gezielten Anpassungen heuer noch krisensicherer gemacht. Zusätzlich könnte mit dem gemeinsamen Punktesammeln selbst bei Distance Learning der Zusammenhalt in der Klasse gesteigert werden.

Die Anmeldung ist für alle Lehrkräfte aus Volks- und Sonderschulen ab sofort bis 22. März 2021 unter www.ugotchi.at möglich.

Schülerinnen und Schüler werden mit dem krisensicheren Programm mit UGOTCHI und Ostar-Richi ihre ballspielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern.

Das Punktesammel-Spiel kann über einen abgegrenzten Zeitraum einfach in die schulischen Abläufe integriert werden. Mit der Anmeldung erhalten die Lehrkräfte großartige Unterrichtsmaterialien kostenlos zugesandt. Dazu zählen unter anderem ein Punkteheft für jedes Kind und dessen Eltern, gesonderte Eltern-Informationen, Informationen für Lehrkräfte mit Anleitungen und den Erklärungen zu den SIMPLY STRONG-Übungen, ein Poster für den Klassenraum und Medaillensicker. Über die Website sind alle Übungen in Form von Videos abrufbar.



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH