

aktuell sportunion



Frohe Weihnachten

Das Magazin der

**SPORT
UNION**



GZ 11Z038823 M; Postgebühr bar bezahlt
Erscheinungsort, Verlagspostamt 3100 St. Pölten

Digital Sports

Sportangebot trotz
Corona-Lockdown

Sportlerin des Jahres

Ivona Dadic erstmals
siegreich



Liebe sportunion**aktuell** Leser

Es freut mich, Euch unser druckfrisches Verbandsmagazin „SPORTUNION aktuell“ überreichen zu dürfen.

Auch wenn sich das Jahr 2020 seinem Ende entgegen neigt, so wird es uns vermutlich sehr lange in Erinnerung bleiben. Die Auswirkungen der Coronapandemie bedeuteten und bedeuten nicht nur für jeden einzelnen von uns persönlich eine große Herausforderung. Auch alle Mitgliedsvereine sowie der Landesverband mussten laufend auf neue Rahmenbedingungen reagieren und obwohl wir mit vielen Informationsmaßnahmen und Initiativen wie der digitalen Sportoffensive oder finanziellen Hilfeleistungen vielfach größeren Schaden von den Vereinen abwenden konnten, so gilt mein besonderer Dank allen Vereinsfunktionären/-innen für das Engagement in dieser herausfordernden Zeit und das gezeigte Durchhaltevermögen. Eine Trendwende ist in Sicht und wir sollten 2021 möglichst bald zu einem geordneten Vereinsleben zurückkehren können. Auch eine erfreuliche Nachricht gibt es neben all den Einschränkungen zu verkünden: so wurde die Mehrkämpferin Ivona Dadic (UNION St. Pölten Leichtathletik) von Österreichs Sportjournalisten erstmals zur Sportlerin des Jahres gewählt und im Rahmen der Lotterien Sporthilfe-Gala neben Tennis-Ass Dominik Thiem mit dem begehrten Niki ausgezeichnet. Weiters darf ich der SPORTUNION-Legende Gunnar Prokop zum NÖN-Ehren-Leopold gratulieren.

Viele Vereine schließen heuer ohne Weihnachts- und Jahresabschlussfeiern ihr Vereinsjahr ab. Ich wünsche dennoch einen besinnlichen und versöhnlichen Jahresabschluss und freue mich darauf, die neuen Herausforderungen mit Euch gemeinsam zu meistern.

Raimund Hager
Präsident der SPORTUNION Niederösterreich

SPORTUNION aktuell - Ausgabe 4/2020

sportunion.at/noe

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber
SPORTUNION Niederösterreich
Dr. Adolf Schärf-Str. 25, 3100 St. Pölten
Telefon: +43 2742 / 205
E-Mail: office.noe@sportunion.at
ZVR-Zahl: 614482621

Redaktion
Mag. Markus Skorsch
m.skorsch@sportunion.at

Druck
Henzl Media GmbH, 3100 St. Pölten

Grafik
Kommunikationsagentur
Vision05 GmbH & Co KG, www.vision05.at

Redaktionelle Mitarbeit
Alexandra Hoffmann
Christoph Hofmann
Elisabeth Klenkhart
Anna Lamprecht
Georg Letz
Georg Mrkwicka
Mag. Matthias Poller
Mag. Andreas Simon
Kurt Vierthaler
Daniel Winkler
Ursula Witzani MSC

Vertrieb
Post AG
© 2020 SPORTUNION Niederösterreich



Gut zu wissen!

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte werden in diesem Magazin Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, zum überwiegenden Teil nur in der im normalen Sprachgebrauch üblichen "männlichen" Form angeführt, also z.B. "Sportler" statt "Sportlerinnen" oder "Sportlerinnen und Sportler". Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Frauen und Männer mögen sich von den Inhalten unseres Magazins gleichermaßen angesprochen fühlen.



Liebe sportunion Freunde

Ein zweites Mal in diesem Jahr haben die Covid19-Maßnahmenverordnungen der Bundesregierung beinahe den kompletten Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb unserer aktuell 1.030 Mitgliedsvereine zum Erliegen gebracht. Neben dem Fehlen der sportlichen Betätigung und dem Wegfall des so wichtigen sozialen und gesellschaftlichen Aspektes des Vereinslebens stehen viele Vereine auch vor immensen finanziellen Schwierigkeiten. Hier wollen wir als SPORTUNION einerseits mit der bundesweit größten digitalen Sportoffensive (Digitale Sportangebote und Trainingsvideos, digitale Bewegungspause, sowie der digitalen täglichen Turnstunde) entgegensteuern. Andererseits gibt es auch im finanziellen Bereich eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten: so hat die Bundesregierung einen 700 Mio. € Hilfsfonds speziell für gemeinnützige Organisationen wie Sportvereine auf die Beine gestellt, der vorerst bis Jahresende verlängert wurde.

Auch in der SPORTUNION Niederösterreich werden wir uns 2021 unter Berücksichtigung der besonderen Umstände bestmöglich bemühen, die Vereine beim Hochfahren des Vereinslebens zu unterstützen. Gemeinsam mit dem Team der Landesgeschäftsstelle wünsche ich daher nicht nur ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2021 sondern auch die nötige Motivation, Kraft und Ausdauer, damit wir im kommenden Jahr möglichst rasch gemeinsam zu einem geordneten Vereinsleben zurückkehren können. Bleiben Sie gesund!

Mag. Markus Skorsch
Landesgeschäftsführer

Info

- 04 Bezirksgruppentagungen**
Erstmals auch online angeboten
- 06 Ehrenamtsoffensive**
Die stillen Heldinnen aus der zweiten Reihe
- 13 Neues Vereins-Websitesystem**
Schon über 100 Bestellungen in Niederösterreich
- 18 Übungsleiterausbildung NEU**
Modulsystem erfolgreich angelaufen
- 22 Bewegt im Park**
Über 14.000 Teilnahmen 2020
- 25 Soziale Verantwortung**
SPORTUNION NÖ bildet ersten Lehrling aus
- 26 Sportlerin des Jahres**
Leichtathletin Ivona Dadic (UNION St. Pölten) siegt
- 28 Service**
Krafttraining für Kinder
- 31 Handeln und helfen**
Prävention gegen sexualisierte Gewalt

Was wäre der Sport
ohne den richtigen
DRUCK?

Tel.: 02742 / 321 81-0
Ochsenburger Straße 2
3151 St. Pölten – St. Georgen



www.henzl-media.at



Erste Online-Bezirksgruppentagung

Aufgrund der Beschränkungen im Veranstaltungsbereich hat die SPORTUNION Niederösterreich ab 21.9. alle ausstehenden Bezirksgruppentagungen abgesagt und stattdessen am 13.10. um 18:30Uhr eine Online-Veranstaltung angeboten.

„Das Risiko für unsere Funktionäre/-innen war uns einfach zu hoch“, argumentiert Präsident Hager die Absage der Bezirksgruppentagungen und die Umsetzung der ersten Online-Bezirksgruppentagung in der Geschichte der SPORTUNION Niederösterreich. Knapp 200 Vereinsfunktionäre/-innen verfolgten den LiveStream aus dem Sport.Zentrum.NÖ in St. Pölten.

Inhaltlich stand die Bezirksgruppentagung ganz im Zeichen der Digitalisierung. So wurden das neue Corporate Design, das neue, bundesweit einheitliche Datenbanksystem mit vollelektronischer Förderbeantragung, sowie das neue Homepage-System vorgestellt.

Durch eine Live-Umfrage zu den Themen Kommunikationskanäle und

Öffentlichkeitsarbeit der SPORTUNION, können die Vereinsvertreter zukünftige Entscheidungen des Landesverbandes direkt mitgestalten. Zusätzliche Fördermöglichkeiten durch zielgruppenspezifische Bewegungsprojekte wie „Kinder gesund bewegen 2.0“ rundeten die Inhalte der Tagung ab.

Herzlich Willkommen in der SPORTUNION

Wir dürfen folgende Vereine neu in unserer Sportgemeinschaft begrüßen:

VoltigierUNION Andlersdorf
(ZVR 545329543)

UNION WM Sportförderung Akademie
(ZVR 122164578)

Fit & Fun UNION Amstetten
(ZVR 1619750229)

UNION Go4Sport
(ZVR 1499966441)

UNION Beachvolleyballclub Langenlois
(ZVR 1597043263)

NÖN 3 Wochen gratis testen

NÖN als Print und ePaper-Ausgabe zum Kennenlernen

Jetzt NÖN gratis testen!
PRINT & EPAPER
050/8021-1802
NÖN.at/testen



NÖN ist Vielfalt. NÖN.at



SPORT.ANLAGEN Online suchen & buchen
sportzentrum-noe.at

 /SportzentrumNoe

 #SportzentrumNoe



www.sportzentrum-noe.at



WIR SIND EHRENAMT:

Die stillen Heldinnen aus der zweiten Reihe

Die Corona-Chronologie

- 25. Februar** Erste COVID-19-Fälle in Österreich werden bekannt
- 10. März** Absage von Veranstaltungen, und Social Distancing beginnt
- 11. März** Bekanntgabe der Schul- und Universitäts-schließungen
- 13. März** Corona-Taskforce mit SPORTUNION: Sport Austria und die SPORTUNION tragen die von der Bundesregierung gesetzten Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus voll mit und setzen eine Taskforce ein, um finanzielle Schäden für den österreichischen Sport möglichst gering zu halten. Die SPORTUNION Akademie setzt alle Kurse bis auf Weiteres aus.
- 14. März** Einrichtung eines zentralen Servicebereichs auf der Wbsite mit täglichen Updates zur Beantwortung und Behandlung von Fragen zur Corona-Krise
- 15. März** SPORTUNION stellt Übungsbetrieb aller Vereine ein
- 16. März** **1. LOCKDOWN**
- 19. März** Die Social Wall #sportunionathome geht online.



Die SPORTUNION will die ehrenamtlichen Helferinnen künftig stärker honoriert wissen und fordert politische Maßnahmen. Denn gerade in Krisenzeiten braucht es den Sport und seine Vereine dringender denn je – off- wie online!

Sie sind die guten Seelen eines jeden Vereins. Sie stecken Unmengen an Herzblut und Zeit in ihre Arbeit. Sie sorgen dafür, dass ein Vereinsleben überhaupt möglich ist. Sie, das sind die ehrenamtlichen Helferinnen. Ob Nachwuchstrainerinnen, Funktionärinnen, Sektionsleiterinnen oder Kantinenbetreiberinnen – der Sport und seine Vereine würde ohne Ehrenamtliche nicht funktionieren.

Unermesslicher Wert für die Gesellschaft

»Unsere Funktionärinnen, Trainerinnen und Helferinnen engagieren sich ehrenamtlich mit vollem Einsatz und Hingabe neben ihrem Arbeitsalltag in unseren Vereinen, um unsere Gesellschaft, aber vor allem Kinder und Jugendliche für die Bewegung zu begeistern. Dafür gebührt ihnen höchster Respekt und Anerkennung, denn das ist

28. März

1. Videokonferenz mit Sportminister Werner Kogler, SPORTUNION-Präsident Peter McDonald, Sport Austria-Präsident Hans Niessl und Sport Austria-Vize Michael Eschböck. Bericht über gemeinsame sportliche Aktivitäten und Präsentation der großen Schmerzpunkte im Sport

6. April

Start der „#bleibimVerein“-Kampagne von Sport Austria, ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION

17. April

SPORTUNION startet online die tägliche Turnstunde für Kinder

2. Mai

SPORTUNION feiert 75-Jahr-Jubiläum online.

5. Mai

SPORTUNION bringt mit Livestream-Angebot Bewegung in den Büroalltag.

9. Mai

SPORTUNION legt das Konzept für die Sommer Sportoffensive vor.



Die SPORTUNION wünscht sich, dass der Kinder- und Jugendsport bald wieder stattfinden kann.

© SPORTUNION

keine Selbstverständlichkeit«, würdigt SPORTUNION-Präsident Peter McDonald die Leistungen der Freiwilligen. Neben dem unermesslichen sozialen Beitrag für das Vereinsleben hat das Ehrenamt auch einen beträchtlichen monetären Wert.

2019 haben mehr als 3,2 Millionen Menschen insgesamt 56,4 Millionen Stunden für diverse ehrenamtliche Tätigkeiten – von der Vorstands- über die Trainertätigkeit bis hin zur Mithilfe in der Kantine – aufgewendet. Das entspricht mehr als dem Fünffachen jener Stunden, die von bezahlten Mitarbeiterinnen geleistet werden. Abzüglich aller Gegenleistungen, die ehrenamtliche Mitarbeiterinnen erhalten können (z. B. Bekleidung, Ermäßigungen etc.) bleibt so ein bewertetes Äquivalent von 1,06 Milliarden Euro.

SPORTUNION fordert nachhaltige Stärkung des Ehrenamtes

Dementsprechend ist für die SPORTUNION essenziell, dass die ehrenamtlichen Leistungen noch mehr gewürdigt und gesetzlich verankert werden. Eine nachhaltige Stärkung des Ehrenamtes kann beispielsweise durch die Anrechnung der Tätigkeiten für die Pensionsversicherung und durch die Verbesserung der Rechtssicherheit erfolgen. Zwei Forderungen, die die SPORTUNION im Zuge ihrer Vereinsoffensive in den Mittelpunkt stellt. »Wir müssen als organisierter Sport – gerade in schwierigen Zeiten wie diesen – schauen, dass wir hier aktiv werden und einen großen Fokus darauflegen. Denn die Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen wird immer schwieriger«, sagt auch Ursula Witzani im Interview. ▶



© privat

Ursula Witzani ist Jugend-Landesreferentin in Niederösterreich und große Verfechterin des Ehrenamts im Sportverein. Was es braucht, um das wieder attraktiver zu machen, erklärt sie im Interview.

SPORTUNION aktuell: Wie wichtig ist das Ehrenamt aus deiner Sicht?

Ursula Witzani: Das Ehrenamt ist für den organisierten Sport, für die Struktur im Sport essenziell. Nur mit ehrenamtlichen Helferinnen und freiwilligen Funktionärinnen kann das Vereinsleben aufrechterhalten bleiben. Wir müssen als organisierter Sport – gerade in schwierigen Zeiten wie diesen – schauen, dass wir hier aktiv werden und einen großen Fokus darauflegen. Denn die Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen wird immer schwieriger.

Auch die Wertschöpfung von Ehrenamtlichen ist enorm, oder?

Genau. Es gibt genügend Daten, die belegen, wie viel Arbeitsleistung durch Ehrenamtliche geleistet wird und was das monetär bedeutet, wenn man das umrechnet. Wobei man diese Arbeit ohnehin nicht in Geld messen kann – sie ist nicht zu

- 13. Mai

SPORTUNION begrüßt 700-Millionen-Euro-Hilfspaket für Vereine.
- 15. Mai

Sportstätten-Öffnung Phase 3: Mannschaftssportarten im Freien

Neuregelung im Einkommensteuergesetz im Bundesrat beschlossen => Rechtssicherheit PRAE
- 19. Mai

Neues Website-System der SPORTUNION auch für Vereine
- 29. Mai

Sportstätten-Öffnung Phase 4: erste Indoor-Öffnungen für Breitensport
- 1. Juni

SPORTUNION startet Kampagne zur Sportstätten-Öffnung: **#comebackstronger**
- 14. Juni

Bildungsministerium erfüllt mit 14-tägiger Ferien-Öffnung der Bundesschulsportstätten für Vereine zumindest teilweise eine wichtige Forderung der SPORTUNION.
- 19. Juni

Start der **SPORTUNION-Familieninitiative UGOTCHI365** mit Unterstützung von Familienministerin Christine Aschbacher

»Es geht primär um Gesten«

ersetzen. Darum braucht es auch von der Politik ein klares Bekenntnis, die freiwilligen Leistungen dementsprechend zu honorieren. Es braucht ein systematisches Freiwilligen-Management, das die Vereine mit gewissen Tools unterstützt. Unser Vereinssystem funktioniert nur mit einer Vielzahl von Freiwilligen, die da extreme Leistungen bringen.

Im Regierungsprogramm ist verankert, dass man das Ehrenamt stärker belohnen will. Auch die SPORTUNION fordert im Zuge ihrer Vereinsoffensive eine nachhaltige Stärkung des Ehrenamts durch beispielsweise Anrechnung von ehrenamtlichen Tätigkeiten für die Pensionsversicherung und Verbesserung der Rechtssicherheit. Was sagst du zu diesen Forderungen?

Im Grunde geht es primär um Gesten, die die Politik durch derartige Maßnahmen zeigt. Man gibt den Ehrenamtlichen damit eine gewisse Wertschätzung und Dankbarkeit. Wenn es dann noch konkrete Auswirkungen gibt, wie eben auf die Pensionsversicherung, schafft das sicher Anreize. Eine Aktion alleine wird jedoch nichts verändern, es bräuchte schon ein größeres Maßnahmenpaket.

Du bist ja auch Jugend-Landesreferentin in Niederösterreich. Wie kann man den Jugendlichen das Thema Ehrenamt schmackhaft machen?

Es gibt viele Jugendliche, zum Teil auch sehr junge, die in Vereinen engagiert sind und Funktionen übernehmen. Zuerst einmal ist es wichtig, dass man sie überhaupt dafür gewinnt. Und

dann muss es so attraktiv sein, dass sie auch gebunden werden können. Bei der Gewinnung geht es in erster Linie um die Kontaktperson, die den Jugendlichen mitreißt und motiviert. Und dann ist es wichtig, dass man ein attraktives Aufgabenfeld definiert und anbietet. Die Aufgabe beziehungsweise das Amt muss Sinn machen und einen Mehrwert haben. Wenn man das als Verein gut hinbekommt, dann bleiben die jungen Leute auch dabei.

Früher waren es oft die Eltern, die bereits in Vereinen engagiert waren und den eigenen Nachwuchs eingebunden haben.

Das gibt es nach wie vor noch. Aber auch Übungsleiterinnen können Vorbilder sein und Jugendliche dazu motivieren, sich im Verein zu engagieren. Es braucht immer jemanden – egal ob Freundinnen, Familie oder Trainerinnen –, zu dem die Jugendlichen aufschauen können.

Hast du Sorge, dass das Vereinsleben etwas wegbrechen könnte, weil zu wenig Jugendliche ehrenamtliche Aufgaben übernehmen?

Wenn von den Hauptamtlichen nicht die entsprechende Unterstützung kommt und die passenden Tools dem Verein nicht zur Verfügung gestellt werden, sich im Verein niemand um den Nachwuchs kümmert und niemand da ist, der die Jungen richtig anspricht und motiviert, dann kann das sehr kritisch werden. Man sieht diese Tendenzen zum Teil jetzt schon. Wichtig ist, dass man den Jugendlichen eine klare Perspektive mit klaren

Aufgaben gibt. Niemand übernimmt eine Aufgabe, bei der nicht klar ist, was Anreiz, Mehrwert und Verantwortung sind. Das muss genau definiert werden, damit es für die Jugendlichen auch attraktiv ist. Ich beobachte schon, dass in vielen Vereinen die Gefahr besteht, dass keine mehr nachkommt und die Ehrenamtlichen fehlen. Und irgendwann ist die Generation, die seit vielen, vielen Jahren extrem engagiert ist, weg, und dann wird es schwierig für die Vereine.

Glaubst du, dass Vereine und das Vereinsleben durch die Corona-Krise wieder an Wichtigkeit dazugewonnen hat, weil man sieht, was alles fehlt, wenn es sie nicht mehr gibt?

Ich denke schon, dass viele Menschen das Vereinsleben jetzt noch mehr wertschätzen. Vor allem, was den gesellschaftlichen und sozialen Aspekt betrifft. Man merkt ja immer dann, was man an Dingen hatte, wenn sie nicht mehr sind. Die Kehrseite ist, dass es für die Vereine gerade extrem schwierige Zeiten sind. Gerade Obmänner und Obfrauen haben in der Corona-Krise gesehen, welche große Verantwortung, aber auch Haftung sie haben. Sie waren am Boden zerstört, weil sie nicht mehr wussten, wie es mit dem Verein weitergehen sollte. Und in diesen Zeiten jemanden zu motivieren, diese Ämter zu übernehmen, ist natürlich enorm schwierig. Hier braucht es viel Unterstützung und Wertschätzung von Regierungsseite und von den Dachverbänden. Jetzt braucht es das Signal: Wir stehen zu euch, wir geben euch jegliche Hilfe.

23. Juni

Start für „Bewegt im Park“; Österreichweit werden 500 kostenlose Bewegungskurse organisiert.

2. Juli

Bundesregierung präsentiert den mit 700 Millionen Euro dotierten NPO-Unterstützungsfonds, der auch die Sportvereine zu 100 Prozent durch die Krise bringen soll.

3. Juli

Bilanz zum Schulsport: Monatlich nutzen 10.000 Kinder in 283 digitalen Einheiten die tägliche Online-Turnstunde der SPORTUNION als Ersatz für den Schulsport, 150.000 Teilnehmende pro Monat nutzten insgesamt die Online-Bewegungsangebote der SPORTUNION

14. Juli

Sportministerium, SV-Dachverband, ÖBSV und SPORTUNION präsentieren „Bewegt im Park“ mit Inklusionskonzept.

20. Juli

Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK): COVID-19-Beauftragte können vergünstigt ausgebildet werden.

30. Juli

Schulsportstättenöffnung: SPORTUNION-Vizepräsidentin Karoline Edtstadler und Bildungsminister Heinz Faßmann besuchten Basketball-Camp im Bundesgymnasium Haizingergasse.

Die SPORTUNION startete im Herbst die größte digitale Sportoffensive Österreichs



Auch der älteren Generation fehlt durch die Corona-bedingte Zwangspause die Bewegung und der Vereinssport immens.

© SPORTUNION

Hier geht's zu den fünf krisenfesten Online-Sportplattformen der SPORTUNION:

DIGITALSPORTS der Sportvereine:

sportunion.at/digitalsports

Trainingsvideos der Sportvereine:

sportunion.at/trainingsvideos

Digitale Bewegungspause:

sportunion.at/bewegungspause

UGOTCHI365 für Kinder:

ugotchi365.at

Digitale tägliche Turnstunde für Kinder:

sportunion.at/digitaleturnstunde

Die Projektkoordinatorin von „Fit Sport Austria“ und niederösterreichische Jugend-Landesreferentin warnt zudem davor, dass es ohne Kraftanstrengung und Anreize in absehbarer Zeit zu wenige Freiwillige geben könnte. »Wenn sich im Verein niemand um den Nachwuchs kümmert und niemand da ist, der die Jungen richtig anspricht und motiviert, dann kann das sehr kritisch werden. Ich beobachte schon, dass in vielen Vereinen die Gefahr besteht, dass keiner mehr nachkommt und die Ehrenamtlichen fehlen. Und irgendwann ist die Generation, die seit vielen, vielen Jahren extrem engagiert ist, weg, und dann wird es schwierig für die Vereine.« Dabei sind gerade in Zeiten wie diesen der Sport und die dazugehörigen Vereine wichtiger denn je. Die weltweite Corona-Pandemie und die

daraus resultierenden Lockdowns bringen das öffentliche Leben immer wieder zum Erliegen, die Folgen sind oft verheerend. Laut einer aktuellen Studie der Donau-Universität Krems ist die gegenwärtige Krise für viele Menschen eine psychische Dauerbelastung, die Probleme verschärft hat. Depressionen, Ängste oder Schlafprobleme haben um das Drei- bis Fünffache zugenommen. Regelmäßige Bewegung, eine positive Lebenseinstellung und ein gutes soziales Netzwerk sind laut der wissenschaftlichen Erhebung die richtigen Antworten und haben den Effekt eines Antidepressivums. »Die jüngsten Studienergebnisse der Donau-Universität Krems belegen, dass unsere Sportvereine eine hilfreiche Medizin gegen die negativen Auswirkungen der Corona-Krise sind.

- 17. August Präsentation des Corona-Ampelsystems durch das BMBWF
- 1. September Sport-Events im Freien mit bis zu 10.000 und indoor mit bis zu 5.000 Teilnehmenden sind mit einem entsprechenden Präventionskonzept wieder erlaubt. Verbessertes digitales Verbands-Sportprogramm mit Funktions-Update geht online
- 11. September Präsentation Zwischenbilanz NPO-Fonds
- 18. September Änderung der COVID-19-Lockdownverordnung
- 21. September Start der Vereinsoffensive mit Impulsprogramm zur Stärkung des Sport- und Vereinswesens
- 7. Oktober Ministerrat beschließt Verlängerung der Antragsmöglichkeit NPO-Fonds des vierten Quartals.
- 11. Oktober Anmeldeschluss UGOTCHI „Punkten mit Klasse“: 50.000 Kinder und 400 Volksschulen sind dabei
- 13. Oktober Studie Donau-Uni Krems bestätigt, dass Sportvereine die beste Medizin gegen Corona-Folgeschäden sind.

Diese sorgen österreichweit für gesunde Bewegung und stärken auch den sozialen Zusammenhalt. Es gibt auch keine empirischen Hinweise darauf, dass während der aktiven Sportausübung eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht. Jede Krise birgt Chancen, das kennt jeder im Sport. Ein Weitermachen wie bisher ist keine Option. Es braucht daher die Einrichtung einer Zukunftskommission für das Sportland Österreichs, bestehend aus den politischen Verantwortungstragenden, Expertinnen und Experten aus dem Sport, Public Health sowie der Gesellschaft. Wir müssen jetzt die richtigen Schlüsse aus der Pandemie ziehen. Sport muss an Stellenwert und Bedeutung in Politik und Gesellschaft gestärkt werden.«, so SPORTUNION-Präsident Peter McDonald.

Größte digitale Sportoffensive Österreichs

Besonders stolz ist McDonald darauf, dass die Vereine mit Beginn des zweiten Lockdowns umgehend reagiert haben und ihre Angebote weiterhin virtuell anbieten. Ganz im Zeichen der größten digitalen Sportoffensive Österreichs, die die SPORTUNION kürzlich gestartet

hat. Insgesamt fünf digitale Sportplattformen für Jung und Alt wurden ins Leben gerufen (DIGITALSPORTS, digitale tägliche Turnstunde, digitale Bewegungspause, Trainingsvideos und UGOTCHI365) mit umfassenden Livestream-Angeboten. Zudem läuft an jeder dritten Volksschule Österreichs das krisenfesteste Projekt „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ mit über 50.000 Kindern. »Sport ist in der aktuellen Gesundheitskrise für Kinder wichtiger denn je, daher braucht es innovative Bewegungsinitiativen online und offline«, betont McDonald.

»Kinder brauchen Sport genauso wie Schule«

Auch Bildungsminister Heinz Faßmann ist ob der krisenfesten Sportoffensive der SPORTUNION begeistert: »Mit der täglichen Online-Turnstunde haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, auch von zu Hause aus an professionellen und altersadäquaten Trainings teilzunehmen. Als Bildungsminister und sportbegeisterter Mensch freut es mich, dass dieses krisensichere Programm ausgebaut wurde.«

Für McDonald ist nach wie vor klar, dass der Sport Teil der Lösung zur Kri-

senbewältigung und nicht das Problem ist. Daher wünscht er sich eine zeitnahe Ausweitung der Ausnahmebestimmungen in der Verordnung (Paragraph 15) für den Kinder- und Jugendsport. »Speziell für Kinder und Jugendliche ist Sport enorm wichtig für eine gesunde Entwicklung, weshalb wir gerade in der aktuellen Pandemie verstärkt gegen Bewegungsmangel vorgehen müssen. Kinder brauchen Sport genauso wie Schule.«

Außerdem darf man nicht vergessen, dass die Kinder und Jugendlichen von heute die potenziellen ehrenamtlichen Helferinnen von morgen sind. Und ohne diese stillen Heldinnen würde das Vereinsleben nicht funktionieren.



» Wir müssen jetzt die richtigen Schlüsse aus der Pandemie ziehen. Sport muss an Stellenwert und Bedeutung in Politik und Gesellschaft gewinnen. «

PETER McDONALD
Präsident der SPORTUNION

- 16.-18. Oktober 14. ÖBS-Kongress findet mit rund 300 Teilnehmenden online statt.
- 19. Oktober AGES Epidemiologische Abklärung über COVID-19-Cluster-Settings zeigt, dass organisierter Sport kaum eine Rolle (1%) spielt.
- 2. November 1. Schutzmaßnahmenverordnung: Amateursport indoor wird eingestellt, Indoor-Sportstätten gesperrt (Ausnahme Spitzensport)
- 9. November SPORTUNION startet größte digitale Sportoffensive Österreichs, um allen Menschen trotz Lockdown gemeinsame Bewegungsmöglichkeiten zu bieten.
- 13. November Bildungsministerium unterstützt krisenfesten Sportoffensive der SPORTUNION für Kinder
- 17. November 2. Lockdown: Sportstätten (in- und outdoor) für Amateur- und Hobbysport geschlossen, Individualsport im Freien und Spitzensport sind weiterhin möglich.
- 25. November Start der Arbeitsgruppen der SportAustria unter dem Titel #ComeBackStronger

meinlebenimnow.at

MEINLEBENIM

Now

EVN





Vereins-Websitesystem boomt

Du willst mit deinem Verein im Internet präsent sein? Du suchst eine moderne, kostengünstige und einfach zu bedienende Website, die auf die Bedürfnisse von Vereinen zugeschnitten ist? Genau das bietet das neue SPORTUNION Vereinswebsite-System!

Ein Schritt in die Zukunft

Modernität & Benutzerfreundlichkeit stehen im Vordergrund. Die neue Website hängt mit der SPORTUNION Datenbank zusammen, ist im Corporate Design gestaltet, hat mit WordPress das meistverwendetste Content-Management-System im Hintergrund und erfüllt diverse Anforderungen an einen zeitgemäßen Online-Auftritt. Leistungsstarke Plugins und speziell programmierte Features stehen zur Verfügung. Wir bieten eigenen SPORTUNION Support und übernehmen technische Aktualisierungen und Entwicklungen.

Niederösterreich knackt 100er Marke

Bereits nach nur 5 Monaten überzeugten sich über 100 Vereine der SPORTUNION Niederösterreich vom neuen System und haben dieses bestellt. Zahlreiche Vereine sind bereits mit ihrer neuen Seite online und auch bundesweit sind bereits über 180 Vereine dabei.

Unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis

Das gesamte Paket mit sämtlichen Funktionen steht allen Mitgliedsvereinen der SPORTUNION für einen Preis von EUR 69,- pro Jahr zur Verfügung. Das System erfüllt sämtliche Sicherheitsstandards, wird laufend weiterentwickelt und steht in Verbindung mit der SPORTUNION Datenbank.

Die Funktionen im Überblick:

-  **Modernes Design**
-  **Inhalte einfach erstellen**
-  **Bilder & Dokumente Verwaltung**
-  **News-Artikel**
-  **Flexible Menüverwaltung**
-  **Vernetztes System**
-  **E-Mail-Adressen & Newsletter**
-  **SPORTUNION Support**



Deine SPORTUNION Support Ansprechpartnerin

 **Jacqueline Rohm**

erreichbar Mo, Di, Do, Fr 8:30 – 11:30

Mi 8:30 – 16:30

Tel.: 0664/10 31 091

e-mail: jacqueline.rohm@sportunion.at

Alle Informationen, Video-Tutorials und zahlreiche Beispiel-Websites findest du unter:

 website.sportunion.at

VOLL STARK! UGOTCHI –

Punkten mit Klasse 2020

Unsere Kinder bewegen sich zu wenig, sind oft übergewichtig und können sich nicht gut konzentrieren. Es braucht gute und praktikable Lösungen, die Kinder unterstützen, aktiver und fitter zu werden.

Die SPORTUNION und der Schulverein SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA vereint heuer schon zum dritten Mal in Folge eine Mission: die Bewegungslust bei Kindern zu wecken und in Österreichs Klassen einfache Lösungsansätze dafür zu implementieren. Das neue SIMPLY-STRONG-Bewegungsprogramm Vital4Body steht dieses Jahr am Stundenplan von UGOTCHI und will genau das umsetzen.

Bei „Punkten mit Klasse“ dreht sich auch heuer alles um Bewegung, Ernährung und Teamgeist, und das ändert sich auch im 15. Jahr nicht. Durch Covid-19 hat sich der akute Bewegungsmangel noch einmal stärker ausgeprägt. Aus diesem Grund konnten wir nicht zulassen, dass das Punktesammelspiel heuer abgesetzt wird.

Trotz der Verschiebung vom gewohnten Termin nach den Osterferien in den Herbst und der derzeit teils schwierigen Situation mit Bewegungsangeboten in

der Schule, ist der Zulauf wirklich mehr als zufriedenstellend. Vom 9. November bis zum 6. Dezember sind 50.488 Kinder aus 2.847 Klassen und 973 Schulen dabei. Es nimmt also wieder fast jede dritte Volksschule Österreichs teil. Die hohen Teilnahmezahlen sind auch auf unsere gezielten Anpassungen zurückzuführen, durch die wir das Punktesammelspiel trotzdem mit gutem Gewissen anbieten konnten. Wir finden sogar, dass die Klassen gerade heuer umso mehr von einem wichtigen Aspekt unseres Punktesammelspiels profitieren konnten: Teamgeist.

Das gemeinsame Punktesammeln hat jedes Jahr das Potenzial, den Zusammenhalt in der Klasse zu fördern. Heuer wurde dieser für alle Klassen noch wichtiger. Mit dem kooperierenden Punktesammelspiel wurde die Klassengemeinschaft ohne

Anwesenheit in der Schule gestärkt! So konnte „Punkten mit Klasse“ diesen Herbst die Klassen sogar während der Phase von Distance Learning zusammenschweißen und den Kids einen wertvollen und vor allem auch gesunden Anker bieten. Denn viele Punkte, die während der Woche gesammelt werden können, beziehen sich nicht auf die Schulzeit, sondern explizit auf gesunde Aktivitäten und Ernährung in der Freizeit, oft gemeinsam mit der Familie (siehe Punktebild).





4. WOCHE
30.11. - 6.12.2020

PUNKTEKARTE

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bewegung in der Freizeit	●	●	●	●	●	●	●
Maximal 1 Süßigkeit	●	●	●	●	●	●	●
Obst und Gemüse essen	●	●	●	●	●	●	●
1 Liter trinken	●	●	●	●	●	●	●
Frühstück und Jause	●	●	●	●	●	●	●
Beim Essen auf TV - Handy verzichten	●	●	●	●	●	●	●
Hände waschen	●	●	●	●	●	●	●
Lüften alle 30 Minuten	●	●	●	●	●	●	●
Teilnahme an der Turnstunde	●	●	●	●	●	●	●
Vital4Body Übung im Klassenzimmer	●	●	●	●	●	●	●

Extrempunkte

Turnen im Sportverein ● = 4 Punkte extra!

Vital4Body Wochenendaktivität ● = 4 Punkte extra!

Gesamtpunkte =



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

— Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH

Das A0-Poster in der Klasse erinnert die Kinder an das Projekt. ▼

Alle teilnehmenden Kinder erhalten ein Punkteheft, in das sie die Punkte eintragen können

Für dieses sehr spezielle Jahr 2020 haben wir einige weitere Anpassungen vorgenommen. Aufgrund der steigenden Infektionszahlen und der daraus resultierenden Ampelfarben wurden kurz vor dem Start der Staffel die Sportangebote in der Schule reduziert. Als wäre der Herbst nicht schon genug für die Kleinen, die Bewegung so dringend brauchen, kamen kurz vor dem Start am 9. November noch massive Einschränkungen mit dem Lockdown für die Freizeit, speziell für die Sportvereine hinzu. Und ab der zweiten Punktesammelwoche waren dann fast alle Kinder zu Hause. Als Kompensation für die fehlenden Punkte konnten Einheiten der „Digitalen täglichen Turnstunde“ absolviert oder Videos von UGOTCHI365 mit der Familie mitgeturnt werden. So kamen zwei der wichtigsten Hygienemaßnahmen für die Schule, die wir ins Spiel hineingenommen haben, gar nicht zum Tragen: Es gab für das mehrmalige Händewaschen und das regelmäßige Querlüften ebenfalls Punkte.



Diese Sporttrends erwarten dich 2021!

Das bietet die SPORTUNION NÖ Akademie im neuen Jahr

Nach dem Rekordjahr 2019 müssen wir auch in der SPORTUNION Akademie auf ein äußerst herausforderndes Jahr 2020 mit vielen Verschiebungen zurückblicken. Trotz der schwierigen Situation konnten allein in Niederösterreich mehr als 30 Aus- und Fortbildungen, sowohl vor Ort als auch per Online-Kurs mit über 630 TeilnehmerInnen umgesetzt werden. Im Jahr 2021 warten wieder einige Neuerungen und Highlights.

Für das neue Kursprogramm, das wie gewohnt mit weiteren Kursen aus den anderen Bundesländern auch unter www.sportunion-akademie.at zu finden ist, ist der Sportliche Leiter der SPORTUNION Niederösterreich, Christoph Hofmann wieder auf die Suche nach den Trends 2021 gegangen.



Körper & Geist

Die Verbindung der mentalen und körperlichen Komponente ist einer dieser Trends, der sich vor allem in den neuen Kursen „Yoga, Meditation & Sport“ sowie „Mind & Motion“ mit Top-Referentin Johanna Fellner wiederfindet und zu einer Optimierung des allgemeinen Wohlbefindens sowie zum idealen Trainingserfolg führt.

Outdoor-Training & Natur

Die Kurse „Functional Outdoor Training“, „Dirt Run Training“ oder „Nature Fitness - Sportstudio Wald“ stehen mit Sport, Bewegung und Training im Freien ganz eindeutig für den weiteren großen Trend 2021 - dem Outdoor-Training. Die Wissenschaft belegt: Das Immunsystem eines Menschen wird mehr gestärkt, wenn er eine Woche lang jeden Tag in der freien Natur wandern geht, als wenn er sieben Tage indoor auf einem Laufband trainiert. Bei diesen Kursen erhältst du zahlreiche Ideen, um Kondition, Koordination oder auch Entspannung und Achtsamkeit im Einklang mit der Natur zu trainieren!

Wir freuen uns, wenn ihr die zahlreichen weiteren Kurse in unserem neuen Programm „durchforstet“ und wir im neuen Jahr unsere Aus- und Fortbildungen wieder gemeinsam mit Euch umsetzen dürfen.



Ihr Ansprechpartner

Sportlicher Leiter
 Ⓔ Christoph Hofmann
 Dr. Adolf Schärf Straße 25
 3100 St. Pölten
 +43 (0) 2742 205 14
c.hofmann@sportunion.at

SPORTUNION Akademie

Termine

Wann?	Kurs
ab 22.1.2021	ÜL Eltern-Kind-Turnen Spezialmodul
ab 12.2.2021	ÜL Kindersport polysportiv Spezialmodul
13.2.2021	So gelingt digitaler Vereinssport
ab 19.2.2021	ÜL prä- und postnatale Fitness Spezialmodul
27.2.2021	Abenteuerliche Bewegungsstationen 4 Kids
27.2.2021	Eventmanagement in der Vereinspraxis
6.3.2021	Erfolgreiche Nachwuchsarbeit
ab 12.3.2021	ÜL Basismodul
17.3.2021	Förderungen & Serviceleistungen
19.3.2021	Sicher(n) im Turnsaal

Wann?	Kurs
20. + 21.3.2021	Mind & Motion mit Johanna Fellner
7.4.2021	Ehrenamtliche Rechnungsprüfung
ab 9.4.2021	ÜL polysportive Ballschule Spezialmodul
10.4.2021	Ernährung im Sport
ab 16.4.2021	ÜL Laufsport Spezialmodul
17.4.2021	Tramp & Airtrack
18.4.2021	Nature Fitness - Sportstudio Wald
24.4.2021	SPORTUNION Aktivkurs Mountainbike
ab 18.9.2020	Dirt Run Training
30.4.2021	Webinar Website-System Advanced

Starke Muskeln - harte Knochen

Ausgebuchte Fortbildung Osteoporose-Prävention trotz Corona. So kann Osteoporose vorgebeugt werden.

Dank gut durchdachter Covid-19 Präventionsmaßnahmen, die immer wieder an die neuesten Verordnungen der Bundesregierung angepasst wurden, konnten auch in der Übergangsphase zwischen den beiden Lockdowns im Frühjahr und im Herbst rund 30 Aus- und Fortbildungskurse mit über 630 TeilnehmerInnen umgesetzt werden. So auch die ausgebuchte Fortbildung Osteoporose-Prävention.

Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt, bezeichnet eine Störung im Knochenstoffwechsel, durch die es zu einem Verlust an Knochenmasse kommt. Erhöhte Knochenbrüchigkeit und steigendes Frakturrisiko sind die Folgen. Da eine Diagnose oftmals erst nach einer Fraktur erfolgt, ist es umso wichtiger, einem breiten

Publikum präventive Maßnahmen näherzubringen. Genau das passierte im Rahmen dieses Kurses, der im Herbst von Referent Mag. Christopher Settele geleitet wurde. Vermittelt wurden unter anderem medizinische Grundkennt-



nisse zur Osteoporose sowie geeignete und wirkungsvolle Präventions- und Trainingsmaßnahmen. Zentraler Punkt

war hierbei, die für die Erhöhung bzw. den Erhalt der Knochendichte wirksamste Trainingsstufe, nämlich das Muskelkrafttraining, welches idealerweise zwei bis dreimal wöchentlich ausgeführt werden sollte. Auch das

neue Kursprogramm bietet zahlreiche Kurse, in denen das Thema Kräftigung behandelt wird.

Bike Feeling Pur

Bestes Biker Wetter gab es für 17 Bikerinnen und Biker beim SPORTUNION Niederösterreich Aktivkurs Mountainbike auf den Wexl Trails in St Corona/Wechsel.

Bestes Biker Wetter gab es für 17 Bikerinnen und Biker beim SPORTUNION Niederösterreich Aktivkurs Mountainbike auf den Wexl Trails in St Corona/Wechsel. „Das Thema Fahrtechnik ist ein wichtiges, egal ob mit dem E-Bike

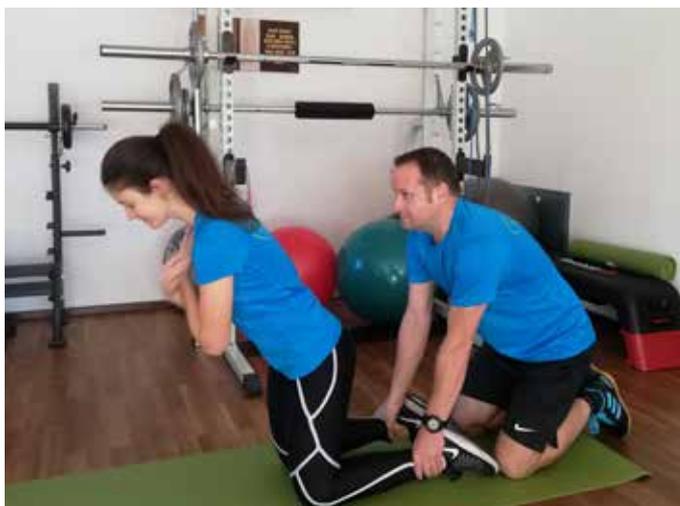
oder dem normalen Bike,“ so SPORTUNION Niederösterreich Landesfachwartin Lisa Ribarich!

Gestartet wurde aus diesem Grund am Übungsplatz der Wexl Trails mit den

Basisinhalten wie der Grundposition, Gleichgewichtstraining, der richtigen Bremstechnik und dem Kurvenfahren. Danach wurde das Gelernte auf den variantenreichen Trails in St Corona/Wechsel angewandt. Auch das Konditionstraining gehört zum Biken dazu. Bergauf ging es daher über den eigenen Uphill-Trail, bergab über den Flow Trail und den Single-Trail.

Die gemeinsame Mittagspause wurde neben der Stärkung auch genutzt, um Erfahrungen auszutauschen und über Gelerntes zu plaudern. Nach einigen „flowigen“ Abfahrten, vielen großen und kleinen, weiten und engen Kurven und zahlreichen neuen Bewegungserfahrungen, konnte jeder Teilnehmer ein paar Tipps und Tricks für sich mitnehmen, um auch für den Bike-Herbst optimal vorbereitet zu sein.





SPORTUNION-PILOT

ERFOLGREICH ANGELAUFEN



Im Jänner 2020 startete die neue modulare ÜbungsleiterInnen-Ausbildung als SPORTUNION-Pilot. Erfolgreich, trotz Corona-Pandemie. Eine Zwischenbilanz.

Es war ein wichtiger Weg, den die SPORTUNION gemeinsam mit den Dachverbänden ASKÖ und ASVÖ unter der Leitung der Sport Austria – Bundes-Sportorganisation in der Vereinheitlichung der Ausbildung gegangen ist. Die Kriterien, die man im letzten Jahr gemeinsam in mehreren Meetings festgeschrieben hat, erweisen sich als effizient und krisenfest.

»Klares Ziel dieser Vereinheitlichung war und ist es, im österreichischen

Sport ein abgestimmtes gemeinsames Produkt im ÜbungsleiterInnen-Ausbildungsbereich für alle Dach- und Fachverbände anzubieten«, sagt Mag. Herbert Anderl, der für die SPORTUNION an der Konzeption mitgearbeitet hat.

Trotz Corona-Pandemie konnten zum Beispiel Reinhard Groß (43) und seine Tochter Celina (16) aus Pischelsdorf am Kulm in der Steiermark in diesem Jahr gemeinsam das Basismodul und

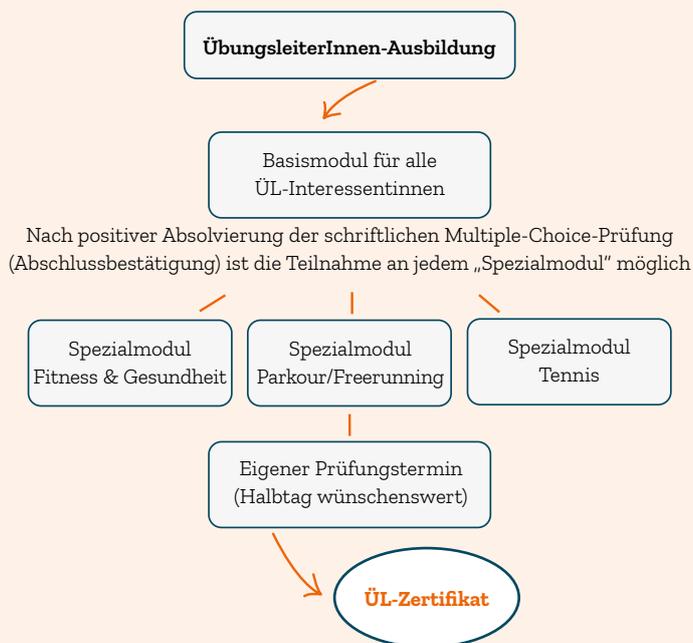
zusätzlich die Spezialmodule „Fitness & Gesundheit“ und „Tennis“ absolvieren. Ein lebendiger Beweis dafür, dass die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung neu effektiv in die Praxis umgesetzt werden kann.

»Dass meine Tochter und ich neben Berufstätigkeit, Schule und den Einschränkungen, die die Corona-Pandemie mit sich gebracht hat, zwei wirklich hochwertige Ausbildungen innerhalb von 9 Monaten abschließen konnten, ist eigentlich unglaublich«, erzählt Tischler Reinhard Groß, der Ende Februar, also

So funktioniert die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung NEU:

Wichtige Details:

- Erfolgreiche Absolvierung des ÜL-Basismoduls berechtigt zur Teilnahme an einem oder mehreren nachfolgenden ÜL-Spezialmodulen innerhalb von 5 Jahren.
- Einheitliche Stundentafel nach Abstimmung mit der Bundessportakademie (BSPA) Innsbruck und Wien
- Aufwertung und Zertifizierung mit dem neuen „Zertifikat Übungsleiterin“ von Sport Austria
- Engere Kooperation zwischen Dach- und Fachverbänden
- Flexibles Angebot: Bei Bedarf kann für „kleinere“ Fachverbände nur das „ÜL-Spezialmodul“, sprich die Praxis, mit deren Expertinnen organisiert werden.



noch knapp vor dem Lockdown, das neue ÜbungsleiterInnen-Spezialmodul für „Fitness & Gesundheit“ in Niederösterreich inklusive Lehrauftritt zum Thema Krafttraining abschließen konnte.

Im August setzte das Duo Groß das Spezialmodul „Tennis“ drauf. In Leibnitz, dem Sitz des steirischen Tennisverbands. »Wir haben 60 Kinder bei uns im Tennisverein UTC Pischelsdorf, und uns ist ein Trainer abhandengekommen. Ohne Ausbildung Kindertrainings zu leiten, macht keinen Sinn, also war ich voll motiviert«, erklärt Reinhard. Tochter Celina als ehemalige steirische Kaderspielerin und Sport-BORG-Schülerin ohnehin: »Die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung brauch ich sowieso für die Schule, die staatliche Ausbildung ist dann der nächste Schritt. Nach der Matura will ich Sport studieren.« Dann gibt es da noch Marlies Groß, die Mutter des Hauses, Fitness- und Mentaltrainerin, Kindergartenpädagogin, staatlich geprüfte Instruktorin, Vereinsgründerin von FocusGsund. »Meine Frau lebt Bewegung und bringt die Leute gerne in Schwung. Jetzt im Lockdown wird unser Wohnzimmer regelmäßig für Online-Einheiten in einen Turnsaal umfunktioniert. Und da helfen wir als Familie natürlich alle gerne mit.«



GUT ZU WISSEN!

Aktuelle Kursangebote und Online-Anmeldung auf: www.sportunion-akademie.at

SPORTUNION Burgenland

Neusiedlerstr. 58, 7000 Eisenstadt
Evelin Wilfing, MA
TelNr.: 0650/7257518
e.wilfing@sportunion-burgenland.at

SPORTUNION Steiermark

Gaußgasse 3, 8010 Graz
Mag. Lydia Mitterhammer
TelNr.: 0664/60613368
lydia.mitterhammer@sportunion-steiermark.at

SPORTUNION Kärnten

Wilsonstr. 25, 9020 Klagenfurt
Mag. Sandra Leitner
TelNr.: 0676/845558850
sandra.leitner@sportunion-kaernten.at

SPORTUNION Tirol

Wiesengasse 20, 6020 Innsbruck
Stefanie Knoll, BSc, BSc
TelNr.: 0660/6450548
s.knoll@sportunion.tirol

SPORTUNION Niederösterreich

Dr. Adolf-Schärf-Str. 25, 3100 St. Pölten
Christoph Hofmann
TelNr.: 0664/1506639
c.hofmann@sportunion.at

SPORTUNION Vorarlberg

Churerhof 1, 6837 Weiler
Sebastian Gmeiner
TelNr.: 0664/60613801
s.gmeiner@sportunion-vlbg.at

SPORTUNION Oberösterreich

Wieningerstr. 11, 4020 Linz
Clemens Reichenberger, MSc, MSc
TelNr.: 0732/777854 DW 18
clemens.reichenberger@sportunionooe.at

SPORTUNION Wien

Dominikanerbastei 6, 1010 Wien
Dominik Reutterer
TelNr.: 0676/3958698
d.reutterer@sportunion-wien.at
oder
Fabian Strobl, BSc
TelNr.: 0676/6341930
f.strobl@sportunion-wien.at

SPORTUNION Salzburg

Ulrike-Gschwandtner-Str. 6,
5020 Salzburg
Melanie Wirthenstätter
TelNr.: 0662/842688 DW 23
melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at



Junge Ehrenamtliche im Sportverein

Die SPORTUNION möchte junge Ehrenamtliche in den Vereinen fördern und Funktionär*innen, bei der Gewinnung junger Menschen für ehrenamtliche Funktionen, bestmöglich unterstützen. Um sukzessive ein systematisches Freiwilligenmanagement aufzubauen und damit den Vereinen mit geeigneten Tools optimal helfen zu können, hat die SPORTUNION Österreich im Herbst eine Kompetenzstelle „Freiwilliges Engagement“ initiiert. Eine besonders relevante Funktion in den Vereinen tragen dabei die Jugendreferent*innen. Um deren Arbeit und Tätigkeitsfelder vorzustellen haben wir mit Lisa Huber (21) gesprochen, die seit etwa sechs Jahren Jugendreferentin bei der SPORTUNION Stockerau ist.

Liebe Lisa, welche Position(en) hast du im Verein?

Ich bin einerseits Übungsleiterin aber auch Jugendreferentin. Übungsleiterin bin ich, seit ich 13 bin, zuerst Übungsleiterhelferin, dann Übungsleiterin. Jugendreferentin bin ich seitdem, ich 15 bin. Wobei ich zuerst die vorherige Jugendreferentin als Unterstützung hatte. Pia hat mich in den ersten zwei Jahren begleitet und unterstützt. Ansonsten mache ich auch die Ferienbetreuung, jedes Jahr in den Sommerferien. Die Holiday Actiondays, die haben wir jetzt schon das fünfte oder sechste Mal. Da war ich am Anfang als Helferin dabei, mittlerweile leite ich zumindest zwei Wochen.

Hast du eine bestimmte Ausbildung gemacht für deine Tätigkeiten als Jugendreferentin?

Eine spezielle Ausbildung hatte ich nicht, ich hatte die Pia und war bei einem Seminar der SPORTUNION zum Thema Teambuilding.

Wie und wann bist du dazu gekommen diese Funktion(en) zu übernehmen?

Meine Vorgängerin ist weggezogen, deswegen hat Ilse (Obfrau SPORTUNION Stockerau) bei den jüngeren Leuten nachgefragt. Dann hatten wir eine Sitzung mit allen Personen, die potentiell in Frage gekommen wären. Da hat es sich dann ergeben, dass ich zur Jugendreferentin ausgewählt wurde und die meisten der restlichen Personen stehen mir nun als unterstützendes Team zur Verfügung. (...) Ich habe jetzt kein fixes Team um mich herum, aber für

Veranstaltungen, wie z.B. die Friday Sports Night, habe ich Personen, die ich kontaktiere, die dann dabei sind und mir helfen.

Warum engagierst du dich ehrenamtlich im Verein?

Weil die SPORTUNION schon immer ein großer Teil in meinem Leben war. Ich bin ja selbst dort Mitglied, seitdem ich eineinhalb Jahre alt war. Dann hat meine Mutter eine Einheit als Übungsleiterin übernommen und engagiert sich da auch sehr viel im Vereinsleben und dann bin ich recht früh



» Entweder man schafft es die Jugendlichen im schwierigen Alter fix beim Sport und im Verein zu halten, oder sie hören auf und man verliert sie. «

Lisa Huber (21)
SPORTUNION Stockerau

schon bei Veranstaltungen dabei gewesen. Mit 10 habe ich da sicher schon mitgeholfen und dann mit 13 begonnen als Übungsleiterin zu helfen. Es ist einfach nett, wenn man viele Leute kennt in der Stadt, wo man auch wohnt und dann auch über den Verein mit denen viel zu tun hat. Deswegen ist der Verein auch wichtig für mich.

Was definiert für dich die Funktion der Jugendreferentin?

Ich habe mich immer sehr auf die Zielgruppe Jugend fokussiert. Besonders wichtig finde ich es, genau hinzuschauen, wie man Jugendliche am besten ansprechen kann. Entweder man schafft es die Jugendlichen im schwierigen Alter fix beim Sport und im Verein zu halten, oder sie hören auf und man verliert sie. Da kann man schauen, was man dieser Zielgruppe anbietet, so wie z.B. eine Friday Sports Night. Wir haben seit zwei Jahren auch eine neue Einheit im Verein, die für diese Altersgruppe ist. Man sollte schauen, dass genau diese Altersgruppe, die für den Verein auch sehr wichtig ist, nicht verloren geht.

Was gefällt dir besonders gut an deinen Aufgaben als Jugendreferentin?

Ich freue mich über Erfolge, wenn ich sehe, dass es den Leuten Spaß macht, was wir machen und anbieten. Mir gefällt es auch gut, dass ich dadurch auch bei der SPORTUNION NÖ dabei bin und dort einige Leute kennengelernt habe.

Welche Unterstützung bekommst du von Seiten des Vereins für deine Aufgaben?

Da gibt es immer Leute, die mir helfen, wenn ich irgendetwas organisieren möchte. Ich bekomme auch reibungslos Unterstützung von unserer Obfrau, zum Beispiel als ich die neue Einheit für Jugendliche initiiert habe. So ein richtiges festes Team, das mir hilft, habe ich nicht, das wäre sicher toll.

Ich war eine Zeit lang als Jugendreferentin auch im Vorstand vertreten, das wurde aber gekürzt, weil der zu groß wurde. Der Verein ist aber sehr bemüht bei der internen Kommunikation uns miteinzubinden und gut über Aktuelles zu informieren. Auch wenn die Zielgruppe Jugend nicht immer die oberste Priorität hat, bemüht sich die Vereinsführung dennoch sehr und es wird viel getan; diesen Sommer zum Bei-

spiel hatten wir eine Street Racket Aktion im Zuge von Bewegt im Park gestartet, da haben wir nun auch langfristig fixe Felder in der Stadt.

Wie sieht deine Zusammenarbeit mit dem Landesjugendausschuss aus? Welche Unterstützung bekommst du von dort und wie kannst du Inputs aus dem Verband in deine Arbeit im Verein einbringen?

Ich bin immer wieder bei Sitzungen des Landesjugendausschuss dabei.

Ich finde die Zusammenarbeit gut, zum Beispiel die Organisation von Veranstaltungen ist sehr unkompliziert, man bekommt schnell Antworten und Hilfe und ich denke, das würde auch bei anderen Sachen, die ich gemeinsam mit der SPORTUNION Jugend machen würde, gut funktionieren.

Welche zusätzliche Unterstützung würdest du dir wünschen?

Ich mache jährliche eine Friday Sports Night und wir haben die erwähnte neue Einheit für Jugendliche. Sonst fehlt es aber manchmal an weiteren Ideen und mehr Input, sowohl von meiner Seite, aber da würde ich mir auch mehr vom Verband wünschen. Ich würde mich über mehr neue Projekte freuen. Vielleicht gemeinsame neue Ideen zu sammeln, was man als Jugendreferent praktisch in den Vereinen umsetzen kann.

Warum sollten auch andere junge Menschen ehrenamtliche Funktionen in ihrem Verein übernehmen?

Ich finde es macht ein anderes Vereinsgefühl, man hat mehr mit den Leuten im Verein zu tun. Man merkt stärker, dass es ein Verein ist und nicht ein Fitnessstudio, wo man nur zum Trainieren hinget. Man hat mehr Kontakt zu den Mitgliedern, als auch zu den anderen Funktionären und Übungsleitern, das finde ich schön.

Ich habe auch gelernt zu organisieren und mich um größere Dinge zu kümmern, das hilft mir auch außerhalb des Vereins.

Weitere Informationen und Unterstützung erhältst du hier: <https://sportunion.at/noe/angebote/kinder-jugend/>

Auf der Website ist nun auch neu ein Leitfaden für die Tätigkeit als Jugendreferent*in im Verein zu finden.

Projekt „Jugend gesund bewegen“

Im Alter von 10 bis 14 Jahren ist die Drop-out-Rate in Sportvereinen besonders hoch. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, bieten die drei NÖ Sportdachverbände mit Unterstützung des Landes Niederösterreich nun im Schuljahr 2020/21 bereits zum vierten Mal das Projekt „Jugend gesund bewegen – Voll aktiv im Sportverein“ an. Sportvereine, die Mitglied bei einem niederösterreichischen Sportdachverband sind, können ihr Sportangebot in Klassen der Sekundarstufe I (Mittelschulen, AHS-Unterstufen) vorstellen und die Schülerinnen und Schüler mit Schnuppereinheiten davon begeistern. Um interessierte Jugendliche schließlich auch in den Verein zu bringen, werden ergänzend dazu auch Vereinskurse in der unterrichtsfreien Zeit für Jugendliche dieser Altersklasse unterstützt.

Vereine können bis zu 960 Euro pro Schule (abhängig von der Klassenanzahl, jede Einheit kann mit bis zu 30 Euro gefördert werden) und 300 Euro pro Vereinskurs bei den NÖ Sportdachverbänden beantragen.

Trotz Corona-Krise konnten im vergangenen Schuljahr 21 Vereine der SPORTUNION Niederösterreich dieses Angebot nutzen und insgesamt 536 Schnupperstunden in 32 Schulen durchführen.

Interessierte Vereine der SPORTUNION Niederösterreich können sich noch für das Projektjahr 2020/21 anmelden. Die genauen Informationen finden Sie unter sportunion.at/noe im Menü „Projekte“ oder bei Projektbetreuerin Anna Hauer unter 02742/205-26 bzw. a.hauer@sportunion.at.





Bewegt im Park 2020:

über 14.000 Teilnahmen in NÖ

Die Vereine der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION brachten mit 110 kostenlosen und unverbindlichen Kursen viel Schwung und Bewegung in Niederösterreichs Parks.

In Zusammenarbeit von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, dem Sportministerium und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION fand heuer zum fünften Mal seit 2016 die österreichweite Initiative „Bewegt im Park“ statt. In diesem Jahr wurden von den Sportvereinen in Niederösterreich 110 Kurse mit über 14.000 Teilnahmen organisiert. Besonders beliebt machte sich die Initiative seit ihrem Start vor allem deswegen, da ein vielfältiges Bewegungsprogramm unter freiem Himmel kostenlos und unverbindlich genutzt werden kann.



NION Kurse durchführen konnten“, bilanziert SPORTUNION NÖ Projektleiter Andreas Simon zufrieden.

Motto #comebackstronger auch im Jahr 2021?

Die Vielfalt der Gesundheitssportangebote reichte dieses Jahr von Cardio-Tennis über Functional Training bis hin zu Akrobatik und Yoga. Außerdem war „Bewegt im Park“ heuer Teil der großen SPORTUNION Sommersportoffensive unter dem Motto #comebackstronger. Die SPORTUNION Niederösterreich hofft, dass die Initiative im Jahr 2021 fortgesetzt wird und damit eine zweite Sommersportoffensive gestartet werden kann.

Neue SPORTUNION Kurse von Großdietmanns bis Lilienfeld

59 von 110 Kursen, also mehr als die Hälfte, wurden von 26 Mitgliedsvereinen der SPORTUNION Niederösterreich umgesetzt. „Immer mehr SPORTUNION Vereine nehmen bei ‚Bewegt im Park‘ die Chance wahr, um mit kostenlosen und unverbindlichen Angeboten mehr Menschen für Bewegung und Sport im Verein zu begeistern. Besonders freut es mich, dass wir im heurigen Sommer in den elf Gemeinden Absdorf, Gföhl, Göpfritz an der Wild, Großdietmanns, Großmugl, Lilienfeld, Neudorf im Weinviertel, Poysdorf, Pyhra, St. Martin und Würmla neue SPORTU-



Ihr Ansprechpartner

SPORTUNION Niederösterreich
Mag. Andreas Simon
Schul- und Gesundheitssport
Dr. Adolf Schärf-Str. 25
3100 St. Pölten
+43(0)2742/205-25
a.simon@sportunion.at

ICH GEH SCHON MAL VOR ...

Jetzt geht's los: Auf einem der über 70 »tut gut«-Wanderwege.
Hier rein und dann raus: www.noetutgut.at/wanderweg

Engelheim: Einrichtung der »tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH

Denk ein Unfall ist schnell passiert.

75% der Unfälle* passieren zu Hause und in der Freizeit. Besser vorsorgen als versorgen. Informieren Sie sich jetzt bei Ihrem Berater!

www.uniqa.at
Mehr Angaben zu der beworbenen Versicherung finden Sie auf www.uniqa.at in unserem Produktinformationsblatt.
*Quelle: Kuratorium für Verkehrssicherheit, IDB Austria 2018

Denk **UNIQA**

INNOVATIVES TRAINING

Lateral Rebound Training mit einzigartigem Triple Trampolin aus Österreich

Das Produktdesign wurde mit Unterstützung des Instituts für Trainingswissenschaften der Uni Wien (Schmelz) sowie EUROTRAMP, dem Spezialisten für Trampoline, entwickelt.

Trainingsziele erreichen – professionell, motiviert & effizient

Das ALPHA[^]CHAMP Triple Trampolin ist bereits in Olympiazentren und Sporthallen im Einsatz und ermöglicht durch die vielfältigen neuen Trainingsmöglichkeiten und die seitliche Sprungdynamik die Trainingsziele zu erreichen und Verletzungen vorzubeugen.

Das Lateral Rebound Training ist besonders geeignet für Fußball, Basketball, Laufen, Tennis, Ski und Eishockey.

Eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten:

- Neue Trainingsreize setzen - für Top Leistungen
- Training von koordinativen Fähigkeiten
- Gezielten Präventionsarbeit, um Verletzungen von Muskeln-, Seiten- und Kreuzband vorzubeugen
- Aufwärmen und Cardio-Training
- Full Body Workout – einzeln und in Gruppen
- Zirkeltraining in 3er Gruppen je Gerät
- Nachwuchsarbeit und Group Fitness mit viel Spaß und Motivation
- Gesundheitssport und Anti Aging Fitness
- Group Fitness Indoor & Outdoor

Sonderkonditionen für SPORTUNION Vereine und Mitglieder bis 15. Jän. 2021:

- ✓ Rabatt von € 500,- somit nur € 2.490,- oder ab € 55,- monatlich bei Leasing
- ✓ Zahlungsaufschub bis 15. Juni 2021
- ✓ kostenlose Schulung im Verein

Infos / Bestellung unter www.alphachamp.com oder +43 1 99 720 10



SPORTUNION Nieder- österreich bildet ersten Lehrling Sportadministrator aus

Mit Lea Bauer bildet die SPORT-UNION Niederösterreich seit 3. November den ersten Lehrling in der 75-jährigen Geschichte des Landesverbandes aus.

„Ich bin von klein auf sportlich interessiert und war auch viele Jahre in verschiedenen Sportvereinen aktiv. Da mich der Bereich Office Management sehr interessiert, hat mich die Ausschreibung der Lehrstelle sofort angesprochen“, beschreibt die 16-jährige Lea Bauer ihre Motivation für die Bewerbung um die Lehrstelle.

„Mit dem Ausbildungsplatz wollen wir gerade in der aktuell sehr schwierigen Situation am Arbeitsmarkt und insbesondere am Lehrstellenmarkt einem jungen Menschen eine solide berufliche Ausbildung mit einer langfristigen beruflichen Perspektive bei der SPORTUNION anbieten“, betont Landes-



Präsident Raimund Hager, Lea Bauer und Landesgeschäftsführer Markus Skorsch

geschäftsführer Mag. Markus Skorsch. Auch Landesverbandspräsident Raimund Hager wünschte Lea Bauer an ihrem ersten Arbeitstag alles Gute für den Einstieg in das Berufsleben.

www.mySporti.at

Reservierung, Forderungsbewerbe, Spielerverwaltung, Statistiken,
vollständig konfigurierbar, eigene mySporti Domain, kostenloser Email-Support

mySporti bringt Ihre Anlage online!

**50% Rabatt für 2021 und 2022
bei Bestellung bis Ende 2020!**

Ivona Dadic (UNION St. Pölten Leichtathletik) und Dominic Thiem sind Österreichs Sportler des Jahres

Seit 1949 wählen Österreichs Sportjournalist/innen alljährlich Österreichs Sportler des Jahres. Nach ihren zwei zweiten Plätzen (2016, 2018) und einem dritten Platz (2017) durchbricht die Mehrkämpferin Ivona Dadic von der UNION St. Pölten Leichtathletik heuer die zehnjährige Siegesserie der Winter-

sportlerinnen und ist erstmals in ihrer Karriere „Österreichs Sportlerin des Jahres“. Dadic setzte sich mit 915 Punkten vor Skispringerin Chiara Hözl (567) und Vorjahressiegerin Vanessa Herzog (Eisschnellauf/390) durch. Die Oberösterreicherin wurde als insgesamt fünfte Leichtathletin nach Liese Prokop im Jahr 1969, Ilona Gusenbauer 1971, Theresia Kiesl 1996 und zweimal Graf (2000, 2001) als österreichische Sportlerin des Jahres ausgezeichnet.



Auch für Dominic Thiem ist es der erste Erfolg bei der Sportlerwahl. Seit 2015 war er dreimal Zweiter hinter Seriensieger Marcel Hirscher und zudem zweimal Dritter geworden. Mannschaft des Jahres wurde Red Bull Salzburg. Zur Sportlerin des Jahres mit Behinderung wählten Österreichs Sportjournalisten Skifahrerin Veronika Aigner mit Guide Elisabeth Aigner. Auch die Auszeichnung zum Sportler des Jahres mit Behinderung ging mit Markus Salcher an einen Skifahrer. Special Olympics Sportler des Jahres sind Skifahrer Lukas Kaufmann und Eisschnellläuferin Sandra Bichlmair.

Im Kampf um Olympia - Sarah Fischers Highlights 2020

Weltcup

Das Wettkampf-Jahr 2020 begann für Sarah Fischer vom Athletenclub UNION Krems am 31. Jänner beim Weightlifting World Cup in Rom der zu den Olympia-Qualifikationsturnieren zählte.

Der Auftakt im Reißen gelang nicht nach Wunsch. Erst im dritten Anlauf

schaffte Sarah Fischer es, ihre Anfangslast von 98 kg gültig in die Wertung zu bringen. Doch Sarah konnte sich deutlich steigern und letztendlich schaffte die Niederösterreicherin Bronze im Stoßen und Bronze im Zweikampf.

Im Kampf um einen Startplatz bei den Olympischen Spielen blieb Sarah

Fischer mit dieser Leistung im Rennen.

Staatsmeisterschaft

Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Rum bei Innsbruck im Oktober startete Sarah Fischer nach 10-tägiger Grippe-Erkrankung. Mit ausgezeichneter Technik und gut durchdachter Taktik wurde sie trotzallem Tagesbeste in der Allgemeinen Klasse, Tagesbeste U20, 3-fache Staatsmeisterin im Reißen, im Stoßen sowie im Zweikampf der Allgemeinen Klasse und österreichische Meisterin U20.

Bundesliga

Das Kremser Aushängeschild verstärkte bekanntlich im Jahr 2020 den AKH Vösendorf mit einem Leihvertrag für die Bundesligamannschaft.

Völlig überraschend und ohne spezielle Wettkampfvorbereitung ging Sarah Fischer Ende Oktober 2020 in Vösendorf an die Hantel. 101kg im Reißen, 128 kg im Stoßen und 229 kg Zweikampf bedeuteten an diesem Tag den Sieg und Jahresbestleistung.



Snowboard Vernetzungstreffen und Wakeboardtraining

Im September trafen sich die Funktionäre der SPORTUNION Snowboardvereine zum alljährlichen Vernetzungstreffen. Neben Koordinierungsgesprächen und Zusammenstellung des Winterterminplanes standen Maßnahmen zur Talentesuche & Talentefindung auf der Tagesordnung.

Aufgrund der aktuellen Situation wird die Talentesuche die größte Herausforderung in der kommenden Wintersaison.

Die SPORTUNION Niederösterreich Trainingstermine und der Termin der NÖ SPORTUNION Landesmeisterschaft in Annaberg (14. Februar 2021) wurden fixiert.

Auch die Bewegung kam nicht zu kurz. Alle Funktionäre konnten beim anschließenden Wakesurfen den Spätsommertag genießen.

Am Sonntag ging es für alle Funktionäre mit ihren Nachwuchssnowboardern zum Wakeboardtraining auf den Ausee. Während die jüngsten Snowboarderinnen und Snowboarder ihre ersten Versuche am Anfängerlift ausprobieren konnten, trainierten und zeigten die erfahrenen Snowboarder ihr Können auf den Obstacles und Kickern. Allen voran Snowboardcross Weltcupstarter Jakob Dusek, der aus Innsbruck angereist war, um vor seinem ersten Schneetraining am Wakeboardtraining teilzunehmen.



Fechtunion Volksbank Krems stellt vier Gesamtsieger

Erstmals wegen Corona nur 3 Bewerbe beim SPORTUNION Fechtcup durchgeführt.

Da der Abschlussbewerb des SPORTUNION Fechtcups, der von SPORTUNION Niederösterreich Landesfachwart Josef Poscharnig initiiert wurde, corona-bedingt nicht mehr durchgeführt werden konnte, gilt das Ergebnis nach 3 Wettkämpfen. Sehr erfreulich für die Fechtunion, dass gleich 4 Gesamtsieger aus Krems kommen. Jonathan und Theodor von See teilen sich den Platz an der Sonne in der Jugend D Wertung. In der Jugend C Wertung setzte sich Anabel Wittner durch und bei den Jugend B Burschen darf sich Maxi Raimitz über Platz 1 freuen. Weitere Podestplätze gab es auch noch durch Elisa Pehofer und Rebecca Atzinger (Jugend C), Alrun Kropf, Isabel Wittner und Maxi Zörner (Jugend B) sowie Alexander Caslavka (Kadetten).



Gold und Bronze für Perchtoldsdorfer Nachwuchs Faustballer

Am 4.10.2020 fand die letzte Runde der U12 Landesmeisterschaft in Laa an der Thaya statt. Perchtoldsdorf 1 lag vor dieser Runde punktegleich mit Laa auf Platz 2. Perchtoldsdorf 2 rangierte auf Platz 5. Dem Team von Perchtoldsdorf 2, in dem fast alle Spieler auch noch in der U10 spielberechtigt waren, gelang ein knapper, aber verdienter 2:0 Gewinn. Fast wäre auch noch gegen Laa die Sensation geglückt, letztlich musste man sich aber noch mit 0:2 geschlagen geben.

Im Finale traf Perchtoldsdorf 1 auf die aufstrebende Mannschaft von Laa. Nach leichten Startschwierigkeiten konnte sich das Plus an Erfahrung bei den Perchtoldsdorfern durchsetzen. Somit konnte bereits zum dritten Mal in Serie der U12 Landesmeistertitel am Feld gewonnen werden. Sensationell war auch das Abschneiden der zweiten Mannschaft, die die Bronzemedaille erspielten und das obwohl die Spieler fast 2 Jahre jünger als die Konkurrenz waren.





Krafttraining

für Kinder

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen ist ein heiß diskutiertes Thema. Durch Mythen und falsche Behauptungen wurde es viel zu lange in ein schlechtes Licht gerückt.

Diese negative Haltung zum Krafttraining generierte sich aus der Angst vor Überbelastung, Verletzungen der Wachstumsfugen, also auf das Wachstum schlechthin und das vermeintlich hohe Stresspotenzial.

Darüber hinaus kursieren Missverständnisse, die besagen, dass Krafttraining mit Kindern ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden sollen, keine hohen Lasten verwendet werden dürfen oder maximal im Kraftausdauerbereich trainiert werden dürfe.

Anerkannte Spezialistinnen jedoch argumentieren überzeugend, dass wir diese kritische Haltung revidieren

müssen. Ihre Botschaft lautet: Ja zum Krafttraining für Kinder!

Unter der Prämisse der korrekten Anwendung ist Krafttraining eine sichere, effektive und vor allem notwendige Maßnahme zur

- Förderung der Gesundheit,
- Vermeidung von Haltungsschäden (Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliosen, X-/O-Beine usw.),
- Sturz- und Verletzungsprophylaxe,
- Gelenkstabilisierung und Gelenksicherung,
- Gewichtsmanagement in beide Richtungen,
- Steigerung der Knochendichte

(auch für den Altersgang),

- Stärkung des passiven Bewegungsapparates von Knorpeln, Sehnen, Bändern, Faszien,
- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit,
- Grundlage der Leistungsentwicklung im Leistungsalter.

Durch die zunehmend bewegungsfeindliche Umgebung fehlen unseren Kindern heute Belastungen, die ihre natürliche Entwicklung fördern. So müssen im Vereinstraining und in den institutionellen Bewegungseinheiten diese Mängel kompensiert werden.

»Frühzeitiges Krafttraining als wichtiger Ersatz für die verloren gegangene ‚natürliche‘ Breite der motorischen Entwicklung, die früher (in der Natur, beim Klettern Spielen und Turnen) für

eine allgemeine Kraftgrundlage gelten konnte!«, heißt es zum Beispiel in der im British Journal of Sports Medicine erschienenen grundlegenden Studie „Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes“ von Avery D. Faigenbaum, Rhodri S. Lloyd und James MacDonald.

Aufgrund dieser und ähnlicher internationaler Forschungsberichte hat sich die Haltung gegenüber Krafttraining im Kindes- und Jugendalter in den letzten Jahren grundlegend verändert:

- Es gilt die Empfehlung, dass Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren mit Krafttraining beginnen können, spätestens mit 7 bis 8 Jahren sollen/müssen.
- Ein direkter Zusammenhang zwischen Knochenmineralisierungsgehalt und Aktivitätsprofil von Kindern ist belegt.
- Krafttraining und Sprungbelastungen wirken stärker mineralisierend auf den Knochen als Lauftraining oder Schwimmen.
- In der Kindheit angelegte Knochenmasse entscheidet über das Risiko, im Erwachsenenalter an Osteoporose zu erkranken
- Krafttraining hat eine positive Wirkung auf die Gelenkstabilisation und auf die Längen und Breitenanpassung der Skelettknochen bei energetischer Absicherung
- Krafttraining unterstützt die Wirbelsäule in der Haltefunktion und die Pufferfunktion bei mechanischen Stößen



Georg Mrkvicka, B.Sc.

Sportwissenschaftler,
staatlich geprüfter Trainer
georg.mrkvicka@bspa.at



© Twenty20.com

Vorschulalter 3. bis 6. Lebensjahr

Spielen, spielen und noch mal spielen! Ausnützen des natürlichen Bewegungsdranges und der Neugier, um viele Bewegungen zu erlernen und dabei Kraft zu entwickeln. Freies Bewegen und Experimentieren sollte im Vordergrund stehen. Ein Bewegungsumfeld muss geschaffen werden, damit Kinder laufen, springen, kriechen, klettern, balancieren, steigen, hängen, schwingen, schaukeln, ziehen, schieben, tragen, werfen, fangen und rollen können.

Kindesalter 6. bis 11., 12., 13. Lebensjahr

Hier wird durch viel polysportive Bewegungserfahrung der Grundstein zum lebenslangen Sporttreiben gelegt. Daher muss Training motivierend sein und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Es geht in erster Linie um das Erlernen von Basistechniken durch gezielte Übungen und Trainingsformen, darum Bewegungen in Grobform zu lernen. Beidseitigkeit, Schnelligkeit, gezielte Zug- und Druckkräfte, Niedersprünge und spielerisches Rumpfkrafttraining sollten im Vordergrund stehen. Keine Angst vor Überbelastung, diese entsteht nur bei erzwungenen Reizen.

Jugendalter – Adoleszenz 11., 12., 13. bis 16., 17., 18. Lebensjahr

Optimierung der Technik bei Kraftübungen, Grundübungen mit der Langhantel, nicht intensitätsorientiert, langsames Heranführen zum Erwachsenentraining, individuelle biologische Entwicklung der Jugendlichen berücksichtigen. Die Idee des Kraftpasses beinhaltet einen methodischen dreistufigen Aufbau der wesentlichen Basistechniken des Krafttrainings mit freien Gewichten.



© BSFA

SWIETELSKY Baugesellschaft m.b.H. Sportstättenbau
 Sporthallen - Sportplatzbau - Bäder- und Landschaftsbau
 T: +43 (2783) 50331 - sport@swietelsky .at
 Industriestrasse 1-3
 3134 Nußdorf ob der Traisen

SWIETELSKY
 Baugesellschaft m.b.H.

SPORTSTÄTTENBAU

Gesund durch die dunkle Jahreszeit

Bewegung in der Natur, Sonne und frische Luft sind generell gesund. Gerade im Herbst - wenn es draußen langsam kälter wird - sollte man raus, Sonnenstrahlen suchen und damit unsere Abwehrkräfte stärken. Bewegung in der frischen Luft und in der Natur hilft beim Abbau von Stress, unser Immunsystem wird fit für die kalte Jahreszeit.

Für den Körper bedeutet Sport „Stress“ - allerdings im positiven Sinne. Die Organe leisten ein Vielfaches des Ruhewertes. Die Wissenschaft ist sich einig: wer viel Sport treibt, wird seltener krank. Studien, die sich mit der Wirkung von Training und Bewegung auf das Immunsystem befassen, zeigen: die Anzahl der Zellen der weißen Blutkörperchen, insbesondere der Abwehrzellen, erhöht sich nach körperlicher Belastung. Gemäßigtes Training entspannt und kurbelt das Immunsystem sanft an. Wer es mit dem Training übertreibt, bewirkt jedoch das Gegenteil.

Welche Sportarten stärken nun das Immunsystem?

Empfehlenswert sind grundsätzlich Trainingseinheiten, die den Sportler nicht an das absolute Belastungslimit bringen, d.h. sanfte Ausdauersportarten. Alles was den Körper in Maßen auspowert und als entspannend empfunden wird, fördert den Stressabbau. Es unterstützt dadurch unser, durch den Alltag geschwächtes, Immunsystem. Gleichzeitig werden Herz und Gefäße gestärkt.

**Landeskulturreferentin
 Elisabeth Klenkhart**

**Raiffeisen
 Meine Bank**



WIR WURDEN GEGRÜNDET, WEIL MENSCHEN
 IHRE ZUKUNFT SELBST IN DIE HAND NEHMEN
 MUSSTEN. HEUTE SIND WIR WIEDER GEFORDERT.

**WAS EINER NICHT SCHAFFT,
 DAS SCHAFFEN VIELE.**

Was bei Raiffeisen ganz am Anfang stand, steht auch heute wieder ganz oben: Solidarität. Füreinander da sein. Miteinander neue Wege gehen. Was wir oft genug bewiesen haben, tun wir daher auch jetzt: Initiative zeigen. Verantwortung übernehmen. Wissen, was eine starke Gemeinschaft leisten kann. Für die, die sie brauchen. Für alle, die in unserem Land leben. **raiffeisenbank.at**

Ein Interventionsschema der SPORTUNION gegen sexualisierte Gewalt

Handeln und helfen

Respekt und Sicherheit sind hohe Werte, die in SPORTUNION-Vereinen garantiert sein sollen. Das gelingt jedoch nur, wenn dort alle Menschen vor Übergriffen und Missbrauch geschützt sind. Daher ist das Thema Prävention sexualisierter Gewalt im Sport seit Jahren ein wichtiger Schwerpunkt der SPORTUNION.

Respektvolle und offene Kommunikation und die Berücksichtigung unterschiedlicher individueller Grenzen aller Vereinsmitglieder ist eine Schlüsselfaktor für die Schaffung eines sicheren Umfeldes im Vereinsalltag.

Offene Augen

Dabei darf sich die Vereinsführung nicht scheuen mit offenen Augen auf dieses heikle Thema zuzugehen.

- Wo hört der normale Körperkontakt im Sport auf und wo beginnt der Übergriff?

- Wann liegt aus juristischer Sicht ein Sexualstraftatbestand vor?
- Was ist zu tun bei einem Verdachtsfall im Verein?
- An wen wende ich mich?
- Wie schütze ich betroffene Personen?

Vorgehen bei Verdachtsfällen

Passiert trotz aller Präventionsmaßnahmen ein sexueller Übergriff oder liegt ein Verdachtsfall vor, so ist es wichtig, dass Vereinsfunktionärinnen und Betroffene wissen, wie vorzugehen ist.

Dabei hilft ihnen das Interventionsschema für Vereine der SPORTUNION mit drei Fallbeispielen.

Das Interventionsschema für Vereine erklärt die Vorgehensweise bei Verdachtsfällen oder direkten Meldungen von betroffenen Personen und die Zusammenstellung eines Interventions-Teams. Es gibt Antwort auf die Fragen, welche Maßnahmen sich gegenüber betroffenen und beschuldigten Personen ergeben und wie mit Informationen umgegangen werden muss. Zusätzliche Unterstützung und Hilfe kann man sich bei den Multiplikatorinnen der SPORTUNION holen.

Am wichtigsten ist, alle Schritte in Abstimmung und Zustimmung mit der betroffenen Person zu setzen, damit diese nicht erneut einem Vertrauensbruch ausgesetzt wird.

Zusätzlich zu den Interventions-Plakaten für Vereine und Landesverbände hat die SPORTUNION ein internes Krisenkommunikationshandbuch erstellt, um auch in anderen Krisenfällen (Anti-Doping, Unfälle usw.) gerüstet zu sein.



**FÜR RESPEKT
UND SICHERHEIT
GEGEN SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM SPORT**



INFO

Infos zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport findet ihr unter <https://sportunion.at/projekte/fuer-respekt-und-sicherheit/>

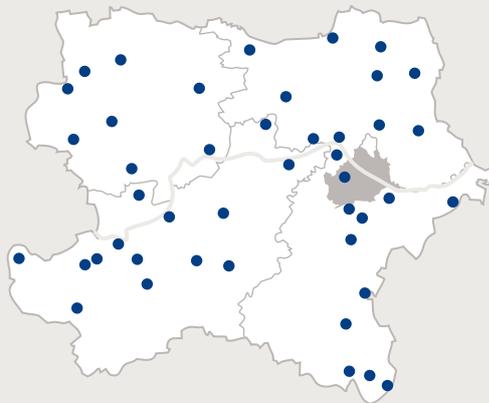
MIT ABSTAND

DIE PERSÖNLICHSTE BERATUNG.



meine.nv.at

Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe. Auch jetzt sind alle unserer Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App**.



Die Niederösterreichische
Versicherung