

aktuell sportunion



#comebackstronger

Rückenwind für Vereine

Das Magazin der

**SPORT
UNION**



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

Save the date

29. ordentlicher Landestag
16.10., 17:30Uhr, Stockerau

Der Weg aus der Krise

Sport + Vereinsleben =
Gesundheit



Liebe sportunion**aktuell** Leser

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

Das Positive gleich zu Beginn: nach den coronabedingten Einschränkungen haben unsere Bemühungen Früchte getragen und seit 19. Mai sind (unter gewissen Auflagen) Kinder- und Erwachsenenvereine indoor wie outdoor wieder breit möglich. Nun gilt es den Vereinsbetrieb sicher hochzufahren und verloren gegangene Mitglieder zurück zu gewinnen. Hier soll ein von der Bundesregierung installierter Vereinskassenscheck mit einem Volumen von € 9.000.000,- helfen.

Neben der finanziellen Unterstützung stellt der Zugang zu den öffentlichen Sportstätten wie Schulturnsälen für unsere Mitgliedsvereine einen entscheidenden Faktor dar. In diesem Bereich haben wir durch Bundesminister Heinz Faßmann und Vizekanzler Werner Kogler auf Bundesebene sowie Sportlandesrat Jochen Danninger und Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister breite politische Unterstützung zugesagt bekommen.

Ich vertraue auf das gewohnte Engagement unserer über 30.000 ehrenamtlichen Funktionäre/-innen in den mittlerweile 1.039 Mitgliedsvereinen der SPORTUNION Niederösterreich und bin überzeugt davon, dass wir es gemeinsam schaffen, unsere Sportangebote sowohl in vollem Umfang wie auch in der gewohnten Qualität im Herbst wieder aufzubauen. Bis dahin wünsche ich erholsame Urlaubswochen.

Raimund Hager
Präsident

SPORTUNION aktuell - Ausgabe 2/2021

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
Druckhaus Schiner GmbH, 3500 Krems

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

Redaktionelle Mitarbeit
Anna Hauer
Christoph Hofmann
Isabella Koller
Sascha Krikler
Anna Lamprecht
Georg Letz
Mag. Matthias Poller
Florian Rinnhofer
Mag. Andreas Simon
Kurt Vierthaler
Daniel Winkler
Ursula Witzani MSC

Vertrieb
Post AG
© 2021 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

Nach der herausfordernden Corona-Zeit geht es auch mit dem Sport spürbar bergauf. Die Mitgliedsvereine fahren ihren Sportbetrieb (indoor wie outdoor) wieder hoch, erste Veranstaltungen werden umgesetzt, neue Vereine entstehen unter dem Dach der SPORTUNION.

Natürlich bedarf es noch enormer Anstrengungen, um den Status von vor der Pandemie wieder zu erreichen. Dies soll auch mit finanziellen Hilfen erreicht werden: der NPO-Fonds für gemeinnützige Vereine wurde verlängert, bei den diesjährigen Fördervergaben haben wir seitens der SPORTUNION besonders auf die aktuellen Umstände Rücksicht genommen und im Herbst soll ein Vereinsscheck Unterstützung bei der Gewinnung neuer Mitglieder leisten. Unser Ziel, in der Pandemie keinen Sportverein zu verlieren, scheint damit realistisch. Mit meinem Team in der Landesgeschäftsstelle freue ich mich auf viele Vereinskontakte und damit neben den finanziellen Unterstützungen wertvolle inhaltliche Hilfestellungen bieten zu können.

Mag. Markus Skorsch
Landesgeschäftsführer

Info

- 04 Sport braucht Platz**
Politik setzt sich für Öffnung der Turnsäle ein
- 04 Bezirksgruppentagungen**
Coronabedingt erst im Herbst möglich
- 08 Sport + Bewegung = Gesundheit**
Minister Wolfgang Mückstein im Interview
- 14 Internetauftritt**
Das neue SPORTUNION Websitesystem für Vereine
- 16 SPORTUNION Akademie**
Neues Herbst-Winter-Programm
- 22 SPORTUNION Liese Prokop Memorial**
Hürdenstar Beate Schrott am Weg zu Olympia
- 24 UGOTCHI Actiondays**
Die neuen Bewegungsfeste für Kinder
- 25 Kinder gesund bewegen**
Vereine als Partner von Kindergärten und Volksschulen
- 28 Gesundheit**
Raus aus dem Schulterschmerz

Herzlich Willkommen in der SPORTUNION

Wir dürfen folgende Vereine neu in unserer Sportgemeinschaft begrüßen:

Neuro Dance UNION
(ZVR 1805418803)

UNION Tennisclub Eschenau
(ZVR 1789092634)

UNION TSV Ebreichsdorf
(ZVR 073915577)

SPORTUNION Erlauf
(ZVR 1196686076)

UNION Volleyballclub Dross
(ZVR 593514353)

UNION Tauchsportverein - NÖ - Divers
(ZVR 1103668187)

REITUNION Ybbsitz
(ZVR 1616307657)



Turnhallen & Schulsportanlagen für Sportvereine öffnen

Danninger, Teschl-Hofmeister, Riedl & Dworak mit Appell an niederösterreichische BürgermeisterInnen und DirektorInnen

Die Corona-Pandemie hält die Welt seit über einem Jahr in Atem. Vor allem Kinder und Jugendliche hatten darunter zu leiden, dass der Zugang zu ihrem gewohnten sozialen Umfeld und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten stark eingeschränkt war. Sinkende Infektionszahlen erlauben es nun wieder zahlreiche Bewegungsangebote – überwiegend im Freien – stattfinden zu lassen. Damit dafür auch genügend Sportanlagen zur Verfügung stehen appellieren Sportlandesrat Jochen Danninger, Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, NÖ-Gemeindebund-Präsident Alfred Riedl und NÖ GVV-Präsident Rupert Dworak an die BürgermeisterInnen und DirektorInnen zur Öffnung der Schulsportanlagen für Sportvereine.

„Die Auslebung des natürlichen Bewegungsdrangs unserer Jüngsten war gerade in der Pandemie sehr eingeschränkt möglich. Daher wenden wir uns mit dem dringenden Ersuchen an die Schulen und Schulerhalter ihre Sportstätten für Vereine zur Verfügung zu stellen und den Schülerinnen und Schülern damit die Möglichkeit zu geben, ihren Sport auszuüben“, so Sportlandesrat Jochen Danninger. „Ich freue mich, dass der langen Forderung der SPORTUNION nach einheitlichen Richtlinien zur Öffnung von öffentlichen Sportstätten nun auch verstärkt politische Unterstützung zukommt. Es bleibt zu hoffen, dass dieser Appell von BürgermeisterInnen und DirektorInnen gehört wird. Wir werden unsere Forderung jedenfalls mit Nachdruck weiterverfolgen“, so Präsident Raimund Hager.

7. September: Start der Bezirksgruppentagungen 2021

Auf 7. September musste coronabedingt der Start der Bezirksgruppentagungen 2021 verschoben werden. Diese stellen ein wesentliches Kommunikationsinstrument innerhalb der SPORTUNION NÖ dar und sollen auch dem persönlichen Kontakt und Meinungsaustausch unter den Mitgliedsvereinen dienen.

Gesetzliche oder steuerrechtliche Änderungen werden in den Sitzungen ebenso zum Thema gemacht wie neue Fördermöglichkeiten, Serviceleistungen und Projekte des Landesverbandes.

Die genauen Tagungsorte sowie Zeitplan und Tagesordnung werden den Mitgliedsvereinen per schriftlicher Einladung spätestens 4 Wochen vor dem Termin bekannt gegeben. Im Anschluss an jede Sitzung sind die Vereinsvertreter auf einen Imbiss eingeladen.

Wir möchten an dieser Stelle darauf aufmerksam machen, dass die Teilnahme an der jährlichen Bezirksgruppentagung eine statutarische Pflicht der Mitgliedsvereine darstellt und entsprechend dem Beschluss der Landesleitung auch die Voraussetzung für sämtliche Fördervergaben ist.

Bezirksgruppentagungen Termine

Wann?	Wo?
07. September	Wr. Neustadt - Neunkirchen
08. September	Tulln - Klosterneuburg
13. September	St. Pölten
14. September	Amstetten - Waidhofen a.d. Ybbs
15. September	Horn - Hollabrunn
20. September	Krems
21. September	Gänserndorf - Korneuburg
22. September	Melk - Scheibbs
28. September	Mistelbach
05. Oktober	Lilienfeld
06. Oktober	Gmünd - Waidhofen a.d. Thaya
11. Oktober	Mödling - Schwechat
12. Oktober	Zwettl
13. Oktober	Baden - Bruck a.d. Leitha

Wandern mit der NÖN

Entdecken Sie mit der NÖN die schönsten Wanderwege in Niederösterreich



Acht Wochen
Wanderschwerpunkt
in der NÖN
7. Juli–25. August



Angebot 1:

8 Wochen NÖN* um nur € 8,-
im Aktionszeitraum von KW 27 bis KW 34

Angebot 2:

NÖN-Jahresabo

Unser exklusives Wanderbuch mit den 50 schönsten Wanderwegen gibt's gratis dazu!

Jetzt bestellen:

NÖN.at/abo oder **050/8021-1802**

* Print- und ePaper-Ausgabe

NÖN ist Vielfalt.

  NÖN.at

**SPORT
ZENTRUM**



SPORTANLAGEN Online
suchen & buchen
sportzentrum-noe.at

 /SportzentrumNoe

 #SportzentrumNoe



www.sportzentrum-noe.at



Herzlichen Glückwunsch: Ehrenmitglied Josef Poscharnig feiert 80-er

Seinen 80. Geburtstag feierte Josef Poscharnig von der FechtUNION Krems. Der Multifunktionär bekleidet in der SPORTUNION Niederösterreich die Funktion des Landesfachwartes für Fechten und war als Vizepräsident lange Jahre auch Mitglied des Landesvorstandes. Für seine Verdienste wurde der Träger des Goldenen Ehrenzeichens der SPORTUNION beim Landestag 2007 zum Ehrenmitglied des Landesverbandes ernannt. Vizepräsidentin Birgit Fürnkranz-Maglock überbrachte gemeinsam mit Präsident Raimund Hager die besten Glückwünsche des Landesverbandes.

Personelle Änderung in der Landesgeschäfts- stelle

Frau Lenka Skorsch übernimmt mit 16. Juni die Leitung der Buchhaltung in der Landesgeschäftsstelle. Sie ist in dieser Funktion für das gesamte Rechnungswesen sowie



das Controlling verantwortlich. Die Abrechnung der Bundessportfördermittel, insbesondere des Bundesvereinszuschusses bei der Bundes-Sport GmbH, zählen damit ebenso zu ihren Aufgaben. Lenka Skorsch (mit dem Landesgeschäftsführer nicht verwandt) hat nach dem Abschluss der Handelsakademie die Ausbildung zum Diplombuchhalter abgeschlossen und bringt viele Jahre Berufserfahrung aus einer Steuerberatungskanzlei mit. Sie ist unter 02742/205-23 bzw. unter lenka.skorsch@sportunion.at erreichbar. Wir wünschen Lenka Skorsch in ihrer neuen Funktion alles Gute und heißen sie im Team der Landesgeschäftsstelle herzlich willkommen. Sie folgt in dieser Funktion Alexandra Hoffmann nach, die ihr erstes Kind erwartet und sich in Karenz befindet.

Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung

Juni – September in ganz Österreich



Kurse finden auf: www.bewegt-im-park.at

Handstand-Challenge der SPORTUNION St. Pölten

Unser größter Mitgliedsverein, die SPORTUNION St. Pölten, lädt alle Vereine und Mitglieder zur Handstand-Meisterschaft ein. Von einer Startlinie aus ist eine Wegstrecke auf den Händen zurückzulegen. Die erreichte Meterzahl ist für den Sieg in den einzelnen Altersklassen entscheidend. Du bist eingeladen Fotos von deinem Handstand sowie der zurückgelegten Meter unter office@union-stpoelten.at an das Sekretariat der SPORTUNION St. Pölten einzusenden. Die Bilder werden in der Clubzeitung veröffentlicht und die Besten erhalten eine Einladung zum Finale 2022.



BONUS FÜR

unsere Gemeinde

Spenden Sie jetzt Ihre EVN Bonuspunkte
für mehr Bäume in der Gemeinde!
Mehr auf evn.at/baumaktion

Jetzt EVN
Bonuspunkte
spenden!
evn.at/baumaktion

$$\frac{1}{2}) dx \left(\frac{\dots}{dx} \right)$$

$$\int_1^0 (x-y)^2 \quad f(x) dx - 2x$$
$$f(y) dy - 2y$$

SPORT + VEREINSLEBEN
= GESUNDHEIT

$$\lim_{n \rightarrow \infty} \sum_{l=1}^n f = \frac{x}{f}$$

$$\frac{dz}{\dots}$$

Die Gleichung aus der Krise

Sport + Vereinsleben = Gesundheit

Mit dieser Gleichung und den nächsten Öffnungsschritten soll das große Sport-Comeback gelingen.

#comebackstronger. Getreu dem Motto der SPORTUNION nimmt das größte Sport-Comeback der zweiten Republik endlich Fahrt auf.

Die ersten, zarten Öffnungsschritte im Mai, die den vereinsmäßigen Sport unter strengen Auflagen wieder möglich machten, sind gesetzt – nun müssen rasch weitere folgen, wie SPORTUNION-Präsident Peter McDonald fordert.

Impf-Priorisierung von Trainer

»Österreichs rund 15.000 Sportvereine brauchen jetzt dringend die nächsten Öffnungsschritte und klare Perspektiven. Dank der Testungen und der steigenden Impfraten könnten sichere Präventionskonzepte rasch umgesetzt werden. Sport muss endlich wieder in einem geordneten Rahmen im Verein stattfinden dürfen. Warum sollen negativ Getestete und Geimpfte nicht auch im Indoor-Bereich sicher sporteln können? Kein Mensch hat Verständnis dafür, dass sich in Supermärkten zahlreiche Menschen tummeln, große Tennis- oder Reithallen aber geschlossen sein müssen.«

Deswegen bekräftigt McDonald erneut eine SPORTUNION-Forderung aus dem Jänner, wonach eine Impf-Priorisierung von Trainerinnen und Trainer erfolgen müsse. Jene 96.100 Coaches in Österreichs Sportvereinen würden einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten, gerade im Hinblick auf die Gesundheit der Kinder.

Kinder leiden unter den Entbehrungen

»Immer wieder haben Studien sowie Expertinnen und Experten im Verlaufe der Pandemie festgehalten, dass der Sport genauso wichtig wie die Schule ist. Da-

her sollten Trainerinnen und Trainer in Österreichs Vereinen bei Impfungen endlich priorisiert berücksichtigt werden«, appelliert der SPORTUNION-Präsident.

Unterstützung erhält McDonald dabei auch von Prof. Dr. Gerard Hüther, seines Zeichens Neurobiologe und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung. Hüther sieht die Entbehrungen, die das abgelaufene Jahr vor allem für die Jüngsten der Gesellschaft mitbrachte, als äußerst kritisch an.

»Wir haben Kinder in eine Situation gebracht, in der sie sich selbst zwingen müssen, ihre lebendigsten Bedürfnisse zu unterdrücken. Sonst könnten sie die Regeln und Maßnahmen nicht einhalten. Die dabei im Gehirn entstandenen Strukturen werden nicht einfach wieder abgebaut, wenn die Corona-Krise vorbei ist. Die Freude am Sich-Bewegen, an Sport und Spiel ist dann erst einmal weg. Es wird schwierig sein, diese unterdrückte Lebendigkeit wieder neu zu erwecken. Dem Sport kommt dabei eine enorm hohe Bedeutung zu, Unterrichtsausfall lässt sich nachholen, verloren gegangenes Interesse an sportlicher Betätigung nicht.«

Gleichung aus der Krise

Darum mahnt er auch, nicht mehr zu lange mit den nächsten Öffnungsschritten zu warten. Denn nicht nur die Kinder, sondern auch der Rest der Bevölkerung leide unter dem Sport- und Vereinsentzug, wie auch McDonald feststellt. »Aufgrund des steigenden Bewegungsmangels kommt es – abseits der Corona-Erkrankung – vermehrt zu anderen Krankheiten und Folgeschäden, was zahlreiche Studien belegen. Umso wichtiger wird es sein, dass Österreichs Vereinssport bestmögliche

Rahmenbedingungen vorfindet, damit unser Land wieder fit gemacht werden kann.«

Wie massiv sich die Pandemie auf die Bewegung der österreichischen Bevölkerung ausgewirkt hat, zeigt auch eine Studie („Aktives Sportverhalten und passiver Sportkonsum“) der OBSERVER Brand Intelligence GmbH aus dem vergangenen Jahr: Die sportliche Aktivität hat sich insgesamt über alle Altersgruppen verschlechtert. Im Beobachtungszeitraum (Oktober 2020/nach dem zweiten Lockdown) haben knapp ein Drittel der Befragten (28 %) weniger Sport betrieben als zuvor!

Auch wirtschaftlich ist der durch Corona entstandene Schaden groß, wie die Zahlen der SPORTUNION und SportsEconAustria belegen. Das Wertschöpfungs-Minus in der Sportwirtschaft lag 2020 bei mindestens 30 Prozent und ist damit knapp viermal höher als in der Gesamtwirtschaft! Insgesamt sind rund 90.000 Arbeitsplätze (indirekt 300.000) im gesamten Netzwerk Sport gefährdet, darüber hinaus klagen drei von vier Vereinen über deutlich reduzierte Einnahmen. In Summe lag der Schaden – allein bei den Vereinen – bei mindestens 175 Mio. Euro. »Österreichs Amateur- und Breitensport hat das schwierige Krisenjahr hart getroffen. Viele Vereine haben aufgrund der fehlenden Perspektive bis zu einem Drittel ihrer Mitglieder verloren. Daher braucht es abseits der Hilfgelder endlich einen entsprechenden Zeitplan für die nächsten Öffnungsschritte. Das Virus wird so schnell nicht verschwinden und wir müssen lernen damit zu leben«, erklärt McDonald.

Die Gleichung aus der Krise ist demnach einfach: Sport + Vereinsleben = physische und psychische Gesundheit.

Sportlich ambitioniert zeigt sich der neue Gesundheitsminister Dr. Wolfgang Mückstein, der beim Ausweg aus der Krise nicht nur beim Impfen aufs Tempo drückt. Der 46-jährige Wiener Allgemeinmediziner über die nächsten Öffnungsschritte, 3G-Regeln und die Wichtigkeit von Vereinsleben.

DR. WOLFGANG MÜCKSTEIN IM INTERVIEW

»Impfen wird das große Thema bleiben«

Herr Bundesminister, die Bevölkerung sehnt weitere Öffnungsschritte herbei. Was können Sie in Aussicht stellen?

Dr. Wolfgang Mückstein: Auch ich freue mich schon sehr, wenn wir in das alte Leben zurückkehren können. Wenn sich die Zahlen weiterhin so positiv entwickeln, planen wir weitere Lockerungen. Es dürfen dann wieder größere Gruppen indoor im Gasthaus zusammensitzen, die Sperrstunde wird nach hinten rücken und die Maskenpflicht im Freien fallen.

Das heißt, auch das Vereinsleben wird wieder möglich sein?

Mückstein: Ja, davon gehe ich aus. Wenn die 3G-Regel (Geimpft, Getestet oder Genesen, Anm. d. Red.) zum Einsatz kommt, braucht es auch keine Maske mehr bzw. kann der Mindestabstand

weiter reduziert werden. Somit kann der vereinsmäßige Sport wieder stattfinden.

Warum sind Sie optimistisch, dass diese Lockerungen möglich sind?

Mückstein: Weil wir alle gemeinsam in den vergangenen Wochen viel geschafft haben. Die Leute haben sich durchimpfen lassen, die Zahlen sind sehr gut. Deshalb bin ich dafür, dass wir alle möglichst rasch wieder in unser altes Leben kommen. Ende Juni sollten wir die 40 Prozent an Vollimmu-



»» **Den Jugendlichen hat man ein Jahr lang gesagt, sie sollen auf die Älteren aufpassen. Jetzt müssen wir auf die Jungen schauen!**



WOLFGANG MÜCKSTEIN
Gesundheitsminister

nisierten erreicht haben, das ist mehr als realistisch. Dazu kommen noch eine ganze Reihe an Erstgeimpften und fast 650.000 Genesene dazu. Das bedeutet, dass wir im Juni sehr leicht weitere Schritte machen können.

Die Jugendlichen haben generell stark unter der Pandemie gelitten.

Mückstein: Absolut. Es ist auch meine Sorge, da sie noch nicht immunisiert sind. Den Jugendlichen hat man ein Jahr lang gesagt, sie müssen auf die ältere Generation aufpassen. Jetzt müssen wir noch ein bisschen auf die Jungen schauen.

Vor allem der Vereinssport, das Beisammensein fehlte der Bevölkerung massiv. Wie wichtig ist das Vereinsleben für die Gesellschaft aus Ihrer Sicht?

Mückstein: Die Leute freuen sich, dass sie wieder mehr Zeit miteinander verbringen können und ihr altes Leben ein Stück weit zurückbekommen. Den Menschen hat der Sport und das Vereinsleben gefehlt, jetzt ist die Freude darüber, dass das alles wieder geht, natürlich groß.

Sind Sie selbst bei einem Verein Mitglied bzw. treiben Sie vereinsmäßigen Sport?

Mückstein: Mitglied bei einem Verein bin ich nicht, aber ich würde mich als sehr sportlich bezeichnen. Ich laufe regelmäßig und habe auch schon einige Marathons absolviert. Außerdem fahre ich gerne mit dem Rad.

Wie aktiv waren Sie in den vergangenen Monaten? Vor allem seit Sie Minister sind?

Mückstein: Mich fit zu halten, ist mir extrem wichtig. Freilich ist täglicher Sport

in den Ministeralltag etwas schwerer zu integrieren, als das für mich früher der Fall war. Aber bislang habe ich es ganz gut geschafft: Ich mache jeden Morgen ein 20-minütiges Home-Workout, versuche, sooft es geht, mit meinen beiden Töchtern eine Radtour zu machen. Und persönlich freue ich mich sehr darüber, dass die Fitnessstudios wieder offen haben können.

War es aus Ihrer Sicht richtig, keine Sportstätte geöffnet zu haben?

Mückstein: Ich bin grundsätzlich dafür, dass man die Öffnungsschritte behutsam angeht. So wie wir das in den vergangenen Monaten gemacht haben. Im März oder April wäre die Öffnung von Sportstätten noch nicht möglich gewesen, weil die Zahlen noch zu hoch und die Durchimpfungsrate zu gering war. Jetzt spricht aber nichts mehr dagegen, dass die Menschen wieder die Sportanlagen aufsuchen können.

Wann denken Sie wird wieder ein Leben wie vor Corona möglich sein?

Mückstein: Ich habe die Hoffnung, dass bald wieder alles relativ normal sein wird, auch ich wünsche mir nichts mehr als das. Aber natürlich werden wir über den Sommer nicht die Herdenimmunität erreichen. Das heißt, Impfen wird das große Thema bleiben.

Wird der Sport bzw. das Vereinsleben nach dieser langen Absenz mehr Wertschätzung bekommen?

Mückstein: Das Vereinsleben ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Ich bin froh, dass wir uns jetzt alle wieder in Vereinslokalen treffen und Sport ausüben können.

»Vereinssport bedeutet mehr als nur Bewegung!«



© Reuters/Lisa Niesel

Welche langfristigen Spuren wird die Corona-Pandemie hinterlassen? Im spannenden Zukunftstalk „Sport trifft Wissenschaft“ finden die Expertinnen deutliche und aufrüttelnde Worte.

Seit über einem Jahr lebt und leidet die österreichische Bevölkerung bereits unter der weltweiten Corona-Pandemie. Eine komplette Rückkehr in die Normalität ist noch nicht in Sicht, dafür aber ein kleines Licht am Ende des Tunnels. Immerhin. Aber mit welchen Langzeitfolgen der Pandemie müssen wir rechnen? Wie wirken sich die Lockdowns und das eingeschränkte Leben in Zukunft auf die Menschen aus? Vor allem auf die Kinder?

Aufrüttelnde Worte im spannenden Zukunftstalk

In einem spannenden Zukunftstalk („Sport trifft Wissenschaft“), der gemeinsam vom Österreichischen Fußballbund (ÖFB), der SPORTUNION sowie dem Schulverein SIMPLY STRONG organisiert wurde, diskutierte eine hochkarätige Runde über genau diese Themen.

Und die Expertinnen aus den Bereichen Sport, Neurobiologie, Psychologie, Kinder- und Jugendheilkunde, Sportwissenschaft,

Pädagogik, Public Health und Wirtschaft fanden durchwegs sehr deutliche und aufrüttelnde Worte zur aktuellen Situation.

Sorgen um die Kinder

Prof. Dr. Gerald Hüther, seines Zeichens Neurobiologe und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung, macht sich vor allem um die Jüngsten der Gesellschaft Sorgen. Die vielen Entbehrungen der letzten Monate werden seiner Meinung nach Spuren hinterlassen.

»Wir haben Kinder in eine Situation gebracht, in der sie sich selbst zwingen müssen, ihre lebendigsten Bedürfnisse zu unterdrücken. Sonst könnten sie die Regeln und Maßnahmen nicht einhalten. Die dabei im Gehirn entstandenen Strukturen werden nicht einfach wieder abgebaut, wenn die Corona-Krise vorbei ist. Die Freude am Sich-Bewegen, an Sport und Spiel ist dann erst einmal weg. Es wird schwierig sein, diese unterdrückte Lebendigkeit wieder neu zu erwecken. Dem

Sport kommt dabei eine enorm hohe Bedeutung zu. Unterrichtsausfall lässt sich nachholen, verloren gegangenes Interesse an sportlicher Betätigung nicht.«

SPORTUNION fordert weitere weitreichende Öffnungen

Deshalb unterstreicht SPORTUNION-Präsident Peter McDonald erneut, wie wichtig weitere Öffnungsschritte sind, damit das Vereinsleben und der Sport wieder aufblühen können. »Die Pandemie hat uns im letzten Jahr gelehrt, dass der Sport nicht die wichtigste Nebensache ist, sondern für sehr viele von uns eine ganz wichtige Hauptsache – vor allem für unsere Kids. Wir haben in Österreich eine tolle gelebte Bewegungskultur, gerade bei der jüngsten Generation, wo jedes zweite Kind in einem der Sportvereine ist. Sport ist auch die beste Lebensschule für unsere Kinder, was Wertebildung wie Fairness, Leistungsorientierung oder soziale Kompetenz und Leadership betrifft, aber auch beste Gesundheitsförderung auf Lebenszeit. Wir haben ein tolles Gesundheitssystem, aber liegen bei den gesunden Lebensjahren in der EU im letzten Drittel. Umso wichtiger ist es, nach dem Vorbild der Schweiz rasch nächste Öffnungsschritte für den Sport in

Österreich vorzubereiten.«

Unterstützung erhält McDonald dabei auch von Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh, der als Universitätsprofessor für Psychosomatische Medizin an der Donau-Uni Krems fungiert. Pieh ortet besorgniserregende Entwicklungen aufgrund der Corona-Krise – speziell bei jungen Menschen. »Es kam zu einem bedenklichen Anstieg von Zukunftsängsten und Suizidgedanken. Allein jeder zweite Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren hat mittlerweile eine depressive Symptomatik. Sport ist hier eine wichtige Ressource: Je mehr Sport gemacht wird, desto seltener treten psychische Symptome bei Kindern und Jugendlichen auf. Daher braucht es hier mehr Förderungen.«

»Vereinssport bedeutet mehr als nur Bewegung«

Wintersport-Legende und Olympiasieger Felix Gottwald, der sich ohnehin schon seit vielen Jahren für mehr Sport und Bewegung einsetzt, geht sogar noch einen Schritt weiter und fordert, dass das ganze Land nun an einem Strang ziehen muss: »Es muss endlich eine echte Bewegungskultur in Österreich etabliert werden. Es war noch nie wichtiger, dass wir alle gemeinsam zusammenhelfen, wieder mehr Bewegung in unser Land zu bringen. Jeder von uns kann Eigenverantwortung übernehmen und durch Bewegung und Sport Vorbild für sich, für unsere Kinder und für andere sein. Besser heute als morgen.«

Eine ganz wichtige Rolle spielen dabei auch die Vereine bzw. der Vereinssport, wie Dr. Martin Sprenger betont. Der Leiter der Public Health School der Med-Uni Graz plädiert ebenfalls für weitreichende Öffnungsschritte, was den Sport anbelangt. »Die entscheidende gesundheitswissenschaftliche Frage ist, was uns und unser Immunsystem gesund hält. Bewegung an der frischen Luft ist hierfür ein ganz entscheidender Faktor, insbesondere für Kinder. Der Vereinssport bedeutet dabei weit mehr als nur Bewegung, dieser hat vor allem auch positive psychische und soziale Auswirkungen. Der Nutzen ist hier einfach weit höher als der Schaden, wenn man es etwa verbietet.«

Rückenwind für Österreichs Vereine

Dank des „Sport-Schecks“ und der ServusTV-Initiative erhalten die Vereine weitere wichtige finanzielle Unterstützungen. Damit dem #comebackstronger nichts mehr im Wege steht.

Nachdem Österreichs Sportvereine durch die Öffnungsschritte wieder Perspektiven bekommen haben, gibt es nun auch weitere finanzielle Unterstützungen. Im Rahmen eines neuen Hilfspakets der Bundesregierung werden dem Sport nämlich neun Millionen Euro für die Förderung von Mitgliedschaften zur Verfügung gestellt. Davon profitieren besonders Kinder- und Jugendsport-affine Vereine.

Sehr zur Freude von SPORTUNION-Präsident Peter McDonald: »Es ist sehr erfreulich und dringend notwendig, dass die Bundesregierung die Unterstützungen für das Sport- und Vereinswesen über den NPO-Fonds hinaus ausweitet. Bereits im Vorjahr haben wir ein Impulsprogramm präsentiert, um Österreichs Sport für die Zukunft fit zu machen.«

Gezielte Unterstützung

Dabei soll vor allem auch kompensiert werden, dass viele Vereine etliche Mitglieder während der Corona-Krise verloren haben. »Aufgrund des Corona-Lockdowns kam und kommt es leider vermehrt zu Austritten von Mitgliedern in Vereinen. Ein zentraler Punkt war und ist daher für uns immer die Mitgliederförderung gewesen. Wir müssen deshalb vor allem Kinder und Jugendliche wieder zurück in unsere rund 15.000 Sportvereine holen, die eine bewegende und gesunde Lebensschule sind. Daher begrüßen wir den neuen ›Sport-Scheck«

als gezielte Unterstützung in diesem wichtigen Bereich«, so McDonald.

Weitere Hilfgelder kommen zudem vom Salzburger Privat-TV-Sender ServusTV, der mit seiner Initiative „BEWEG DICH! Die Bewegung für mehr Bewegung“ insgesamt 15 Millionen Euro zur Verfügung stellt. Diese Gelder werden den Vereinen für die Nachwuchsbereiche unkompliziert und unbürokratisch ausgeschüttet. Einzige Voraussetzung: Die jeweiligen Projekte müssen Kindern und Jugendlichen (6–16-Jährigen) aktiv mehr Sport ermöglichen.

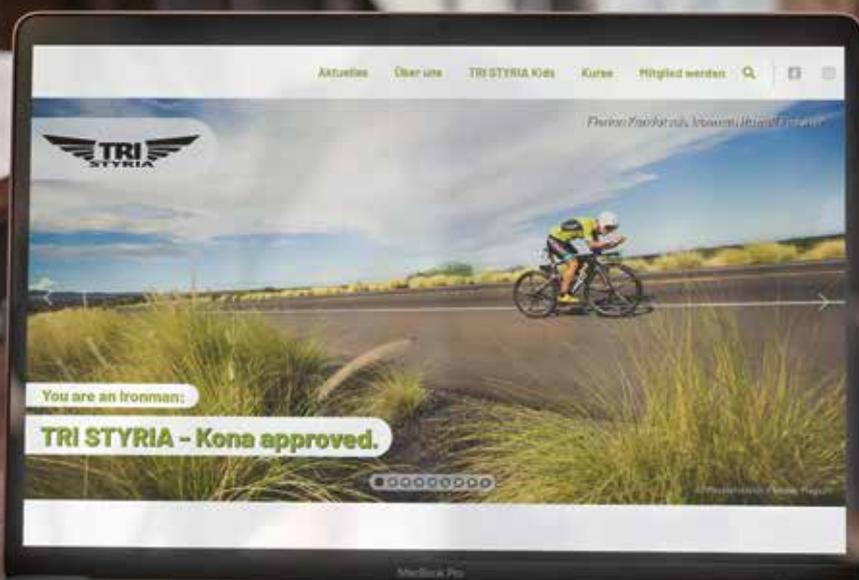
Mit vereinten Kräften aus der Krise

»Österreichs Sport- und Vereinswesen muss mehr in den öffentlichen Fokus rücken im Sinne einer gesunden Entwicklung aus der aktuellen Krise heraus. Wir müssen über Lippenbekenntnisse hinaus endlich zu einer konkreten Lösung kommen, wie das Beispiel von ServusTV zeigt. Nur mit vereinten Kräften werden wir unser Land wieder fit machen können. Vor allem der Nachwuchssport ist ein wichtiger Indikator für eine gesunde Zukunft. Daher unterstützen wir die großartige Initiative BEWEG DICH! von ServusTV«, erklärt McDonald.

Damit erhält die #comebackstronger-Bewegung der SPORTUNION wichtigen Rückenwind im Kampf für den Nachwuchs- und Breitensport.



© dodo.foto



Ein Jahr SPORTUNION-Vereinswebsites

Die neue Präsenz im Internet

Seit Ende Mai 2020 haben Vereine die Möglichkeit, das neue Website-System der SPORTUNION zu nutzen. Die Bilanz des vergangenen Jahres: 250 neue Online-Auftritte, Tendenz steigend.

»Eure neue Website gefällt mir sehr, sehr gut – aufgeräumt, übersichtlich, ansprechend, überaus informativ. Toll gelungen!« Über dieses Feedback des Wiener Neudorfer Bürgermeisters freut sich die SPORTUNION Wiener Neudorf ganz besonders. »Dank des benutzerfreundlichen Systems, inklusive vieler vorkonfigurierter Vorlagen, die von der SPORTUNION zur Verfügung gestellt wurden, war es für uns gar nicht schwer, eine ansprechende Website zu erstellen«, sagt Obmann Ernst Felberbauer.

Das neue Website-System, das seit nunmehr einem Jahr allen SPORTUNION-Vereinen zur Verfügung steht, stößt auf äußerst positives Feedback. »Insgesamt haben wir mit Stand Mitte Mai 250 neue

Vereins-Websites, Tendenz steigend. Es freut uns, dass das Angebot so gut ankommt!«, erklärt Christoph Hofmann, neuer Leiter der Arbeitsgruppe Kommunikation, welche das System gemeinsam mit Vertretern aller Landesverbände seit 2019 entwickelt hatte. »Besonders stolz

» Euren Entwicklern ist hier etwas sehr Schönes gelungen. «

Ernst Felberbauer
SPORTUNION Wiener Neudorf

sind wir, dass auch viele Vereine eine Website einrichten, die zuvor noch gar keine hatten. Damit bringen wir Vereine auf den Puls der Zeit!«

Schritte auf der Digitalisierungs-Roadmap

Eine moderne Website bringt viele Vorteile und administrative Erleichterungen für den ehrenamtlichen Vereinsbetrieb.

»Vereine gestalten mithilfe der implementierten Werkzeuge verschiedenste nützliche Inhalte für Vereinsmitglieder und andere Interessierte«, sagt Jacqueline Rohm, die bundesweit den Support der neuen Website übernommen hat und immer wieder über neue Umsetzungen bei Vereinen staunt. Egal, ob eine Anmeldung zur Vereinsmitgliedschaft, zu einem Kurs oder einem Event – all das und mehr ist mit dem neuen System möglich.

»Im Sommer ergänzen wir eine Kalender-Funktion, um die Darstellung von Terminen zu verbessern«, erklärt Rohm. Darüber hinaus sind langfristig große Weiterentwicklungen in der SPORTUNION-Datenbank geplant, die auch Auswirkungen auf die Vereinswebsite haben werden. Christoph Hofmann: »Wir blicken sehr optimistisch in die Zukunft. Das Thema Digitalisierung hat auch uns als Sportverband gepackt. Wir sind stolz, hier derartige Fortschritte zu machen!«





48 Funktionärinnen waren bei der letzten Schulung zur Vereinswebsite dabei.



© SPORTUNION

Sportangebote werden nicht nur auf Vereinsseiten, sondern auch bei Landesverbänden und, im Falle eines Qualitätssiegel-Angebots, auch bei der Fit Sport Austria dargestellt und beworben. Für den Sommer haben Vereine beispielsweise bereits Angebote von 70 Feriencamps veröffentlicht.

»Findet man im Hilfebereich trotz der vielen Vorlagen einmal keine Antwort, dann ist bei besonderen Fragen das Support-Team immer eine tolle Unterstützung. So macht das Arbeiten und Probieren bei der Erstellung der Website auch Spaß. Wenn man am Ende das Ergebnis sieht, ist man auch stolz«, ist Markus Gadinger, Obmann der SPORTUNION Taiskirchen im Innkreis, vom neuen Vereinswebsite-Angebot begeistert.



Formulare für Mitgliedsanmeldungen, Kursbuchungen, Eventanmeldungen, Umfragen, Kontaktaufnahme und vieles mehr lassen sich per „Baukastensystem“ erstellen. Für gängige Anwendungen bietet die SPORTUNION Vorlagen als Download an.

Kontakt:
Jacqueline Rohm
 SPORTUNION Vereinswebsite-System
 Bundesweite Ansprechperson
 Telefon: +43 664 / 103 10 91
 E-Mail: support@sportunion.at
 website.sportunion.at

250+ neue Websites sind im Aufbau
80+ Websites sind schon online
30.000+ Nutzerinnen haben schon die neuen Websites besucht
6 Schulungen haben als Webinar stattgefunden
253 Teilnehmende waren bei Schulungen dabei

Pionierarbeit in Sachen Vereins-Servicierung

»Wir wissen, dass nicht alle Vereine technikaffine Funktionärinnen haben«, weiß Jacqueline Rohm, und führt weiter aus: »Aus diesem Grund haben wir einen eigenen Hilfebereich mit Antworten auf die wichtigsten Fragen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, zahlreichen Bildern und auch kurzen Tutorial-Videos geschaffen. Außerdem wurden im Laufe der letzten Monate bereits sechs Schulungen – fünf davon als Webinar – mit mehr als 250 Teilnehmenden umgesetzt.«

Zusätzlich gibt es, anders als in vielen weiteren Themenfeldern, zwei spezialisierte Support-Mitarbeiter, die österreichweit Vereinen beim Umstieg aber auch beim laufenden Betrieb, helfen.

Sommer-Aktion

Um die Nutzerzahlen des Systems weiter zu steigern, gibt es für Vereine, die ab dem 1. Juli eine Website bestellen, einen Preisnachlass von 50 Prozent bis Dezember 2021. »Das System ist an sich mit 69 Euro pro Jahr im Vergleich zu anderen Anbietern sehr günstig. Mit der Reduzierung des Preises für neueinsteigende SPORTUNION-Vereine wollen wir einen zusätzlichen Anreiz für den Umstieg – rechtzeitig vor Schulbeginn – setzen«, ist Florian Rinnhofer, der die Entwicklungsarbeiten auf Verbandsebene koordiniert, vom Angebot überzeugt. Wer sich durch einige der bereits fertiggestellten Vereins-Websites klicken möchte, findet **unter website.sportunion.at eine Auflistung einiger der neuen Vereinspräsenzen**. Auf dieser Seite sind auch weitere Informationen zum System dargestellt.



Erstmals in der SPORTUNION Akademie:

Zertifizierte Yoga-Lehrer Ausbildung

Nach einem herausfordernden Jahr 2020 und einem ebenso schwierigen Start in das Jahr 2021 wollen wir nun voller Zuversicht in den Sommer und danach in einen bewegten Herbst blicken.

Das neue Programm bringt auch für dieses Kurssemester wieder zahlreiche Neuerungen mit sich. Ab Herbst werden alle Kurse mittels einer neuen digitalen Lernplattform umgesetzt.

Abwechslungsreiche und naturverbundene Yoga-Ausbildung

Inhaltlich dürfen wir auf Grund einer neuen Kooperation mit TATTVA-YOGA erstmals eine zertifizierte Yoga-Lehrer Ausbildung anbieten. Profibergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner wird diese Ausbildung mit ihrem professionellen Team leiten.

Die Ausbildung basiert auf traditionellem, integralem und ganzheitlichem Yoga nach Swami Sivananda. Erkenntnisse aus Sport- Ernährungs- und Naturwissenschaft, Psychologie, Hirnforschung, Atemforschung sind enthalten. Die Ausbildung ist TATTVA-YOGA ÖCert und mit dem österreichischem Umwelt-Zertifikat zertifiziert.

Neben den üblichen Inhalten wie Asanas, Meditation, Pranayama, Yoga-Philosophie, Anatomie, Mantren, Chakren, Yoga-Wege oder Yoga-Stile wird mit Outdoor-Yoga und Wanderungen, Yoga mit Bergsport, Laufen, Radfahren und Meditation auf die Verbindung

zur Natur und zum Sport sowie die Ernährung, die Kraft und Energie gibt, Wert gelegt.

Um die Inhalte der Ausbildung näher kennen zu lernen, bieten wir am 15.10.2021 die Fortbildung „Yoga, Meditation & Sport“ an. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat zum/zur Diplomierten TATTVA-Yoga-LehrerIn ausgestellt. Ausführliche Informationen zu dieser besonderen Ausbildung inklusive den speziellen Konditionen für SPORTUNION Mitglieder, sowie sämtliche weitere neuen Angebote sind wie gewohnt unter www.sportunion-akademie.at zu finden.



Dein 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
1.9.2021	Funktionsupdate Förderabrechnung, Auszahlungen & Kassabuch
ab 3.9.2021	ÜbungsleiterInnen Ausbildung Squash
4.9.2021	Abenteuerliche Bewegungsstationen für Kids
ab 10.9.2021	ÜbungsleiterInnen Ausbildung Basismodul
ab 17.9.2021	ÜbungsleiterInnen Ausbildung Laufsport
18.9.2021	Kreative Bewegungsspiele für Kids
24.9.2021	Sicher(n) im Turnsaal

Informationen und Anmeldung unter:

www.sportunion-akademie.at

Wann?	Kurs
26.9.2021	Nature Fitness - Sportstudio Wald
ab 20.10.2021	Mind & Motion mit Johanna Fellner
ab 8.10.2021	ÜL Ausbildung Fitness- & Gesundheitssport
ab 15.10.2021	ÜL Ausbildung Functional Training
15.10.2021	Yoga, Sport & Meditation
30.10.2021	Update Seniorensport: Sturzprävention
6.11.2021	Tramp & Airtrack

Erfolgreicher Start in die Beach-Saison

Nach langer corona-bedingter Pause konnte von 28. – 30. Mai mit dem ÜbungsleiterInnen Volleyball/ Beachvolleyball Spezialmodul im Beach & Wassersportzentrum Wallsee erstmals wieder ein Ausbildungskurs in Präsenz durchgeführt werden.

Die Teilnehmer wurden von Referent Paul Robl im Rahmen der Ausbildung in gesamt 25 praxisorientierten Einheiten in die allgemein volleyballspezifische Technik und Methodik eingeführt und sind nach dem Kurs in der Lage, Trainingsprozesse kurz- so wie langfristig selbst zu planen, zu organisieren und durchzuführen.

Diese in Kooperation mit der SPORT-UNION NÖ, dem ÖVV und dem NÖVV durchgeführte ÜL-Ausbildung, die selbstverständlich unter Berücksichti-

gung sämtlicher Regelungen der geltenden Corona-Verordnung stattfand, berechtigt darüber hinaus zur weiterführenden staatlichen InstruktorInnen-Ausbildungen an der Bundessportakademie.

» „Drei tolle Tage in Wallsee - es ist wunderbar wieder gemeinsam unseren Sport ausüben zu dürfen!“ «



Entgeltliche Einschaltung der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



ICH GEH SCHON MAL VOR ...



Jetzt geht's los: Auf einem der über 70 „Tut gut!“-Wanderwege. www.noetutgut.at/wanderweg



Meilensteine für die Akademie der SPORTUNION

Geht nicht, gibt's nicht! Auch im Lockdown hat die Akademie der SPORTUNION weitergemacht und einen weiteren Digitalisierungs-Schub erlebt – mit dem Online-Ausbildungsmodul und einem neuen Tool für Trainingspläne.





Gelebte Digitalisierung: Von der digitalen Lernplattform zur Übungsleiterausbildung bis hin zu individuell gestaltbaren Trainingsplänen – in der SPORTUNION-Akademie gibt's (fast) alles.

Ein Meilenstein für die SPORTUNION«, freut sich Herbert Anderl, Leiter der SPORTUNION-Akademie. »Das Übungsleiterinnen-Basismodul wurde im Februar 2021 über die SPORTUNION Wien erstmals erfolgreich online durchgeführt. Dafür haben wir die Lernplattform der SPORTUNION-Akademie mit einem Login-Bereich für alle Teilnehmerinnen eingerichtet.«

Thomas Mlinek, Leiter der SPORTUNION-Sportabteilung, und Peter Rathammer, Professor an der Pädagogischen Hochschule Wien, waren die beiden erfahrenen und digitalaffinen Referenten dieser Online-Ausbildungspremiere. »Den Präsenzunterricht kann dieses Tool zwar nicht ersetzen, aber im Lockdown wollten wir alle Möglichkeiten, die eine Online-Lernplattform bieten kann, eben unbedingt ausnutzen«, sagt Thomas Mlinek.

Und Peter Rathammer ergänzt: »An der Pädagogischen Hochschule habe ich meine Studierenden schon seit ein paar Jahren an diese Art des Lernens gewöhnt. Die Lernplattform bietet eine gute Möglichkeit, sich auf Themen vorzubereiten und sich selbstständig mit Inhalten auseinanderzusetzen. Der Vorteil dabei ist, dass damit auch Präsenzunterricht effizienter und lehrreicher wird, weil die Studierenden mit Fragen kommen und der Lehrende nicht wieder bei Adam und Eva beginnen muss.« Ein weiterer Vorteil der Online-Ausbildung sei auch die regionale Ungebundenheit – Teilnehmerinnen können sich von jedem Bundesland aus zuschalten.

»Ich denke, dass wir das auch in Zukunft für bestimmte Teile der Ausbildung, die keine physische Anwesenheit erfordern, ganz selbstverständlich nutzen werden«, glaubt Rathammer.

Eine Erkenntnis, die wir wohl alle in dieser Pandemie gemacht haben, ist auch, dass es gar nicht so schwierig ist, Online-Werkzeuge sinnvoll zu verwenden. Wir alle waren mehr oder weniger durch den Lockdown dazu gezwungen, neue Apps auf unseren Endgeräten zu installieren und diese bedienen zu lernen, damit wir von zu Hause aus arbeiten und kommunizieren konnten. Heute wissen wir alle, wie eine Videokonferenz funktioniert. Und wir haben erlebt, welche Vorteile und welche Nachteile diese Art der Kommunikation hat.

Was für die SPORTUNION-Akademie bleiben wird, ist die Einbindung dieser Online-Lernplattform, um die mehr als 160 Kurse, die jährlich angeboten werden, noch lehrreicher und effizienter zu gestalten. Seit 19. Mai finden endlich wieder Präsenzkurse für alle Altersgruppen statt.

Tool Time für den Trainingsplan

Die SPORTUNION-Akademie freut sich über den neuen Kooperationspartner „evoletics“, einen deutschen Software-Experten, der Lösungen in den Bereichen Trainingsplanung, Bewegungsanalyse, Gesundheitsmanagement, Sport und Lehre anbietet.

»Es geht uns um Gesundheit in ihrer gesamten Ausprägung von Leistungs- bis Breitensport«, erklärt Hans Gruner,

Geschäftsführer von „evoletics“. Wir helfen dabei, die Qualität der Trainingsplanung zu heben. Keine handgeschriebenen Zettel mehr, sondern tausende Übungen, die unsere Software als Grafiken leicht verfügbar macht. Mit dem Übungskatalog kann ich außerdem individualisierte Poster für meine Sporthalle oder den Sportplatz erstellen.«

Diese Trainingsplan-Software und das Illustrationsservice beinhalten eine Vielzahl professioneller Werkzeuge und Dienstleistungen, die für SPORTUNION-Vereine und ihre Coaches Vorteile und Erleichterungen bieten. Mehr als 3.500 Körperübungen sind als Grundlage in der Trainingsplan-Software enthalten.

Der Übungskatalog umfasst mehr als 2.900 Körperübungen in illustrierter Form mit Ausgangs- und Endposition. Die Filter- und Suchfunktionen erlauben es in kürzester Zeit, sich einen Überblick über alle verfügbaren Übungen zu verschaffen und sind die Grundlage für die Erstellung eines eigenen Kataloges (Übungssets).

Ihr habt noch Fragen?

Wir haben die Antworten:

SPORTUNION Österreich

Mag. Herbert Anderl

Telefon: +43 1 / 513 77 14 DW 26

E-Mail: h.anderl@sportunion.at

www.sportunion-akademie.at



#actionindensommerferien

Allen Kindern und Jugendlichen möchten wir nach diesem weniger bewegten Jahr einen umso actionreicheren Sommer bieten. Für alle im Alter zwischen 6 und 18 Jahren, die im Sommer ohne Eltern auf Urlaub fahren möchten, bietet die SPORTUNION Akademie verschiedene Ferienlager. Dort sind Bewegung, Spaß und Auspowern garantiert.

Auf dem Tennis Talente Camp erwartet euch „Professionelles Training mit viel Spaß und Freude an der Bewegung und Begegnung“. Das Training in Leistungsgruppen wird von Top – Coaches durchgeführt, die sowohl Grund- und Spezialschläge, als auch Technik und Taktik, sowie Koordination und Kondition mit allen Teilnehmenden trainieren. Neben einem Abschlussturnier gehören jede Menge Fun und Action neben dem Training, sowie das Ausprobieren neuer Sportarten, wie Beachvolleyball, Bouldern und Freerunning dazu.

Alle Beachvolleyballbegeisterten kommen beim Beachvolleyball Juniors Camp voll auf ihre Kosten. Neben den Grundtechniken des Beachvolleyball – Spielens wird auch auf diesem Ferien-camp ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm inklusive Abschlussturnier und Wasserskifahren am Programm.

Seit über 30 Jahren führt die SPORTUNION Niederösterreich außerdem actioncamps für Kinder und Jugendliche durch. Dieses Jahr findet das actioncamp für Kinder in Melk statt, das actioncamp für Jugendliche in Hollabrunn. Auf diesen polysportiven Feriencamps stehen Freude und Spaß an der Bewegung, das Ausprobieren neuer Sportarten und Bewegungsformen, sowie das Schließen zahlreicher neuer Freundschaften im Vordergrund. Besonders wichtig sind auch die individuelle Betreuung

durch altbekannte Betreuungsgesteine und PädagogInnen, mit jahrelanger Erfahrung, sowie junge engagierte Betreuungspersonen.

Ein ganz besonderes Erlebnis für alle Jugendlichen ist das 45. internationale FICEP-Camp, von 30.7. – 7.8.2021, welches dieses Jahr in Aix-en-Provence in Provence-Alpes-Côte d'Azur stattfinden wird. Nach einem kurzen Vorcamp in Wien fliegen alle österreichischen Teilnehmenden gemeinsam nach Frankreich, um dort eine unvergessliche Woche mit Teilnehmenden aus zahlreichen europäischen Ländern zu verbringen.

Wenn ihr noch keine Pläne für den Sommer habt, sind die Feriencamps der SPORTUNION Niederösterreich auf jeden Fall genau das richtige für euch. Die Anmeldungen sind weiterhin unter sportunion-akademie.at geöffnet (Ausnahme: actioncamp Melk). Wir freuen uns auf legendäre Wochen mit euch auf den Camps.



Veranstaltungen

Termine

Wann?	Wo?
18.-24.07.21	actioncamp für Kinder (6-10 Jahre) in Melk
25.-31.07.21	actioncamp für Jugendliche (10-14 Jahre) in Hollabrunn (buchbar bis 04.07.2021)
30.07.-07.08.21	FICEP Camp in Frankreich (buchbar bis 25.06.2021)

Mit "Herzschlag" zum Titel

Am 5. Juni konnte sich das A-Team des UTSC Dancefire Wiener Neustadt bei der Staatsmeisterschaft in Perchtoldsdorf den 1. Platz und somit erstmals den österreichischen Meistertitel in der 2. Bundesliga Latein sichern.

Beim größten Erfolg in der bisherigen Vereinsgeschichte setzte sich der Wiener Neustädter Verein gegen Formationsteams aus ganz Österreich durch, wobei die TänzerInnen des UTSC Dancefire mit der Choreografie „Herzschlag“ von allen sieben Wertungsrichtern auf den ersten Platz gewertet wurden und damit die bestmögliche Wertung erzielen konnten.

Christian Betnev, Trainer des A-Teams, zeigt sich von der Leistung seines Teams begeistert: "Wir sind überglücklich über den ersten Platz heute. Wir haben so sehr dafür gekämpft, dass wir dieses Ziel erreichen." Auch Vereinsobmann Florian Kühnteubl freut sich über den Meistertitel: "Es ist wirklich alles aufgegangen, was wir uns vorgenommen haben! Ein großes Dankeschön an unser fantastisches Trainerteam, ohne

das dieses unglaubliche Ergebnis nicht möglich gewesen wäre. Nicht zuletzt möchte ich mich bei den TänzerInnen dafür bedanken, dass sie auch im

schwierigen letzten Jahr nie die Motivation verloren haben und voller Ehrgeiz und Leidenschaft gemeinsam als Team auf das große Ziel hingearbeitet haben."



**Raiffeisen
Meine Bank** 

**NÄHE IST
EIN TEIL VON UNS.**

MEIN BANKING. SO DIGITAL, WIE ICH WILL.
SO PERSÖNLICH, WIE ICH ES BRAUCHE.

[raiffeisenbank.at](https://www.raiffeisenbank.at)

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisen-Landeswerbung Niederösterreich-Wien, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien.

SPORTUNION

Liese Prokop Memorial

Top-Leistungen von Weißhaidinger und Schrott

Im Sportzentrum NÖ standen an Fronleichnam am 3. Juni 2021 internationale Stars wie der türkische 200m Weltmeister Ramil Guliyev oder auch der Weltklasse Hochspringer Jamal Wilson von den Bahamas am Start des traditionellen SPORTUNION Liese Prokop-Memorials. Die internationalen, sowie die zahlreiche heimischen Topathletinnen und -athleten rund um Diskus-Riese Lukas Weißhaidinger, Mehrkampf-Ass Ivona Dadic oder Staatsmeisterin Leni Lindner zeigten großartige Leistungen. Für den emotionalen Höhepunkt sorgte allerdings Lokalmatadorin Beate Schrott (UNION St. Pölten Leichtathletik), die ebenso mit einer Top-Leistung von ihrem Heimpublikum Abschied nahm.

Lukas Weißhaidinger bestätigt Favoritenrolle

Diskus-Topstar Lukas Weißhaidinger zeigte gleich von Beginn an, wer der Herr im Ring ist. Mit einer Weite von 67,76m bestätigte der Oberösterreicher seine großartige Form zu Saisonbeginn und siegte ungefährdet vor Apostolos Parelis (CYP), der auf eine Weite von

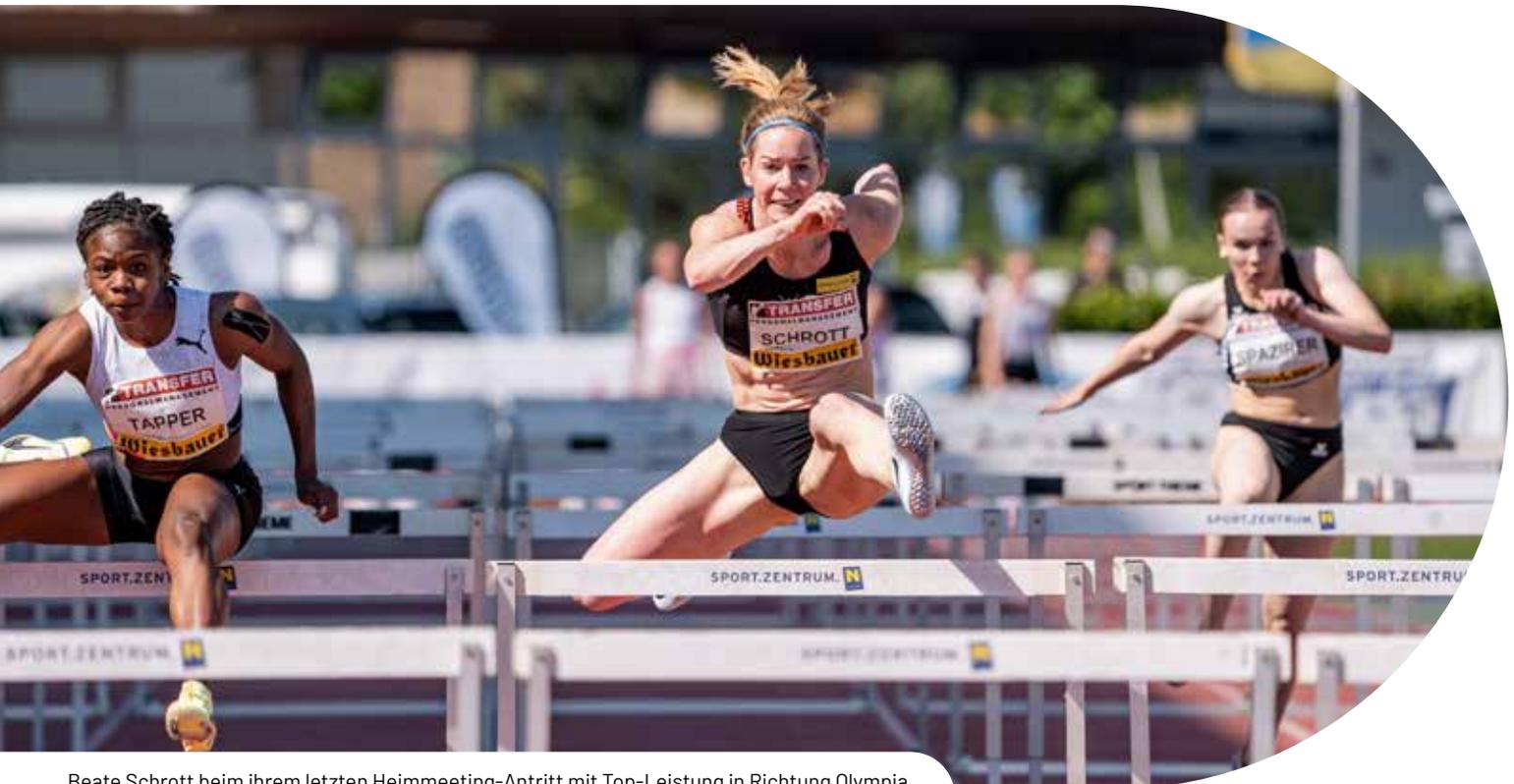
61,90m kam. Ein finaler Wurf von Weißhaidinger mit Risiko flog auf 69,43 m, die österreichische Rekordmarke vereitelte aber ein knapper Übertritt.

Schrott mit Schritt Richtung Olympia

Schon im Vorlauf konnte Top-Favoritin Megan Tapper (JAM) mit 12,99s die 13-Sekunden-Schallmauer über 100m-

Hürden unterbieten. Im selben Lauf stellte Beate Schrott bei ihrem letzten Antreten beim Heimmeeting in 13,14s neue Saisonbestleistung auf. Im Finale steigerte sich die WM-Finalistin von Doha dann noch auf 12,87s. Im Sog der Jamaikanerin zeigte sich auch Schrott noch einmal verbessert und drückte ihre Saisonbestleistung auf sehr starke

Foto: SPORTUNION



Beate Schrott beim ihrem letzten Heimmeeting-Antritt mit Top-Leistung in Richtung Olympia

13,05s. Für die Niederösterreicherin ein wichtiger Schritt in Richtung Olympia-Qualifikation.

Schrott wurde ob ihres sportlichen Abschieds von St. Pölten emotional: „An dem Lauf im Finale gibt es eigentlich nichts auszusetzen, den habe ich sehr gut erwischt. Heute war es nicht einfach für mich, ich musste mich schon beim Aufwärmen sehr zurücknehmen, um nicht zu emotional zu werden. Nach dem Wettkampf durften jetzt ein paar Tränen fließen, denn jetzt war es wirklich mein letztes Rennen hier bei meinem Heimmeeting. Es war eine wunderschöne Zeit, ich bin meinem Verein sehr dankbar für dieses sehr schöne Meeting und die vielen Jahre, in denen die UNION St. Pölten mich immer unterstützt hat“, sagte die 33-Jährige.

Fehlstart kostet Guliyev den Sieg

Im 100m-Sprint der Männer war 200m-Ex-Weltmeister Ramil Guliev (TUR) trotz leichter Erkrankung eine Klasse für sich.

Schon im Vorlauf lag er mit 10,25s voran, auch im Finale war er im Ziel klar vorne (10,23s), wurde aber wegen eines Fehlstartes disqualifiziert. Dadurch ging der Tagessieg an Zdenek Strossik (CZE), der sich mit 10,32s vor dem Niederösterreicher Markus Fuchs (ULC Riverside Mödling) durchsetzte, der mit 10,48s nach dem Lauf sehr zufrieden war.



Sprint-Weltmeister Ramil Guliev (TUR) zwei Mal Schnellster und doch nicht Sieger

Foto: SPORTUNION

Wilson verpasst Meetingrekord

Der Sieg im Hochsprung ging an den Favoriten und Publikumsliebling Jamal Wilson, der sich am Ende an der Meeting-Rekord-Höhe von 2,28 Meter versuchte, nachdem er zweimal knapp an 2,25 gescheitert war. Letztlich musste er sich aber mit übersprungenen 2,21 Metern begnügen. Bis dahin hatte der Weltklasse-Hochspringer, der eine Bestmarke von 2,33 stehen hat, alle Höhen mit scheinbar spielerischer Leichtigkeit gemeistert.

Nachwuchs auf den Spuren der Topstars

Lokalmatadorin Lena Pressler (UNION St.Pölten) zeigte über 400m Hürden einen tollen Lauf, kam auf der Zielgeraden nochmal an Laufsiegerin Mariya Mykolenko (UKR, 57,92s) heran, stellte mit

58,64s neue persönliche Bestleistung auf und blieb damit sehr deutlich unter dem geforderten Limit für die U23-EM von 60,75s.

Im Vorfeld des SPORTUNION Liese Propkop Memorials fand die SPORTUNION NÖ Leichtathletik Landesmeisterschaft U16/U18 statt. Insgesamt waren 8 SPORTUNION NÖ Vereine und 5 Vertreter aus weiteren Bundesländern am Start. Für viele Jugendliche war dieser Wettkampf ein erster Test nach der langen „Corona-Pause“. Trotz vieler fehlender Trainingsstunden zeigte sich der Nachwuchs bereits in guter Form und nutzte die optimalen Bedingungen im Sportzentrum NÖ. Eine herausragende Leistung zeigte die U16 Athletin Anjali Perera (UVB Purgstall) mit starken 11,83s über 80m Hürden.



SPORTUNION NÖ Präsident Raimund Hager und Meetingdirector Gottfried Lammerhuber gratulierten Beate Schrott

Foto: SPORTUNION



Weltklasse Hochspringer Jamal Wilson (BAH) siegte überlegen

Foto: SPORTUNION

NEU:

Organisiere mit deinem Verein deinen eigenen UGOTCHI actionday



Mit den neu konzipierten UGOTCHI actiondays haben SPORTUNION Vereine die Möglichkeit, Kindern kostenlose polysportive Bewegungsangebote näher zu bringen. Das erwartet die Kinder bei den UGOTCHI actiondays:

- mindestens 5 kindgerechte und freudvolle Bewegungsstationen
- Sportangebot zumindest eines ortsansässigen SPORTUNION-Vereines
- SPORTUNION Highlight-Station(en) wie z.B. SPORTUNION Challenge Disc, SPORTUNION Bouncer, SPORTUNION Playground, Airtrack, etc.
- UGOTCHI Maskottchen in Lebensgröße vor Ort
- UGOTCHI Stempelpass mit Gewinnspiel
- UGOTCHI-Teilnahmemedaille und -Urkunde

Jeder UGOTCHI actionday dauert mindestens 2,5 Stunden. Im Rahmen der Initiative Kinder gesund bewegen 2.0 können Kosten für Trainer*innen, Mieten oder Materialien des Vereins abgerechnet werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Projektleiter Mag. Andreas Simon (02742/205-25, a.simon@sportunion.at) oder online unter sportunion.at/noe/projekte/ugotchi-actiondays.

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!

Denk UNIQA

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

Kinder gesund bewegen 2.0

Bringen Sie Ihr Vereins-Sportangebot in Kindergärten und Volksschulen

Die Initiative Kinder gesund bewegen 2.0 ist die bislang größte Bewegungsinitiative in Österreichs Kindergärten und Volksschulen und eines der größten Programme dieser Art in Europa. Im Jahr 2009 startete Kinder gesund bewegen mit dem Ziel, die Zusammenarbeit des organisierten Sports mit den Kindergärten und Volksschulen zu stärken und einen positiven Zugang zu Sport und Bewegung für Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren zu schaffen.

SPORTUNION NÖ Vereine nehmen Initiative gut an

Die Kinder selbst sind dabei die wichtigste Zielgruppe, aber auch die Personen im Umfeld der Kinder, also deren Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen sind wichtige Adressaten des Programms. Die Durchführung vielfältiger und altersgerechter Bewegungsange-

bote durch die Übungsleiter*innen der Sportvereine in den Kindergärten und Volksschulen ist das Kernprodukt von Kinder gesund bewegen 2.0. Rund 100 Mitgliedsvereine der SPORTUNION NÖ führen jedes Schuljahr Kooperationen mit niederösterreichischen Kindergärten und Volksschulen durch.

Projekt zu Corona-Zeiten wichtiger denn je

Die Initiative Kinder gesund bewegen 2.0 wird während der Coronavirus-Pandemie nicht eingeschränkt, im Gegenteil: „Bewegung und Sport ist für die Kinder in der jetzigen Krise wichtiger denn je, da es eine positive Wirkung auf ihre physische, psychische und seelische Gesundheit hat“, so SPORTUNION NÖ Projektleiter Andreas Simon. Unter Einhaltung der projektbezogenen Handlungs- und Hygieneempfehlungen

dürfen externe Personen weiterhin in den Bildungseinrichtungen tätig sein. Für die Teilnahme an Kinder gesund bewegen 2.0 gelten für Vereine folgende Voraussetzungen:

- ÜbungsleiterInnen mit Ausbildung im Bereich Kinder und Praxiserfahrung
- Durchführung von mindestens 15 polysportiven Bewegungseinheiten pro Schuljahr und Bildungseinrichtung.
- Vereinsförderung ab 900 Euro pro Schuljahr
- Verein hat bereits Kinderkurse in seinem Sportangebot

Mehr Informationen über Kinder gesund bewegen 2.0 erhalten Sie bei Projektleiter Mag. Andreas Simon unter 02742/205-25 oder a.simon@sportunion.at oder online unter sportunion.at/noe/projekte/kindergesundbewegen/

Österreichischer Bewegungs- und Sport-KONGRESS 2021

22.-24. Oktober · Saalfelden



Foto: Fit Sport Austria

Vom 22. bis 24. Oktober 2021 veranstalten die drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den **15. Bewegungs- und Sportkongress** für ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen in Saalfelden. Diese Veranstaltung bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum freudvollen und gesundheitsförderlichen Bewegen und Sporttreiben geboten sowie der Austausch mit Fachleuten und KollegInnen ermöglicht.

Anmeldung: Online unter www.fitsportaustria.at/go/kongress2021
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Fit Sport Austria-Geschäftsstelle per Mail: office@fitsportaustria.at oder telefonisch unter 01 / 504 79 66.

■ Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

■ Bundes-Sport GmbH



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



UGOTCHI

Punkten mit Klasse 2021 – es geht rund!



ÖFB-Teamspielerin Jasmin Eder beim SIMPLY-STRONG-Training mit den Kids.

© Markus Frühmann (3)

Zahlreiche Studien haben seit dem Beginn der Pandemie bestätigt, dass Sport genauso wichtig ist wie Schule. Die 16. Staffel von „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ war aufgrund des rasant steigenden Bewegungsmangels in der Corona-Krise daher wichtiger denn je – und erreichte von 17. Mai bis 13. Juni 2021 wieder extrem viele Volksschulkinder!

Die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative der SPORTUNION fand heuer in Kooperation mit SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA sowie dem Österreichischen Fußball-Bund (ÖFB) statt. Die gemeinsame Bewegungsoffensive lief unter dem Motto „Es geht rund!“.

Ausgestattet mit einem Punkteheft

starteten 48.407 Volksschulkinder aus 2.748 Klassen in 988 Schulen im Vorfeld der Fußball-Europameisterschaft. Somit nahm erneut beinahe jede dritte Volksschule Österreichs teil! Diese Zahlen sind vor allem auch im Pandemie-Jahr von hoher Wichtigkeit. Die Schulkinder konnten so von einem wichtigen Aspekt unseres Punktesammelspiels

profitieren: Förderung des Teamgeists!

Mit SIMPLY-STRONG-Übungen leicht lernen

UGOTCHI brachte heuer erstmals (ball-)spielerische Übungen ins Klassen- und Wohnzimmer. Nach jeder Bewegungseinheit können Kinder erwiesenermaßen leichter lernen. Die Übungen um die Maskottchen UGOTCHI und Ostarichi (ÖFB) helfen dabei, Konzentration und Entspannung für den (Online-)Unterricht herzustellen und erfolgreiches Lernen zu ermöglichen. Obendrein sind die Übungen in der Klasse eine wertvol-



Bringen gemeinsam unsere Kids in Bewegung (v. l.):SIMPLY-STRONG-Obmann Werner Schwarz, Bundesministerin Susanne Raab, SPORTUNION-Präsident Peter McDonald, Teamchefin ÖFB-Frauen-Nationalteam Irene Fuhrmann, UNIQA Head of Group Sponsoring Carl Gabriel, ÖFB-Nationalteamspielerin Jasmin Eder

le Ergänzung zum Sportunterricht, wo diese weitergeführt werden können.

Fanpost an das ÖFB-Team

Als zusätzlichen Bonus gab es die UGOTCHI & Ostar-Richi-Fanpost. Dabei haben mehrere hundert Klassen vor dem EM-Start mit einem gemeinsamen Klassen-Bild äußerst kreativ dem ÖFB-Team Glückwünsche für das große Turnier zukommen lassen. Jeweils eine Klasse pro Bundesland hat ein Geschenk-Paket der beiden Maskottchen gewonnen.



In Bewegung bleiben und Punkte sammeln macht Spaß!

Spisport als Chance auch für Mädchen

Für das von SIMPLY STRONG gestaltete Video als Wochenendaktivität für die ganze Familie konnten wir Nationalteamspielerin Jasmin Eder gewinnen. Sie ist für Mädchen und Buben ein ideales Vorbild, denn am Spielfeld sind alle gleich! Mädchen und Buben erleben bei allen Übungen, dass sie beim (Fußball-) Spiel gleichrangig, gleich wichtig und gleich viel wert sind.

Ein Ziel der Staffel ist es, vor allem Mädchen für Ballspiele zu begeistern. Zu finden sind alle Videos unter <https://ugotchi.at/videos/>

UGOTCHI 365 – Ganzjähriges Angebot für zu Hause

Mit UGOTCHI365 wird UGOTCHI zur Ganzjahresaktion, die für Kinder und Eltern nach Hause geliefert wird. Die Kinder werden dabei mit einem Punkte-sammelspiel über einen längeren Zeitraum gemeinsam mit ihren Eltern zu mehr gesundheitsfördernden Aktivitäten motiviert. Die positiven Effekte der Bewegung werden damit noch nachhaltiger.

Auf www.ugotchi365.at gibt es täglich von der SPORTUNION produzierte unterhaltsame Mitmach-Videos für die ganze Familie zu sehen. Erwachsene finden im Menü in gut aufbereiteten Artikeln wissenswerte Zusatzinformationen.



SIMPLY STRONG
EINFACH VIEL ERREICHEN

in Partnerschaft mit UNIQA

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.

Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH

Raus aus dem Schulter-Schmerz!

Wenn die Schulter immer wieder zieht und zwickt, kann das auf Dauer an der Psyche zehren. Nicht nur wird dadurch die Bewältigung des Alltags erschwert, auch die Freude am Sport schwindet zusehends. Aber wie kann man aus der Schmerzspirale ausbrechen?

Unser Schultergelenk hat die komplexe Aufgabe, einen immensen Bewegungsumfang abzudecken, wobei eine hohe Stabilität gewährleistet sein muss. Um dies zu ermöglichen, ist die Schulterpfanne (siehe Abbildung) drei- bis viermal kleiner als der Oberarmkopf. Anders als bei anderen Gelenken, wo sich Knochen passender ergänzen und dicke Bänder für viel Stabilität sorgen, wird die Schulter hauptsächlich durch deren umliegende Muskulatur stabilisiert. Jeder einzelne Muskel muss während der Bewegungen absolut zum richtigen Zeitpunkt anspannen oder lockerlassen. Dies ist eine Meisterleistung an koordinativer Muskelarbeit. Aufgrund dieser einzigartigen Bauwei-

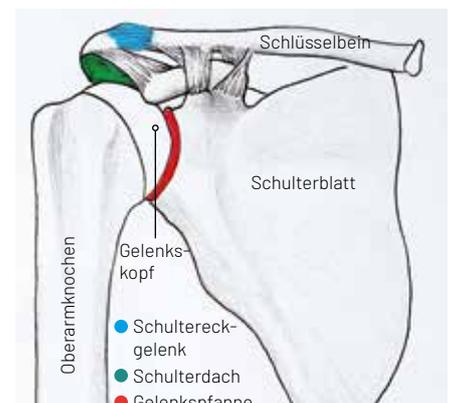
se ist es nicht verwunderlich, dass eine falsche Körperhaltung oder regelmäßige einseitige Belastung, aber auch ein unglücklicher Sturz dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht bringen können.¹

Schulterprobleme sind nach Kreuz- und Nackenschmerzen, der dritthäufigste Grund, weshalb eine Orthopädin aufgesucht wird.²

Impingement-Syndrom

Das Impingement-Syndrom ist dabei eine der häufigsten Beschwerdebilder der Schulter. Kein anderes Phänomen im Schulterbereich führt so oft zum Gang in die Arztpraxis oder zum Griff nach Schmerzmitteln.

Bei dieser Problematik kommt es zu einer Einklemmung von Strukturen der Schulter zwischen dem Schulterdach und dem Oberarmkopf. Ist das Schultergelenk aus der Balance geraten, stößt der Gelenkskopf am Knochen des Schulterdachs an, wenn der Arm gehoben oder hinter den Körper geführt wird. Sehnen, Gelenkskapsel, Schleimbeutel und alle Strukturen, die dazwischen



liegen, werden dadurch eingeklemmt. Die unangenehmen Folgen sind heftige Schmerzen, die oft bis in das Handgelenk oder den Nacken ausstrahlen können.

Schulter vor einseitiger Überlastung schützen

Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten speziell bei schulterbelastenden Sportarten wie Tennis, Volleyball, Turnen, Schwimmen usw. regelmäßige Übungen zur Kräftigung der Schultermuskulatur am Trainingsplan stehen, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

Dies gilt genauso für einseitige Belastungen im Arbeitsalltag. Ein 40-Stunden-Job vor dem Computer fordert vor allem die Haltungsmuskulatur. Eine nach vorne hängende Schulter erschwert den Muskeln die koordinative Arbeit und kann die Entwicklung von Schulterbeschwerden begünstigen. Hier gilt es, vor allem haltungstärkende Übungen der Rücken- und Schulterblattmuskulatur durchzuführen und die Schultermuskulatur durch eine Ausgleichssportart, wie zum Beispiel Nordic Walking, regelmäßig zu stärken.

Was tun, wenn die Schmerzen schon da sind?

Sind bereits Schulterbeschwerden vorhanden, sollte man als Erstes versuchen, die schmerzauslösenden Bewegungsrichtungen herauszufinden. Meist sind es Bewegungen über Kopf oder hinter dem Körper (etwas vom Autorücksitz oder aus einem hohen Regal nehmen, Jacke anziehen, Aufschlag beim Tennis/Volleyball etc.), bei denen sich die ersten Anzeichen bemerkbar machen. Schmerzen bedeuten, dass die Muskeln der Schulter mit der durchzuführenden Bewegung bereits überfordert sind und die Belastung zu hoch ist.

In diesem Fall sollte man „einen Gang runterschalten“: Die Schulter sollte weiterhin bewegt werden, jedoch sollte der schmerzhafte Bereich gemieden werden.

Sind die Schmerzen sehr stark oder ist eine deutliche Bewegungseinschränkung vorhanden, sollte jedenfalls eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Egal, welche Schmerzintensität oder welches Beschwerdebild vorliegt, eine Standard-Übung, die jedem hilft, besteht darin, die schmerzauslösende Bewegungsrichtung langsam und mit Unterstützung durchzuführen.

Am Beispiel einer schmerzhaften Überkopfbewegung heißt das, dass der betroffene Arm beispielsweise durch ein Seil nach oben gezogen wird. Die Muskeln werden durch das Abnehmen des Armgewichts entlastet und haben durch eine langsame Bewegungsausführung genügend Zeit, um sich einig zu werden, wer wann seine Arbeit zu leisten hat. Gelingt dies gut, kann der betroffenen Schulter Schritt für Schritt mehr Gewicht zurückgegeben werden.

Später sollten die Muskeln mit zusätzlichem Gewicht gekräftigt werden, um einem Wiederauftreten der Schmerzen vorzubeugen. Nun steht der Ausübung der Lieblingssportart nichts mehr im Weg!



© Florian Rimhofer (2), Sandra Hirschberger

Seilzugübung

Den betroffenen Arm möglichst lockerlassen.

Langsam den Arm nach oben ziehen. Sollte ein Ziehen, Zwicken etc. in der betroffenen Schulterregion auftreten, die Bewegung stoppen und den Arm wieder nach unten führen.

Später kann der betroffene Arm Teile der Bewegung übernehmen. „Da, wo es gut geht“, kann der Arm selbstständig gehoben oder gesenkt werden, in Bewegungsbereichen, „wo es noch zieht und zwick“, wird der Arm weiterhin durch das Seil unterstützt.

Kontakt: Isabella Koller BSc.

Sportphysiotherapeutin mit Spezialisierung
auf Beschwerden im Schulterbereich

Therapiezentrum Lindenbreite, 2460 Bruckneudorf

Telefon: 02162 / 653 14 65

E-Mail: office@therapiezentrum-lindenbreite.at

www.therapiezentrum-lindenbreite.at

⁽¹⁾ Jens Ivar Brox, Per Sunde, Cecilie Piene Schrøder, Kaia Engebretsen, Øystein Skare, Ole Marius Ekeberg, Niels Gunnar Juel (2010). Non-traumatic shoulder pain, PMID: 21052116 DOI: 10.4045/tidsskr.09.1083

⁽²⁾ Deborah L Greenberg (2014). Evaluation and treatment of shoulder pain, PMID: 24758957 DOI: 10.1016/j.mcna.2014.01.016

Danke für 10.264,02 Kilometer!

Österreichs SPORTUNION-Vereinsmitglieder schnürten wieder einmal für den Wings for Life World Run die Laufschuhe. Am Ende standen 10.264,02 gelaufene Kilometer auf der Running-App und damit 21.201 Euro am Konto für die gute Sache.



79 Vereine mit 764 Teammitgliedern nahmen die SPORTUNION-Team-Challenge im Rahmen des Wings for Life World Run 2021 in Angriff. Der globale Spendenlauf für das große Ziel, Querschnittslähmung endlich heilen zu können, wurde auch in diesem Jahr ausschließlich als App-Run ausgetragen und war trotzdem so etwas wie der langersehnte Startschuss für Bewegung im und mit dem Verein nach dem langen Pandemie-Lockdown.

Gemeinsam spulten die SPORTUNIONS-Mitglieder 10.264,02 Kilometer ab und erzielten damit eine Spendensumme von 21.201 Euro. Top-Ergebnisse lieferten unter anderem die SPORTUNION Puchkirchen (704,74

km, 52 Mitglieder, 1.340 Euro, die auf 1.500 Euro aus der Vereinskasse aufgerundet wurden!), die UNION Pressbaum (473,99 km, 48 Mitglieder, 1.276 Euro), die SPORTUNION Ostermiething (427,52 km, 38 Mitglieder, 994 Euro), die SPORTUNION Nikolsdorf (407,67 km, 32 Mitglieder, 840 Euro) und die SPORTUNION UTC Texingtal (407,27 km, 33 Mitglieder, 732 Euro). Ein SPORTUNION-Team aus jedem Bundesland wird als kleines Dankeschön zu einem exklusiven „Sports Club Day“ in Kooperation mit Red Bull eingeladen.

„Es freut uns sehr, dass unsere SPORTUNION-Vereine gemeinsam und österreichweit mehr als 10.000 Kilometer für den guten Zweck gelaufen sind. Mit

unserer Team-Challenge haben wir ein bewegendes Pionierprojekt innerhalb des größten globalen Spendenlaufs erfolgreich umgesetzt. Über 20.000 Euro kamen damit dank unserer Sportvereine Wings for Life zugute“, freut sich SPORTUNION-Präsident Peter McDonald, der sich auch bei den Organisatorinnen der globalen Laufveranstaltung bedankt und ihnen zum neuen Teilnahmerecord gratuliert. Insgesamt schnürten weltweit 184.236 registrierte Teilnehmende aus 195 Nationen in 151 Ländern – 59.294 davon allein in Österreich – ihre Laufschuhe. Dabei wurden 1.656.840,79 Kilometer sowie eine Summe von 4,1 Millionen Euro für die Rückenmarksforschung erlaufen.



AUF DIE PLÄTZE

FERTIG LOS!

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

VISION 2. VIRTUAL RUN



2. Sept. 2021 18:00 Uhr bis
5. Sept. 2021 23:59 Uhr

Infos und Anmeldung
www.visionrun.at

f y+ @

AK NIEDER ÖSTERREICH SPORT LAND N Raiffeisen Meine Bank X

GEBERIT NÖRAUTOMATEN NÖRADIO NÖRADIO 2 NÖRADIO 3 NÖRADIO 4 NÖRADIO 5 NÖRADIO 6 NÖRADIO 7 NÖRADIO 8 NÖRADIO 9 NÖRADIO 10 NÖRADIO 11 NÖRADIO 12 NÖRADIO 13 NÖRADIO 14 NÖRADIO 15 NÖRADIO 16 NÖRADIO 17 NÖRADIO 18 NÖRADIO 19 NÖRADIO 20 NÖRADIO 21 NÖRADIO 22 NÖRADIO 23 NÖRADIO 24 NÖRADIO 25 NÖRADIO 26 NÖRADIO 27 NÖRADIO 28 NÖRADIO 29 NÖRADIO 30 NÖRADIO 31 NÖRADIO 32 NÖRADIO 33 NÖRADIO 34 NÖRADIO 35 NÖRADIO 36 NÖRADIO 37 NÖRADIO 38 NÖRADIO 39 NÖRADIO 40 NÖRADIO 41 NÖRADIO 42 NÖRADIO 43 NÖRADIO 44 NÖRADIO 45 NÖRADIO 46 NÖRADIO 47 NÖRADIO 48 NÖRADIO 49 NÖRADIO 50 NÖRADIO 51 NÖRADIO 52 NÖRADIO 53 NÖRADIO 54 NÖRADIO 55 NÖRADIO 56 NÖRADIO 57 NÖRADIO 58 NÖRADIO 59 NÖRADIO 60 NÖRADIO 61 NÖRADIO 62 NÖRADIO 63 NÖRADIO 64 NÖRADIO 65 NÖRADIO 66 NÖRADIO 67 NÖRADIO 68 NÖRADIO 69 NÖRADIO 70 NÖRADIO 71 NÖRADIO 72 NÖRADIO 73 NÖRADIO 74 NÖRADIO 75 NÖRADIO 76 NÖRADIO 77 NÖRADIO 78 NÖRADIO 79 NÖRADIO 80 NÖRADIO 81 NÖRADIO 82 NÖRADIO 83 NÖRADIO 84 NÖRADIO 85 NÖRADIO 86 NÖRADIO 87 NÖRADIO 88 NÖRADIO 89 NÖRADIO 90 NÖRADIO 91 NÖRADIO 92 NÖRADIO 93 NÖRADIO 94 NÖRADIO 95 NÖRADIO 96 NÖRADIO 97 NÖRADIO 98 NÖRADIO 99 NÖRADIO 100

DIE SPORTUNION TRAUERT UM ...



**Landesfachwart
Johann Fischer**

Mit großer Trauer hat uns die Nachricht vom Ableben von Johann Fischer erreicht, der am 26. Februar 2021 im 80. Lebensjahr verstorben ist.

Johann Fischer war über 40 Jahre Obmann des UNION Athletenclub Krems und von 1983 bis 2017 Bundesspartenreferent sowie Landesfachwart der Sparte Gewichtheben. Für seine Verdienste wurde Johann Fischer mit dem goldenen Ehrenzeichen der SPORTUNION ausgezeichnet.

Mit Johann Fischer verliert die SPORTUNION eine große Persönlichkeit, die den Verband durch Jahrzehnte wesentlich mitgestaltet und zu seinem Ansehen entscheidend beigetragen hat. Die SPORTUNION Niederösterreich wird Johann Fischer stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Mit Johann Fischer verliert die SPORTUNION eine große Persönlichkeit, die den Verband durch Jahrzehnte wesentlich mitgestaltet und zu seinem Ansehen entscheidend beigetragen hat. Die SPORTUNION Niederösterreich wird Johann Fischer stets ein ehrendes Andenken bewahren.



**Landesfachwart
Wolfgang Baier**

Tief bestürzt hat uns der Verlust von Landesfachwart Wolfgang Baier, der uns am Mittwoch den 15. März im 75. Lebensjahr verlassen hat.

Wolfgang Baier vom UNION Modellsportfliegerclub Kolibri leitete als Landesfachwart über mehrere Jahrzehnte die Sparte Modellflug in der SPORTUNION Niederösterreich.

Für seine Verdienste wurde Wolfgang Baier mit dem goldenen Ehrenzeichen der SPORTUNION ausgezeichnet. Die SPORTUNION Niederösterreich wird Wolfgang Baier stets ein ehrendes Andenken bewahren.

ZUFRIEDENE
KUNDEN.
WIR
SCHAFFEN
DAS.



Recommender Award 2021:
Wir freuen uns, dass unsere Kunden
die NV gerne weiterempfehlen.



Die Niederösterreichische
Versicherung