

aktuell sportunion



Wir wünschen

frohe Weihnachten

Das Magazin der

SPORT
UNION



GZ 112038823 M; Postgebühr bar bezahlt
Erscheinungsort, Verlagspostamt 3100 St. Pölten

Club der Goldenen

Über 300 Funktionäre:innen
kamen zur Ehrenamtsgala



Liebe sportunion**aktuell** Leser

Es freut mich, Euch unser druckfrisches Verbandsmagazin „SPORTUNION aktuell“ überreichen zu dürfen. Mitte September konnten wir bei unserer großen Ehrenamtsgala „Club der Goldenen“ über 300 Träger:innen des Goldenen Ehrenzeichens der SPORTUNION für mehr als 25-jährige ehrenamtliche Tätigkeit auf Vereinsebene Danke sagen. Den Stellenwert des Ehrenamtes strichen dabei u.a. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Sportbischof Alois Schwarz und SPORTUNION Österreich-Präsident Peter McDonald hervor.

Neben der Wertschätzung für das Ehrenamt ist uns in der SPORTUNION die Entwicklung neuer (Trend-)Sportangebote ein besonderes Anliegen. Erste Mitgliedsvereine sind mit Freerunning-, Parkour- oder Ninja-Einheiten für Kinder und Jugendliche dabei bereits sehr erfolgreich. Bundesweit setzte die SPORTUNION heuer die ersten Österreichischen Meisterschaften im Ninja-Sport in Wr. Neustadt sehr erfolgreich um. Erfreulich, dass dabei sowohl die Damensiegerin Andrea Forstmayr wie auch der Herren-Sieger Stephan Schmid aus Niederösterreich kommen. 2024 wollen wir diese Angebote mit einem landesweiten Ninja-Cup verstärkt in unsere Vereine bringen.

Gratulieren darf ich allen Sportler:innen die bei der Sportlounge im Schloss Grafenegg zu den NÖ Sportler:innen des Jahres gekürt wurden. Bei den Herren siegte Snowboardcross-Weltmeister Jakob Dusek (UNION Trendsport Weichberger) vor Sprinter Markus Fuchs (UNION St. Pölten Leichtathletik). Genauso erfreulich ist, dass alle Nachwuchssieger:innen aus Vereinen der SPORTUNION kommen.

Ich wünsche allen Vereinen, allen Funktionären:innen und allen Mitgliedern erholsame Feiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes, fröhliches und sportlich erfolgreiches Jahr 2024.

Raimund Hager
Präsident

SPORTUNION aktuell - Ausgabe 3/2023

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

Daniela Dworzak

Anna Hauer

Lilian Kuster

Michael Nowak

Markus Schindele

Dominik Reutterer

Martin Schwingenschuh

Viktoria Winter

Ursula Witzani

Vertrieb

Post AG

© 2022 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

Herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu den erreichten Meilensteinen Energiekostenausgleich (EKA), Erhöhung der Tages- und Monatsgrenzen der pauschalen Reiseaufwandsentschädigung (PRAE) sowie der Erhöhung der Besonderen Bundessportfördermittel. Die neue Ausgabe der SPORTUNION aktuell belegt eindrucksvoll, was sich in der SPORTUNION Niederösterreich sonst noch alles bewegt. Ich wünsche im Namen der Mitarbeiter:innen der Landesgeschäftsstelle ein frohes Weihnachtsfest und freue mich darauf, unsere 1.084 Mitgliedsvereine gemeinsam mit meinem Team auch 2024 bestmöglich unterstützen zu dürfen.

Mag. Markus Skorsch
Landesgeschäftsführer

Info

- 04 NÖ Sportler des Jahres**
Snowboardcrosser Jakob Dusek erstmals ganz oben
- 06 Club der Goldenen**
Über 300 Funktionäre:innen kamen zur Ehrenamtsgala
- 10 Größgeräteverleih boomt**
Über 180 Einsätze bei Vereinsfesten im Jahr 2023
- 12 SPORTUNION Vereinsbonus**
Anmeldung für 2024 ab 15.12 möglich!
- 18 Trendsportart "Ninja"**
SPORTUNION organisiert erste Österreichische Meisterschaft
- 28 SPORTUNION young athletes**
50 Leistungssportler:innen beim ersten Trainingscamp

Herzlich Willkommen in der SPORTUNION

Wir dürfen folgende Vereine neu in unserer Sportgemeinschaft begrüßen:

UNION Kyu Waza Karate

(ZVR 1939715284)

UNION Eishockey Club St. Pölten Tigers

(ZVR 1653207244)

UNION Eishockey Club Lower Austria Stars

(ZVR 1994160253)

Turnverein Perchtoldsdorf UNION

(ZVR 172322503)

UNION Tennisclub Stratzing-Dross

(ZVR 649409141)

SPORTUNION Klein-Engersdorf

(ZVR 1218176554)

UNION Lawn Tennis Club Berndorf 1907

(ZVR 546716407)

SPORTUNION Gänserndorf Tanz & Cheerleading

(ZVR 1995895174)

SPORTUNION Kürnberg

(ZVR 143412456)

SPORTUNION Tischtennis, Aktiv Sport und Rope Skipping Gänserndorf

(ZVR 1976050938)

SPORTUNION Bogensport und Outdoor Gänserndorf

(ZVR 1814554140)

SchwimmUNION Südstadt

(ZVR 1157698095)

UNION Sabres Fraueneishockey

(ZVR 716266156)

UNION Tennisclub Lanzenkirchen

(ZVR 1257279683)

SPORTUNION Fitness Kilb

(ZVR 1157052262)

AFC UNION Blue Hawks

(ZVR 079519932)

UNION Gymnastikclub AGG

(ZVR 1680919972)

UNION Dynamo Weitersfeld

(ZVR 1365782694)



LH-Stv. Udo Landbauer, Jakob Dusek, Lena Pressler, Markus Fuchs, Präsident Raimund Hager und Klubobmann Jochen Danninger (v.l.n.r.)

Jakob Dusek ist NÖ Sportler des Jahres

Bei der NÖ-Sportlounge 2023 in Grafenegg (Bezirk Krems) wurden am 19.10. die besten niederösterreichischen Sportlerinnen und Sportler des Jahres gekürt. In der Kategorie „Nachwuchssportlerin des Jahres“ gingen alle Podest-Plätze an Sportler:innen der SPORTUNION: Den Sieg holte sich erneut 400-Meter-Hürdenläuferin Lena Pressler (UNION St. Pölten Leichtathletik). Die 22-Jährige überzeugte mit U23-EM-Bronze in Finnland und setzte sich vor Judo-Hoffnung Helene Schratzenholzer (UNION Judoclub Klosterneburg) und Voltigier-U21-Weltmeister Philip Clement (UNION Reitclub Wildegg) durch.

Bei der 47. Auflage der Wahl der NÖ Sportler:innen des Jahres wurden im Schloss Grafenegg die besten Athletinnen und Athleten des Bundeslandes ausgezeichnet.

Jakob Dusek folgt Benjamin Karl

Bei den Herren blieb die Trophäe im Lager der Snowboarder, wechselte dank Jakob Dusek aber von den Alpinen erstmals zu den Snowboard-Crossern. Der 26-jährige Herzogenburger (UNION Trendsport Weichberger) bekam nach seinem ersten WM-Titel im Frühjahr in Georgien die meisten Stimmen und löste damit Vorjahressieger Benjamin Karl ab. „Ich bekomme jedes Mal Gänsehaut, wenn ich die Bilder von der WM sehe. Es ist cool, dass gerade aus Niederösterreich so viele gute Snowboarder kommen. Das macht mich stolz“, kommentierte Dusek seinen Sieg. Für Sprinter Markus Fuchs (UNION St. Pölten Leichtathletik) reichte es nicht zum Premientitel. Der Perchtoldsdorfer (Bezirk

Mödling) sicherte sich als neuer österreichischer 100-Meter-Rekordhalter aber Platz zwei vor Sportschütze Alexander Schmirgl, der es als Kleinkaliber-Dreistellungs-Weltmeister erstmals auf das Podest schaffte.

Der für den Sport zuständige LH-Stellvertreter Udo Landbauer gratulierte den Siegerinnen und Siegern: „Sie alle haben in den vergangenen Monaten eindrucksvoll bewiesen, dass sie zur absoluten Weltspitze gehören und sich diese Auszeichnungen absolut verdient haben“, so Landbauer. Mit ihren außergewöhnlichen Leistungen seien sie großartige Vorbilder, „insbesondere für unsere jungen Generationen“.

Sportlegenden Schlager und Stocher geehrt

Um an historische Leistungen und Erfolge niederösterreichischer Spitzensportler zu erinnern, wurden traditionell auch wieder Sportlegenden geehrt. Werner Schlager und Franz Stocher

verewigten sich mit ihren Handabdrücken und ihrer Unterschrift auf zwei Legendenplatten. Diese werden beim Zugang zum Sportzentrum Niederösterreich in St. Pölten verlegt. Tischtennispieler Schlager wurde 2003 in Paris Weltmeister und auch die Nummer eins der Weltrangliste. Radrennfahrer Stocher wurde vor 20 Jahren Weltmeister im Punktefahren des Bahnradsports. Zudem nahm er fünfmal an Olympischen Spielen teil.

„Ich gratuliere allen Gewinner:innen zur Auszeichnung und zu den großartigen Leistungen. Besonders freut es mich, dass in der Kategorie Nachwuchssportler:in des Jahres alles Preisträger:innen aus Vereinen der SPORTUNION kommen. Das bestärkt uns in unserer Ausrichtung, den Fördererschwerpunkt der SPORTUNION ganz klar auf den Nachwuchs zu legen“, resümiert Präsident Raimund Hager zufrieden.

Foto: Marius Storzach

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

Verschenke Lebensqualität

OHNE CHEMIE EINFACH IN DER ANWENDUNG OHNE NEBENWIRKUNGEN

Das Original aus dem Spitzensport

e.CHI
 energy-chip for life

henneis energy

Informationen unter www.hennergy.at



Raiffeisen Niederösterreich

KOSTEN SENKEN, WERTE STEIGERN.

MIT DER RAIFFEISEN WOHNFINANZIERUNG FÜR SANIERUNG, UMBAU UND ENERGIE. JETZT FÖRDERBERATUNG IN IHRER RAIFFEISENBANK NUTZEN!

WIR MACHT'S MÖGLICH.
raiffeisenbank.at

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



Peter McDonald, Maria Gschwandtner, Johanna Mikl-Leitner, Raimund Hager und Markus Skorsch (v.l.n.r.)

Ehrenamtsgala „Club der Goldenen“

Am Samstag, 16.09.2023 fand die große Ehrenamtsgala „Club der Goldenen“ der SPORTUNION Niederösterreich im Veranstaltungszentrum Z2000 in Stockerau statt. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, SPORTUNION NÖ Präsident Raimund Hager, SPORTUNION Österreich Präsident Peter McDonald sowie Bischof Alois Schwarz strichen in ihren Festreden die Bedeutung des Ehrenamters hervor und dankten den Träger:innen des Goldenen Ehrenzeichens der SPORTUNION für ihren jahrzehntelangen, ehrenamtlichen Einsatz.

Über 300 Träger:innen des Goldenen Ehrenzeichens der SPORTUNION konnten Landesgeschäftsführer Markus Skorsch und Präsident Raimund Hager zur Ehrenamtsgala "Club der Goldenen" in Stockerau willkommen heißen. Auch zahlreiche Ehrengäste wie Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Sportbischof Alois Schwarz oder SPORTUNION Österreich-Präsident Peter McDonald ließen es sich nicht nehmen den langjährigen Ehrenamtlichen ihren besonderen Dank auszudrücken.

„Sport ist ein ganz wichtiger Teil unseres Lebens, der uns fit und gesund hält. Mit ganz viel Sport schaffen wir es auch, im Alter gesund zu bleiben und das hohe Alter zu genießen“, sagte Landeshauptfrau

Johanna Mikl-Leitner.

Sportlich wurde die Veranstaltung von den Sportflößen der SPORTUNION Stockerau sowie von der Artistin und Akrobatin Maria Gschwandtner begleitet.

Gene - Chancen - Talente

Einen spannenden und lehrreichen Impulsvortrag gab es von Genetiker Univ. Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger von der Medizinischen Universität Wien zum Thema "Gene – Chancen – Talente" und deren Auswirkungen auf den Sport.

„Ohne euch würden wir heute nicht da sein, ohne euch wären das soziale Gefüge und die Gemeinschaft in den Gemeinden

nicht so. Ohne euch wären die Menschen in Niederösterreich nicht so fit“, bedankte sich Präsident Raimund Hager bei den verdienten Vereinsfunktionären:innen. Abschließend wurden zwei besonders verdiente Landesfunktionäre:innen in den Club der Goldenen aufgenommen: das Goldene Ehrenzeichen der SPORTUNION wurde an Vizepräsidentin Birgit Fürnkranz-Maglock (UNION Schwimmverein Krems) und Bezirksgruppenobmann-Stellvertreter Leopold Schogger (SPORTUNION Hollabrunn) verliehen.

Aufgrund der breiten Akzeptanz bei den Funktionären:innen soll das Format beibehalten und die Ehrenamtsgala alle vier Jahre umgesetzt werden.

Auf das Klima schauen. Auf die Familie schauen.



Auf das Klima schauen bedeutet, auf kommende Generationen zu achten: Dafür braucht es innovative Wege, um CO₂ zu sparen. Wie die neue Floating-PV-Anlage Grafenwörth, die größte schwimmende PV-Anlage Mitteleuropas, die mit mehr als 45.000 PV-Modulen etwa 7.500 Haushalte mit Sonnenstrom versorgt.



Regionalkoordinator Markus Schindele, Victoria Mandl (USV Kautzen), BGO Hannes Wittmann, BGO-Stv. Marina Weissensteiner, LGF Markus Skorsch, Ernst Juhitzer (Jäger- und Schützengilde UNION Raika Waidhofen an der Thaya) und Christoph Wunderer (USC Litschau)

Über 1.000 Vereinvertreter:innen bei 14 Bezirksgruppentagungen

Über 1.000 Vereinsfunktionär:innen folgten den diesjährigen Einladungen zu den 14 Bezirksgruppentagungen der SPORTUNION Niederösterreich. Am 10. Oktober fand die letzte Tagung für das Jahr 2023 statt, die der Bezirksgrup-

pe Gmünd-Waidhofen an der Thaya. Thematische Schwerpunkte bildeten die Erhöhung der Bundessportfördermittel, der Energiekostenausgleich für gemeinnützige Sportvereine und die Neuerungen bei der pauschalen Reise-

aufwandsentschädigung (PRAE). Neben den inhaltlichen Themen dienen die Bezirksgruppentagungen auch zur Vernetzung und zum Austausch der Vereine untereinander.

Jugend gesund bewegen – Talente wollen entdeckt werden!

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 im Schuljahr 2023/24 bereits zum siebten Mal das Projekt „Jugend gesund bewegen – Voll aktiv im Sportverein“ an.

Anmeldungen für das laufende Schuljahr 2023/24 noch möglich

Auch Dein Verein kann die Chance noch nutzen, talentierte Schüler:innen direkt

aus der Schule in euren Verein zu holen. Wie es funktioniert? SPORTUNION Vereine können sich und ihr Sportangebot in Schulen der Sekundarstufe I (Mittelschulen, AHS-Unterstufen) vorstellen und die Schüler:innen mit Schnuppereinheiten davon begeistern. Ergänzend dazu werden Vereinskurse in der unterrichtsfreien Zeit für Jugendliche dieses Alters unterstützt.

Vereine können im Rahmen des Projekts bis zu 960 Euro pro Schule für Schnuppereinheiten im Rahmen des

regulären Sportunterrichts

- 300 Euro für weiterführende Vereinskurse beantragen.

Interessierte Vereine der SPORTUNION Niederösterreich können sich für das laufende Projektjahr 2023/24 anmelden. Die detaillierten Informationen sind unter sportunion.at/noe im Menü unter „Projekte“ zu finden oder bei Projektleiter MartinSchwingenschuh unter 02742/205-25 bzw. martin.schwingenschuh@sportunion.at.

Land NÖ: 195 Sportehrenzeichen in Gold, Silber und Bronze vergeben

Im Kloster UND in Krems standen bei der alljährlichen Sportehrenzeichenverleihung des Landes NÖ zahlreiche Vereinsfunktionäre sowie aktive Sportler im Mittelpunkt. Für ihre jahrelange herausragende Arbeit im Verein sowie ihre besonderen sportlichen Leistungen im aktuellen Sportjahr wurde insgesamt 195 Helden das Sportehrenzeichen des Landes Niederösterreich verliehen.

„Unsere Ehrenamtlichen und Funktionäre sind der Motor und das Rückgrat des Sports. Mit dem Sportehrenzeichen des Landes Niederösterreichs sagen wir Danke für den starken Einsatz und die oft jahrzehntelange Arbeit in den Vereinen. Ihr Wirken ist der Grundstein dafür, dass besonders unsere Kinder und Jugendlichen in den 3.421 NÖ Sportvereinen aktiv sein können.“, bedankt sich LH-Stellvertreter Udo Landbauer mit der Verleihung des Sportehrenzeichens für das Engagement im heimischen Sport.

Für ihre wertvolle Arbeit in Niederösterreichs Vereinen wurde insgesamt 140 Funktionären eine Anstecknadel und Urkunde sowie das Ehrenzeichen übergeben – davon 39 in Bronze, 46 in Silber und 55 in Gold. So bekamen etwa Susanne Preiss (SPORTUNION St. Pölten), Irene Bugl (Kultur- und Sportunion Gutenstein) oder Landesrechnungsprüfer Erich Gschweicher vom UNION Sportverein Mixnitz (am Foto mit LH-Stv. Udo Landbauer) das Ehrenzeichen in Gold überreicht wozu auch Präsident Raimund Hager persönlich gratulierte.



Foto: Kevin Hackner



gemeinsam besser leben

Besser Gesundheit, die Spaß macht.

Versicherungslösungen
für Vereine der Sportunion.

Jetzt
beraten
lassen.

uniqa.at

Werbung



Rekordjahr 2023: SPORTUNION- Großgeräte über 160mal im Einsatz

Die SPORTUNION Niederösterreich verzeichnet im Jahr 2023 einen beeindruckenden Erfolg mit ihren Großgeräten. Insgesamt wurden mehr als 160 Einsätze verzeichnet, angefangen vom Playground über den Bouncer bis hin zur Challenge Disc. Besonders der

SPORTUNION Playground war wieder mit rund 75 Einsätzen besonders gefragt.

Raimund Hager, Präsident der SPORTUNION Niederösterreich, zeigt sich erfreut über die positive Resonanz der Vereine: "Die Großgeräte tragen dazu bei,

die Veranstaltungen unserer Mitgliedsvereine mit einem weiteren Highlight zu bereichern."

Anfragen zu den Großgeräten können ab sofort bequem über ein neues Onlineformular unter sportunion.at/noe/service/geraeteverleih/ übermittelt werden.

sportsarea
GRIMMING

Welcome Sporties



Sportzentrum



Flugsport



Hotel



Sauna

TOP Trainingsmöglichkeiten für Hobby- und Profisportler speziell für Flugsport, Tennis (in- & outdoor)

Fußball, Handball, Volleyball & Beachvolleyball, Kampf- & Turnsport, Fitness-, Kraft- und Klettersport



+43 (0) 3684 60660, Niederöblarn 83, 8960 Öblarn, www.sportsarea.at

Personelle Änderung in der Landesgeschäftsstelle



Renate Bernhard übernimmt mit Anfang Oktober 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. Renate Bernhard bringt viele Jahre Berufserfahrung im Bereich der Buchhaltung mit. Sie ist unter 02742/205-23 bzw. unter renate.bernhard@sportunion.at erreichbar.

besondere des Bundesvereinszuschusses bei der Bundes-Sport GmbH, zählen damit ebenso zu ihren Aufgaben. Renate Bernhard bringt viele Jahre Berufserfahrung im Bereich der Buchhaltung mit. Sie ist unter 02742/205-23 bzw. unter renate.bernhard@sportunion.at erreichbar.



Kerstin Hasenzagl ist ebenfalls seit Anfang Oktober mit einem Stundenausmaß von 15 Wochenstunden beim Landesverband beschäftigt und unterstützt die Finanzabteilung bei verschiedensten Buchhaltungsaufgaben sowie bei der Förderabrechnung. Kerstin

Hasenzagl hat die Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe absolviert sowie die Buchhalterprüfung abgelegt und ist von Montag bis Mittwoch jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr unter 02742/205-16 bzw. unter kerstin.hasenzagl@sportunion.at erreichbar.

Wir wünschen Renate Bernhard und Kerstin Hasenzagl in ihren neuen Funktion alles Gute und heißen sie im Team der Landesgeschäftsstelle herzlich willkommen. Gleichzeitig bedanken wir uns bei der ausgeschiedenen Frau Lenka Skorsch für Ihren Einsatz und wünschen ihr für die neuen Aufgaben alles Gute und viel Erfolg.

Rückblick Bewegt im Park 2023: Erneuter Anstieg der Teilnahmezahlen



60 Kurse von Vereinen der SPORTUNION NÖ brachten von Juni bis September viel Bewegung in Niederösterreichs Parks.

Die Initiative, die bereits zum achten Mal stattfand, ist eine Kooperation zwischen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, dem Sportministerium sowie den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Insgesamt wurden in Niederösterreich 107 Kurse angeboten, wobei mehr als die Hälfte von 42 Mitgliedsvereinen der SPORTUNION NÖ in 41 Gemeinden durchgeführt wurde.

Vielfältiges Kursangebot der SPORTUNION-Vereine

Die breite Palette der kostenlosen und unverbindlichen Kurse ermöglichte zahlreichen bewegungsfreudigen Personen über einen Zeitraum von zwölf Wochen an einer Vielzahl von sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Dabei wurden insgesamt über 12.200 Teilnahmen bei Angeboten wie „Crosstaining“, „Feel Good Yoga“, „Linedance“ und „Pilates“ verzeichnet. Dieser Anstieg stellt einen neuen Rekord dar und verdeutlicht die positive Resonanz in der Bevölkerung. Die Vereine konnten dadurch nicht nur einen Beitrag zu einem bewegten Sommer für viele Menschen leisten, sondern auch sich und ihr Kursprogramm präsentieren. In weiterer Folge konnten von den zahlreichen Teilnehmer:innen viele als neue Mitglieder für die Sportvereine gewonnen werden.

Jetzt für Sommer 2024 vormerken

Es ist davon auszugehen, dass „Bewegt im Park“ auch im Sommer 2024 wieder stattfinden und viele Menschen bewegen wird. Wenn du mit deinem Verein im nächsten Jahr auch dabei sein möchtest, lass dein Projekt schon jetzt bei Projektleiterin Anna Hauer vormerken.



Deine Ansprechpartnerin

Anna Hauer
+43 (0) 2742 / 205 - 26
a.hauer@sportunion.at

SPORTUNION Vereinsbonus – Anmeldung ab 15.12.2023 möglich!

Der SPORTUNION Vereinsbonus ist eine langfristig angelegte Fördermaßnahme der SPORTUNION und unterstützt Vereine beim Auf- und Ausbau ihres Angebots für gesunde Bewegung und Sport im Verein.



Das bundesweite Projekt der SPORTUNION unterstützt unsere Vereine individuell beim Auf- und Ausbau ihres Angebots für gesunde Bewegung und Sport im Verein. Vereine, die im neuen Jahr 2024 den Ausbau ihres Kursangebots, das Umsetzen von sozialen Maßnahmen, Sporteinheiten mit Partnereinrichtungen oder Aus- und Fortbildungen planen, können jetzt den SPORTUNION Vereins-

bonus beantragen. Die einzelnen Fördersäulen können auch mehrfach pro Verein in Anspruch genommen und flexibel kombiniert werden.

Im Rahmen eines individuellen Beratungsgesprächs, erhält der Verein spezifische Informationen, Unterlagen und Vorlagen zu den geplanten Maßnahmen.

Die Schwerpunkte für das Projektjahr 2024 wurden wie folgt festgelegt:

- **Neue Vereine:** Ein Teil der Förderung ist 2024 speziell für neue Vereine, die in den letzten zwei Jahren nicht am Ver-

einsbonus teilgenommen haben reserviert.

- **Soziales Engagement in Vereinen:** Für soziale Maßnahmen in den Bereichen Inklusion, Integration, Gendergerechtigkeit und soziale Verantwortung

Weitere Informationen zu den Fördersäulen und den einzelnen Schwerpunkten findest du auf sportunion.at/noe im Menü "Projekte". Als erste Antragsfrist für das neue Förderjahr gilt der 31. März 2024.

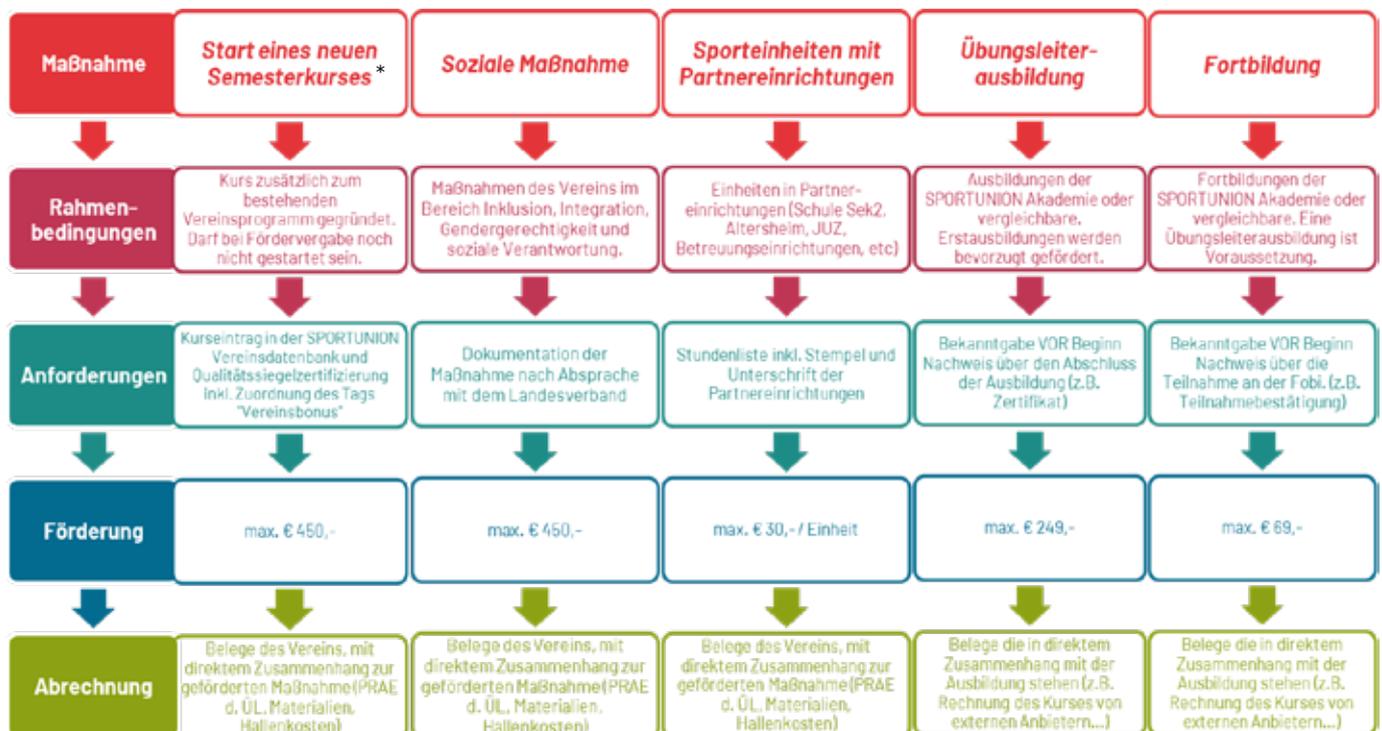


Dein Ansprechpartner

👤 Martin Schwingenschuh, MSc.

Projektbetreuung
+43 (0) 2742 / 205 - 25

martin.schwingenschuh@sportunion.at



*) Für Vereine die auch am Projekt "Kinder gesund bewegen" teilnehmen, ist die Beantragung für einen neuen Semesterkurs für Kinder (3-10 Jahre) nicht möglich.

NÖN

NÖN 3 Wochen gratis testen

Die Printausgabe zum Kennenlernen!

Jetzt kostenlos bestellen unter:
NÖN.at/testen,
abo@noen.at oder
050/8021-1802

Aktion gilt nur, wenn in den letzten 26 Wochen kein Abo der NÖN im Haushalt bezogen wurde.



Foto: dogist/Shutterstock.com



NÖN ist Vielfalt.
NÖN.at/testen



SPORT ZENTRUM N



BEWEG' DICH!

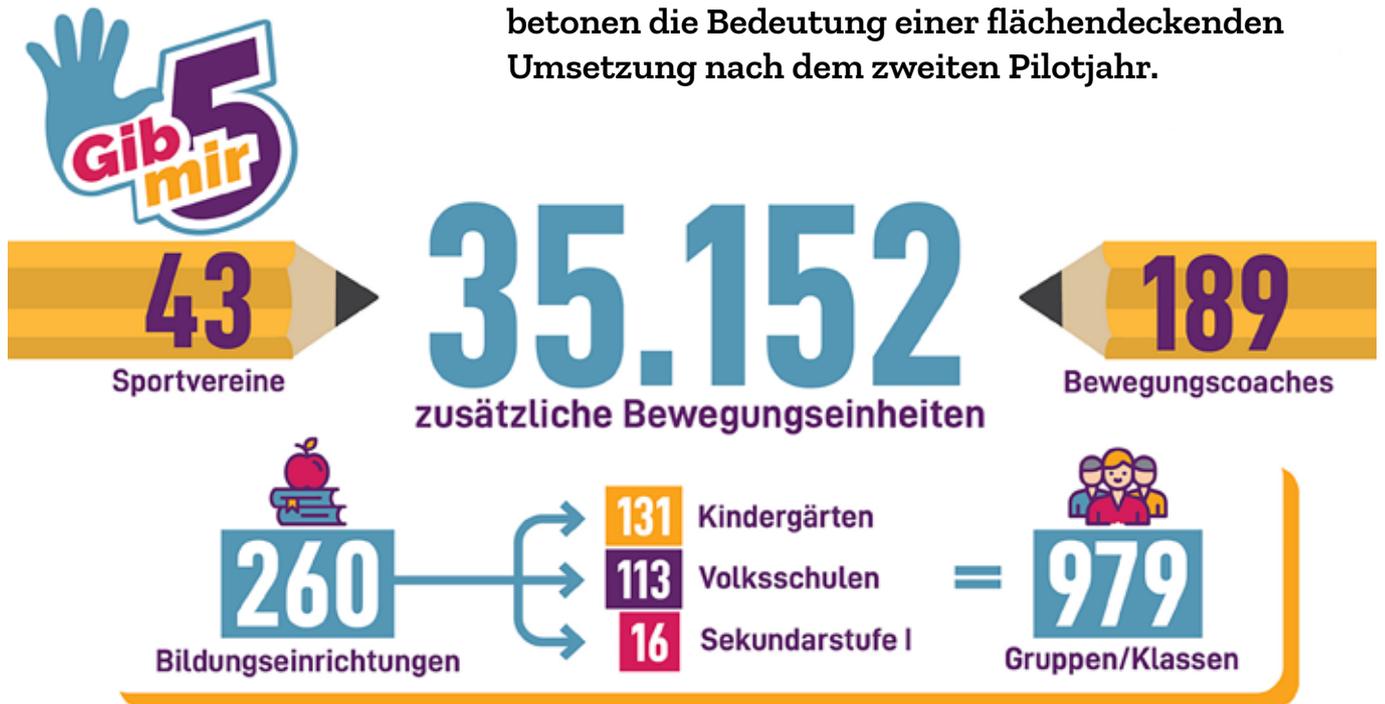


WWW.SPORTZENTRUM-NOE.AT

Bildungseinrichtungen

bewegen

Der zweite Durchgang des Pilotprojekts Tägliche Bewegungseinheit hat begonnen! Die erfreulichen Ergebnisse der Evaluation des ersten Schuljahres betonen die Bedeutung einer flächendeckenden Umsetzung nach dem zweiten Pilotjahr.



ZIEL ERREICHT?

Ziel des Spiels in der Gibmir5-App:

Pro Woche 900 Punkte im Kindergarten und 300 Punkte in der Schule zu sammeln.
Die in der Gibmir5-App eingetragenen **Bewegungsaktivitäten** zeigen folgendes Ergebnis:



Eine durchschnittliche Woche pro Gruppe/Klasse

1,0 x Bewegungscoach Einheit	1,2 x Bewegungscoach Einheit	1,2 x Bewegungscoach Einheit
3,0 x Turnen	2,1 x Bewegung und Sport Unterricht	2,8 x Bewegung und Sport Unterricht
3,2 x Aktiver Morgenkreis	5,0 x Bewegte Pause	2,4 x Bewegte Pause
5,4 x Bewegtes Spielen Indoor	3,9 x Bewegtes Lernen	1,7 x Bewegtes Lernen
5,2 x Bewegtes Spielen Outdoor	4,0 x Aktiver Schulweg	1,6 x Aktiver Schulweg

Bereits im ersten Jahr haben 979 Kindergartengruppen und Schulklassen in 260 Bildungseinrichtungen teilgenommen. Mit Unterstützung der 189 Bewegungs-Coaches der Dachverbände konnten in den 10 Pilotregionen Österreichs 35.152 zusätzliche Bewegungseinheiten für Kinder und Jugendliche geschaffen werden.

Darüber hinaus wurden 1.127 zusätzliche wöchentliche Bewegungseinheiten fest in den Stunden- und Wochenplänen der Schulen und Kindergärten verankert, was zu einer weiteren Steigerung der Bewegung beitrug. Dieser Erfolg ist auf die gute Zusammenarbeit zwischen dem Sport- und Bildungsministerium, dem organisierten Sport, den Bundesländern und den Bildungseinrichtungen zurückzuführen. Das Ziel des Pilotprojekts ist es, Bewegung als Bildungsprinzip im Alltag der teilnehmenden Schulen und Kindergärten zu etablieren, um die körperlichen, motorischen und geistigen Fähigkeiten der Kinder zu fördern.

Bewegung wirkt

Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Konzentrationsfähigkeit, das Arbeitsgedächtnis, die Problemlösungskompetenz und die Lernfähigkeit von Kindern verbessert. Bewegung fördert auch die Anpassungsfähigkeit des Gehirns und die Bildung neuer Verbindungen.

Die Aktivitäten im Rahmen der Täglichen Bewegungseinheit in Schulen und Kindergärten umfassen neben dem Bewegungs- und Sportunterricht auch „Bewegte Pausen“, „Bewegtes Lernen“ und den aktiven Schulweg. Ergänzend zum Turnen werden in den Kindergärten auch Aktivitäten wie „Bewegtes Spielen“ durchgeführt. Das Konzept basiert auf dem erfolgreichen Programm „Kinder gesund bewegen 2.0“ und wird in Zusammenarbeit mit dem Sport- und dem Bildungsministerium, den Bildungsdirektio-



© SPORTUNION

nen, Schulen, Kindergärten sowie Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION umgesetzt.

Kinder wollen spielen, Kinder wollen sich bewegen. In unseren Bildungseinrichtungen braucht es dafür klug vorbereitete Umgebung von geschulten Bewegungs-Coaches.

nen, Schulen, Kindergärten sowie Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION umgesetzt.

Ausrollung vorbereiten

Nachdem die zweijährige Pilotphase abgeschlossen sein wird, ist geplant, das Programm schrittweise auf alle interessierten Kindergärten und Schulen in Österreich auszuweiten. Eine Expertinnen-Gruppe unter Mitarbeit des Sport- und Bildungsministeriums, der Fit Sport Austria, sowie der Sport-Dachverbände wurde im Juni 2023 mit der Ausarbeitung eines Konzepts für die weitere Ausrollung beauftragt. Eine Abstimmung des Konzepts mit allen beteiligten Stakeholdern findet noch im Jahr 2023 statt, sodass bereits ab dem Frühjahr 2024 die weiteren Vorbereitungen für noch mehr Bewegung in unseren Schulen und Kindergärten starten können.



© SPORTUNION

Tägliche Bewegungseinheit

Junges Ehrenamt im Sportverein

Die SPORTUNION möchte junge Ehrenamtliche in den Vereinen fördern und Funktionär:innen bei der Gewinnung junger Menschen für ehrenamtliche Funktionen bestmöglich unterstützen. Daher setzen wir die Tradition fort und möchten in der letzten Ausgabe des Jahres eine engagierte, herausragende junge Funktionärin vor den Vorhang holen.



Caroline Strohmayer ist aktive Turnerin, Wertungsrichterin und Trainerin und sowohl bei der SPORTUNION St. Pölten wie auch bei der UNION Sportakrobatik Krems engagiert.

Caroline, was genau machst du bei der SPORTUNION?

Bei der SPORTUNION St. Pölten bin ich vor allem als aktive Turnerin im Bereich Gerätturnen (Turn10) engagiert und nehme zusätzlich die Rolle einer Wertungsrichterin bei Wettkämpfen ein. Diese Funktion ermöglicht es mir, mein tiefes Verständnis für den Sport einzubringen und gleichzeitig den Verein zu unterstützen. Mein Engagement erstreckt sich darüber hinaus auch auf den Verein UNION Sportakrobatik Krems, wo ich als Trainerin im Breitensport tätig bin. Dort arbeite ich gemeinsam mit meiner Schwester daran, jüngeren Athleten die Grundlagen und Freuden des Sports nahezubringen. Durch meine aktive Laufbahn als Turnerin kann ich meine Erfahrungen und Leidenschaft direkt an die nächste Generation von Sportlern weitergeben, was mir besonders am Herzen liegt.

Welche Ausbildung war dafür notwendig?

In meiner Zeit bei der SPORTUNION habe ich mich hauptsächlich durch Fortbildungen in verschiedenen Turn-

sportarten weitergebildet. Ich habe die Ausbildung zum Wertungsrichter im Gerätturnen abgeschlossen und befinde mich derzeit in der Ausbildung zum Übungsleiter im Gerätturnen.

Zusätzlich zu diesen spezifischen Qualifikationen studiere ich Sportwissenschaften an der Universität Wien und Volksschulpädagogik an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule in Krems. Diese akademische Ausbildung ergänzt meine praktische Erfahrung im Sport, indem sie mir ein tieferes Verständnis für die Theorie und Pädagogik hinter dem Sport vermittelt. Meine eigene sportliche Laufbahn umfasst fünf Jahre aktive Karriere in der Sportakrobatik, die mir als solide Grundlage dient und ich mein Wissen und meine Erfahrungen aus meiner aktiven Turnkarriere in der Trainerarbeit einfließen lassen kann. Diese Kombination aus praktischer Erfahrung, theoretischem Wissen und pädagogischer Ausbildung ermöglicht es mir, im Verein vielfältige Rollen zu übernehmen

>>Mir ist es echt wichtig, den Kids im Sport ein Ziel zu geben und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Ich will, dass die jungen Sportler gesund bleiben und richtig Spaß an ihrer Sportkarriere haben.<<

Warum engagierst du dich ehrenamtlich im Verein?

Ich engagiere mich ehrenamtlich im Verein, weil es mir große Freude bereitet, meine Leidenschaft für den Sport weiterzugeben und einen positiven Einfluss auf die nächste Generation von Sportlern zu haben. Durch das Training und die Unterstützung junger Athleten kann ich meine Erfahrungen teilen und dabei helfen, ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Zudem bietet mir das ehrenamtliche Engagement die Möglichkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die gemeinsame

Werte und Ziele teilt. Es ist erfüllend, zu sehen, wie sich die Athleten entwickeln und wie sie durch den Sport sowohl physisch als auch mental wachsen.

Was kannst du aus deinen bisher gemachten Erfahrungen im Verein mitnehmen?

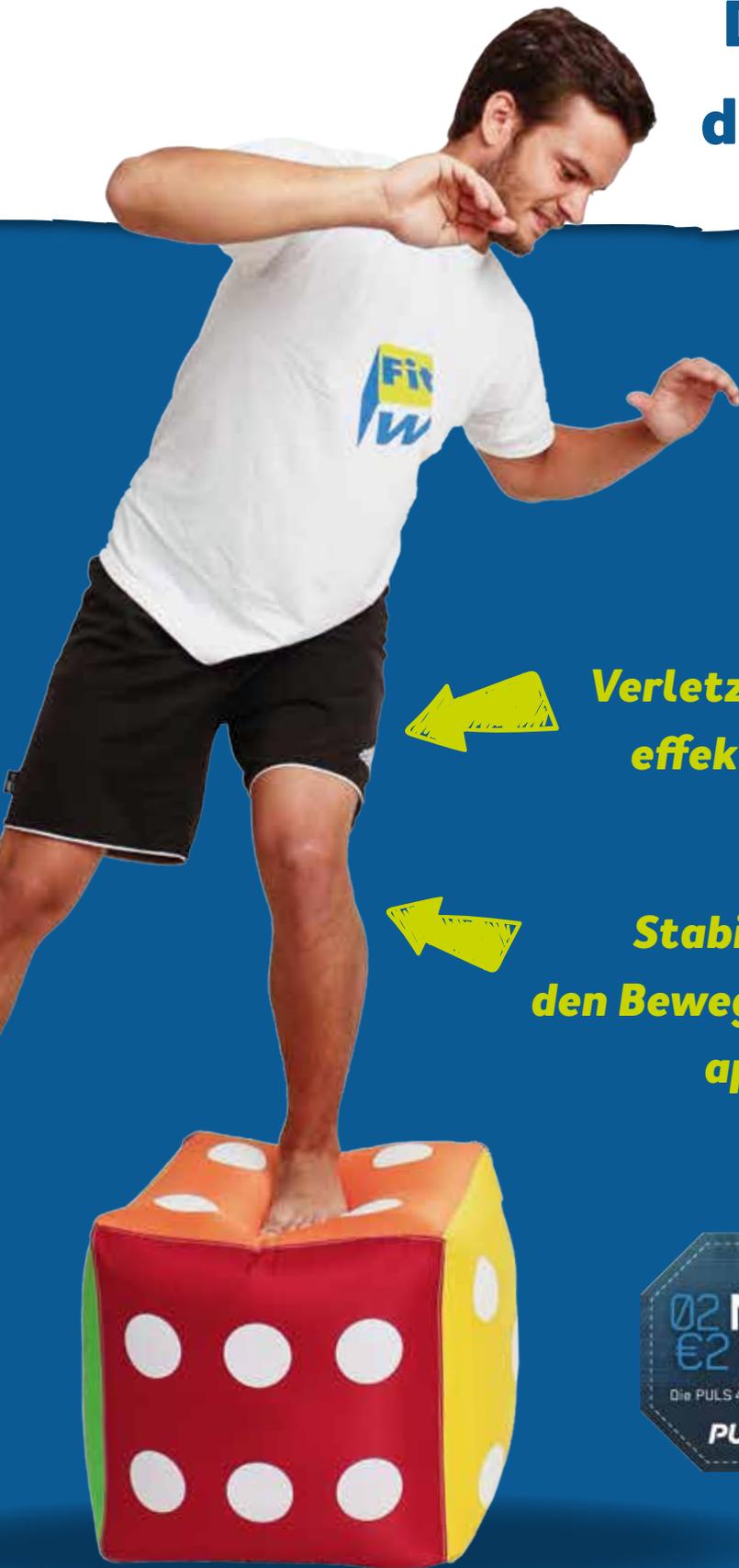
Aus meinen Erfahrungen im Verein nehme ich vor allem mit, dass sich der Stress und die viele Arbeit lohnen. Es ist sehr schön zu sehen, wie die Kinder ihre sportlichen Ziele erreichen und Freude am Sport haben.

Warum sollten sich, deiner Meinung nach, auch andere junge Menschen ehrenamtlich im Verein engagieren?

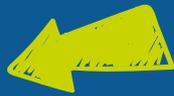
Junge Menschen sollten sich meiner Meinung nach im Verein ehrenamtlich engagieren, weil sie frische Perspektiven und Energie einbringen, die für die Entwicklung und das Fortbestehen des Sports unerlässlich sind. Ihr Engagement trägt wesentlich zur Qualität und Vielfalt im Vereinsleben bei. Zudem sind sie in der Lage, auf die Bedürfnisse der jungen Generationen besser einzugehen, was entscheidend für die Förderung und Motivation junger Sportler ist. Letztendlich stärkt ihr Einsatz den Sport als Ganzes und hilft, ein breites und attraktives Sportangebot zu erhalten.

Ehrenamtliche Arbeit in der Jugend ist ein unschätzbare wertvoller Teil unserer Gesellschaft, besonders im Sport. Oft unterschätzt, bildet sie doch das Fundament für den organisierten Sport, wie wir ihn kennen. Tausende ehrenamtlich Engagierte halten diesen Bereich am Leben. Ehrenamt verbindet Menschen, bringt Freude und fördert persönliche Entwicklung durch Wissen und Erfahrungsaustausch. Bewegung ist für alle Altersgruppen essenziell. Die SPORTUNION Niederösterreich steht den Vereinen unterstützend zur Seite, um die Jugendarbeit zu stärken. Mehr Infos erhältst du unter <https://sportunion.at/noe/angebote/kinder-jugend/?repeat=w3tc>

Das Training mit den vielen Seiten



Beugt Verletzungen effektiv vor



Stabilisiert den Bewegungsapparat



FitW - der innovative Fitnesswürfel für ultimativen Sportspaß!

Entdecken Sie mit FitW eine völlig neue Art des Fitnessstrainings. Dieser Fitnesswürfel wurde für jede Altersklasse und für die speziellen Ansprüche von Amateuren, als auch Profis entwickelt und bietet unzählige Trainingsmöglichkeiten für jedes Fitnesslevel.

Egal ob im Verein, zu Hause oder im Fitnessstudio, mit FitW wird das Training zum interaktiven Erlebnis. Trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance auf spielerische Weise und erreichen Sie ihre Fitnessziele schneller als je zuvor.

Für SPORTUNION Vereine gibt es einen geförderten Sonderpreis!

„Ein hocheffizientes Trainingsgerät!“

FH-Prof. Ing. MMag. Dr.

Anton Sabo

Institutsleiter Biomedical, Health & Sports Engineering



www.fitw.at

Als Verein der Sportunion erhalten Sie einen **GEFÖRDERTEN SONDERPREIS**. Nutzen Sie für Ihre Anfrage unser Kontaktformular.

Ninjas jubeln über erste Titel

Ein Unfallchirurg mit starken Nerven, eine routinierte Lokalmatadorin und ein SPORTUNION-„Young Athlete“ als bester Rookie: die von der SPORTUNION organisierte erste österreichische Ninja-Meisterschaft war Werbung pur für den trendigen Sport!

Organisatorin, Aushängeschild und SPORTUNION Vorstandsmitglied Pamela Forster war nach der Ninja-Meisterschaftspremiere im Wiener Neustädter Ninja Tempel die Freude ins Gesicht geschrieben: »Die Stimmung in der Halle war grandios, der Sportsgeist war einzigartig und die Leistungen top! Wir haben würdige Meisterinnen und Meister gefunden. Unser Ziel als SPORTUNION ist es, den Ninja-Sport in Österreich noch bekannter zu machen und das ist uns auf jeden Fall gelungen.«

Für die Umsetzung bedankte sich Forster bei ihrem SPORTUNION-Organisations-Team mit Christoph Hofmann, Michael Nowak und Hendrik Welz: »Die Vorbereitungen waren in kurzer Zeit teils sehr intensiv, aber die vielen Stunden haben sich am Ende gelohnt. Das Feedback war toll, eine Wiederholung im kommenden Jahr ist auf jeden Fall geplant!«

Local Hero

Angetrieben vom kongenialen Moderatoren-Duo Matthias Poller und der deutschen Ninja-Ikone Franky Schmidpeter ging der Sieg bei den Frauen an Lokalmatadorin Andrea Forstmayr. Die 38-jährige Ninja-Routinierin aus Ebenfurth, Bezirk Wiener Neustadt, hatte schon in der Vorrunde – Stage 1 genannt – die beste Leistung hingelegt. Forstmayr, die im Finale Checkpoint 9 erreichte, jubelte: »Die Stages waren extrem cool. Ich wäre im Finale gerne noch weitergekommen, freue mich aber trotzdem sehr über den Titel. Ich glaube, dass diese Meisterschaften unseren Sport in Österreich bekannter gemacht haben und ich hoffe, dass die Begeisterung für Ninja weiter steigt.«



Mit viel Schwung schafft es Stephan Schmid im Finale bis Checkpoint 31 und damit zum Meistertitel.



Den großen Sprung zu Meisterinnen-Ehren schafft Local Hero Andrea Forstmayr.



Alle Daumen hoch für die erste Ninja-Meisterschaft organisiert von der SPORTUNION im Wiener Neustädter Ninja Tempel.

Zweite wurde Selina Loibner, die sich auch die Rookie-Wertung der Frauen sicherte, Dritte Klara Holzmann. Mitfavoritin Marlies Brunner war in Stage 1 ausgeschieden, nachdem sie sich kurz vor der Meisterschaft eine schwere Knieverletzung zugezogen hatte. Ihr lädiertes Kreuzband stabilisierte sie mit einer Knieorthese, bei einem der Balance-Elemente hatte sie damit aber keine Chance. »Ich habe lange trainiert, wollte trotz der Verletzung unbedingt dabei sein«, erklärte Brunner.

Cooler Unfallchirurg

Stephan Schmid schnappte sich den Premieren-Titel bei den Herren. Der 47-jährige Unfallchirurg kam im Final-Parcours mit 33 Checkpoints bis Nummer 31 und damit weiter als alle anderen. Dabei war der „Berserker“ aus dem niederösterreichischen Wilhelmsburg in Stage 1 noch relativ unauffällig ins Finale gerutscht, ging dort dementsprechend früh an den Start und wollte lange nicht an den Sieg glauben. »Die Nerven spielen bei diesem Sport eine große Rolle und es ist auch ein bisschen Glück dabei gewesen. Ich war vor der Stage 1 eigentlich nervöser als im Finale, wollte dort einfach mitnehmen, was möglich ist. Aber mit dem Sieg habe ich nicht gerechnet«, sagte Schmid danach bescheiden.

Young Athletes

Die Rookie-Wertung für den besten Nachwuchsathleten (Jahrgang 2006 und jünger) sicherte sich der erst 15-jährige Felix Haizinger, der zuvor eine Wildcard über das polysportive „Young Athletes“-Nachwuchsprogramm der SPORTUNION gewonnen hatte.

Apropos Nachwuchs. Auch die Kids beeindruckten in den einzelnen Altersklassen mit großartigen Leistungen. In der Altersklasse N1 (2012 und 2013) gewannen Benjamin Splait und Emelie Wölfl, in der Klasse N2 (2010 und 2011) holten Elias Sieder und Hannah Schön die ersten österreichischen Ninja-Titel. Die Ergebnisse im Detail, Fotogalerie und Videos von allen Runs findet ihr auf unserer Website

➔ <https://ninja.sportunion.at/>

Für alle Kids die jetzt Lust bekommen haben, wird die SPORTUNION Niederösterreich im Jahr 2024 Ninja-Wettkämpfe in jedem Landesviertel veranstalten. Du möchtest einen Ninja-Wettkampf bei Dir vor Ort umsetzen? Dann melde Dich bei Projektleiter Mag. Markus Schindele unter 02742/205-44 oder m.schindele@sportunion.at



Organisatorin Pamela Forster stellt sich vor ihre Vorzeige-Ninjas und zeigt an, wer die Premiertitel geholt hat.

© SPORTUNION



Egal ob draufhauen, abtanzen oder abklatschen: die Österreichische Gesundheitskasse und die SPORTUNION machen gerne gemeinsame Bewegungs-Sache.



Österreich in Schwung bringen

Neun „ÖGK bewegt“-Aktionstage machten in allen Bundesländern Lust auf Bewegung. Besucher:innen konnten sich informieren, testen lassen und bei Stationen der SPORTUNION und ihrer Vereine Neues ausprobieren.

Von Groß bis Klein, von Neuling bis Sportskanone – bei den Aktionstagen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) am 29. September 2023 in den Landeshauptstädten waren alle in Bewegung. In Kooperation mit der SPORTUNION wurde unter dem Motto „ÖGK bewegt“ ein sportlich-spaßiges Programm geboten.

Philipp Jelinek, Vorturner der Nation, motivierte die Besucher:innen vom Aktionstag in Graz aus via Liveschaltung in alle Bundesländer zu Kniebeugen und Co. Vor Ort gab es jeweils abwechslungsreiche Sportangebote, die von der SPORTUNION und ihren Vereinen betreut wurden. Außerdem wurden Informationen und Vorträge zu wichtigen Gesundheitsthemen geboten. Viele Gäste nutzten die Gelegenheit für einen persönlichen Fit-Check.

Gesunde Lebensjahre erhöhen

»Die ÖGK versucht mit immer neuen, kreativen Wegen, wie dem "ÖGK bewegt'-Tag" die Versicherten zu mehr sportlicher Aktivität zu animieren. Bei diesem Bewegungstag hatte jede und jeder die Möglichkeit, mit der SPORTUNION neue Sportarten kennenzulernen und die passende für sich zu finden. Damit leistete jede Besucherin und jeder Besucher einen wesentlichen, ersten Schritt, die Gesundheit langfristig zu fördern«, erklärt ÖGK-Generaldirektor Bernhard Wurzer.

»Wir freuen uns darüber, dass wir als Kooperationspartner mit dem Know-how unserer Sport-Expertinnen und -Experten einen Beitrag leisten konnten. Initiativen wie diese sind wichtig, um das Bewusstsein für Gesundheit zu fördern. So kann es uns gelingen, die gesunden Lebensjahre der Österreicherin-

nen und Österreicher zu erhöhen, Krankenhäuser zu entlasten, um damit letzten Endes Steuergelder zu sparen. Die Zusammenarbeit mit der ÖGK hat sich bereits im Rahmen des Erfolgsprogramms ‚Bewegt im Park‘ bewährt und mit den Aktionstagen konnten wir nun wieder gemeinsam einen wichtigen Impuls setzen, auf den hoffentlich viele weitere folgen werden«, so SPORTUNION-Präsident Peter McDonald.

Den wichtigen Kampf gegen den Bewegungsmangel hebt auch ÖGK-Obmann Andreas Huss hervor: »Wir möchten, dass alle Spaß an Bewegung haben und wollen das tatkräftig unterstützen. Dabei liegt uns viel an gesunder Bewegung ohne viel Leistungsdruck. Denn mangelnde Bewegung ist einer der wesentlichen Krankmacher unserer Zeit. Oder anders gesagt, Sitzen ist das neue Rauchen. Daher raus aus den Stühlen und auf zu mehr Bewegung!«





bINSPI Kids – ein Tag der Bewegung

bINSPI – kurz für BewegungsINSPIRATIONEN – fand auch dieses Jahr wieder in St. Pölten statt und die verschiedensten Workshops zum Thema Sport und Bewegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche im Alter von 1,5 – 12 Jahren zogen auch dieses Jahr wieder viele motivierte Teilnehmer:innen an. Axel Fries, eigens für die Veranstaltung aus Deutschland angereist, heizte den Teilnehmer:innen schon beim Warm-Up ein und vermittelte im Anschluss in seinen 4 Workshops spannende Inhalte und vor allem auch Ideen in den Bereichen „Einführung ins Minitrampolin springen und Minitrampolin einmal ganz anders...“, Turnen am Reck, Rad und Handstand und zum Abschluss bei der „Polarexpedition“ zur spielerischen Schulung des Gleichgewichts.

Mögliche Herangehensweisen zur Vermittlung von Yogainhalten im Kindergarten- und Schulkindalter wurden in den beiden Workshops von Tina Süß behandelt. Sich zur Musik bewegen war zentrales Thema der Workshops mit Johanna Morozov. „Freies Tanzen“, „Tanzen erleben“ und „Musik als Motor für Bewegung und Kreativität“ stellten zentrale Aspekte dar. Alltagsmaterialien, die jeder schnell zur Hand hat, waren der Mittelpunkt des ersten Workshops von Astrid Friedl, damit spielen und turnen und sich frei im Raum bewegen und die Kreativität zu fördern war das Ziel. Weiters zeigte die Referentin Möglichkeiten den Geräteaufbau im Turnsaal gemeinsam mit den Kleinsten sicher und spannend im Form einer „Turnsaalbaustelle“ zu gestalten. Zu guter Letzt

wurde bei Tina Kretschmer nicht nur der Körper, sondern auch der Geist beim Rope Skipping und Double Dutch trainiert. Mit dem methodischen Aufbau des Seilspringens als Grundlage konnte gezeigt werden, dass mit den richtigen Tipps und der richtigen Herangehensweise jeder und jede das Seilspringen erlernen und in weiterer Folge auch erklären kann.

Auch für das leibliche Wohl war bei bINSPI Kids dieses Jahr wieder gesorgt. In der Mittagspause wurden alle Teilnehmer:innen, Referent:innen und Helfer:innen mit ausgezeichneten und sehr liebevoll und attraktiv angerichteten Speisen von Supperior verköstigt.



Übungsleiter:in-Zertifikat-Übergabe an der HLF Krems

16 Schülerinnen durften am 9. Oktober 2023 die Zertifikate der SPORTUNION Übungsleiter:in-Ausbildung entgegennehmen. Die Übergabe fand direkt in der HLF Krems unter Beisein der Direktorin HR Mag. Birgit Wagner und VL Dipl.-Päd. Sabine Dockner statt. Die Zertifikate wurden von der Sportlichen Leiterin der SPORTUNION NÖ, Lilian Kuster, übergeben. „Wir freuen uns über die große Nachfrage an Schulkooperationen für die Übungsleiter:in Ausbildung und sehen diese als große Möglichkeit für die Schüler:innen eine erste fundierte Ausbildung im Sport während der Schulzeit zu erhalten.“, so Lilian Kuster. Die HLF Krems ist eine von aktuell 5 Schulen in Niederösterreich, welche diese Kooperation nutzen und ermöglicht den Schüler:innen 2023 schon zum 2. Mal diese Ausbildung.





Große Nachfrage an Übungsleiter:in Basismodulen in Niederösterreich

Neun – mit 30 Teilnehmer:innen – ausgebuchte Übungsleiter:in Basismodule fanden von Jänner bis Dezember 2023 in St. Pölten im SPORTZENTRUM Niederösterreich statt. Eine Anzahl, die sich sehen lassen kann und auf die wir bei der SPORTUNION Akademie NÖ sehr stolz sind. Erstmals fand im Sommer 2023 auch ein Basismodul in den Ferienmonaten statt und auch dieses war mit 30 motivierten Teilnehmer:innen ausgebucht, was uns dazu ermutigt hat auch 2024 wieder ein Sommerferien-Basismodul anzubieten.

„Wir sind immer bemüht der hohen Nachfrage nachzukommen und haben 2023 auch unseren Referent:innen-Pool deutlich aufgestockt.“, so Lilian Kuster, Sportliche Leiterin der SPORTUNION NÖ. „Dies ermöglicht es uns auch 2024 eine hohe Anzahl an Übungsleiter:in Basismodulen – geplant sind insgesamt 11 – anzubieten und hier den Teilnehmer:innen durch

Topreferent:innen die Inhalte näher zu bringen. Es freut uns auch sehr, dass wir bei den Basismodulen immer wieder Teilnehmer:innen aus anderen Bundesländern begrüßen dürfen!“

Das Übungsleiter:in Basismodul, in dem allgemeine Inhalte in Theorie und Praxis vermittelt werden, stellt den Grundstein für jede Übungsleiter:in Ausbildung, die sich aus Basis- und Spezialmodul zusammensetzt, im organisierten Sport in Österreich dar. In insgesamt 23 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Vermittlung von Bewegung und Sport und Trainingslehre nähergebracht.

In jeweils 2 Einheiten werden diese Themen dann auch in der Praxis behandelt und somit der Theorie-Praxis-Bezug hergestellt. Abgerundet wird das ganze mit den Themenbereichen Organisation des Sports, Gesellschaftspolitische Aspekte im Sport, sowie den rechtlichen

Grundlagen aus den Bereichen Haftung und Aufsichtspflicht. Dadurch erhalten die Teilnehmer:innen das notwendige organisatorische Know-How zur Durchführung der Vereinseinheiten.

In Abstimmung mit der Sport Austria, der BSPA und allen drei Sportdachverbänden wurde das Basismodul vereinheitlicht und inhaltlich abgestimmt und somit kann nach einem erfolgten Basismodul-Abschluss jedes beliebige Spezialmodul bei den Dach- und Fachverbänden besucht werden und somit ein Übungsleiter:in Zertifikat erworben werden. Weiters kann das Basismodul 5 Jahre lang angerechnet werden, was eine Kosten- und Zeitersparnis für an zusätzlichen Ausbildungen interessierte Übungsleiter:innen darstellt.

Die Termine der 2024 geplanten Basismodul sind dem Kursprogramm, welches dieser Ausgabe der SPORTUNION Aktuell beigelegt ist, zu entnehmen.



Neuerlich erfolgreiche Übungsleiter:in-Ausbildung Tanzpädagogik

Am ersten September-Wochenende fand bereits zum zweiten Mal das Ausbildungswochenende zur/m Übungsleiter:in Tanzpädagogik im SPORTZENTRUM Niederösterreich statt. Tanzbegeisterte Teilnehmer:innen konnten sich im Bereich Basics der Tanzschritte und Variationsmöglichkeiten und Erstellungen von Choreografien weiterbilden und bekamen von der Referentin Mag. Johanna Morozov hilfreiche und praxisorientierte Tools und Methoden zum Tanzen mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit der Zielgruppe der Erwachsenen. Das Feedback ist durchwegs positiv und spricht für eine gut harmonisierende Gruppe an zukünftigen Übungsleiter:innen und qualitativ hochwertigen Inhalten und Umsetzung dieser. Eine Wiederholung des Spezialmoduls im kommenden Jahr ist angedacht.



16 neue Übungsleiter:innen Functional Training bei der SPORTUNION Akademie NÖ



Bereits zum 4. Mal fand das Übungsleiter:in Spezialmodul Functional Training unter der Kursleitung von Johannes Blauensteiner in St. Pölten statt. 16 motivierte Teilnehmer:innen aus ganz Österreich erweiterten in 25 praxisorientierten Einheiten ihr Wissen im Bereich des funktionellen Trainings und können dies nun hoffentlich auch in ihrem Alltag als Übungsleiter:innen einsetzen.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema „Training ganzer Muskelgruppen mit komplexen Bewegungsabläufen mit Einsatz des eigenen Körpergewichts, sowie Trainingsgeräten“ durch Johannes Blauensteiner am Freitag nachmittag, wurde am Samstag die Praxis des Bodyweight- und Barbelltrainings mit Philip Sanjath erläutert und geübt. Am Sonntag wurden dann wieder mit Referent Blauensteiner verschiedenste Functional Circles mit den unterschiedlichsten Geräten besprochen und ausprobiert und auch das Thema der unterschiedlichen Leistungsniveaus in Trainingsgruppen behandelt.

Übungsleiter:in Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport in St. Pölten

Eine kleine, aber sehr interessierte und wissbegierige Gruppe an Teilnehmer:innen nahm am 2. Novemberwochenende an der Ausbildung zum Übungsleiter:in Fitness- und Gesundheitssport im Sportzentrum NÖ in St. Pölten teil. Der Schwerpunkt dieser Übungsleiter:in Ausbildung liegt auf der Gestaltung von Bewegungseinheiten für Erwachsene im Bereich Fitness- und Gesundheitssport. Die Bereiche Ausdauer, Krafttraining, Spiele, Koordination, Beweglichkeit und auch Regeneration wurden in Theorie und Praxis besprochen und alle waren mit vollstem Einsatz dabei. Viele Fragen wurden gestellt und von den Referenten beantwortet, so dass am Ende die 25 geplanten Einheiten fast ein bisschen zu kurz waren.





© Adobe Stock

Fit mit 40

Die Akademie der SPORTUNION bietet jährlich mehr als 320 Kurse in den Bereichen Sport, Fitness, Ernährung, Gesundheit und Vereins-Management an. Die Geheimnisse für dein Training ab 40 verrät Daniela Dworzak, Expertin für Frauenfitness. Hier, in der Fortbildung und im Podcast.

Du merkst, dass sich dein Körper irgendwie verändert hat, hast über die letzten Jahre ein paar Kilos zugenommen und fühlst dich einfach nicht mehr wohl in deinem Körper, bist unzufrieden mit der Situation, weißt aber nicht, was du dagegen machen kannst? Dann bist du nicht alleine! So vielen Frauen da draußen geht es genauso!

Aber kein Grund zur Panik, denn mit der richtigen Strategie schaffst du es, dein Wohlfühlgewicht zu erlangen, deine Power im Sport (wieder) zu finden und dich

rundum wohl in deinem Körper zu fühlen. Mit dem richtigen frauenspezifischen Training, einer frauenfreundlichen Ernährung und gezieltem Stressmanagement kannst du nicht nur dein allgemeines Wohlbefinden deutlich steigern, sondern auch dein Wohlfühlgewicht erlangen und deine Freude am Sport (wieder) finden.

Krafttraining – der Schlüssel zu deinen Zielen

Was du als Frau ab 40 vor allem brauchst, ist Krafttraining. Denn das hilft dir am effektivsten, um dem Abbau deiner Mus-

kelmasse entgegenzuwirken. Mehr Muskeln bedeuten weniger Fett und gleichzeitig einen höheren Grundumsatz. Alles Dinge, die dich am Weg zu deinem Wohlfühlkörper unterstützen.

Viele Frauen betreiben zwar Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren, achten auch auf ihre Ernährung, nehmen aber trotzdem nicht ab. Andere wiederum sind so gestresst, müde und erschöpft von ihrem Alltag, dass sie es nur mehr zum Yoga schaffen. Letzteres ist zwar wunderbar, um deinen Stress zu kontrollieren und deine Beweglichkeit zu erhalten, kann dir aber nicht dabei helfen, deinen sinkenden Östrogenspiegel zu kompensieren, der wiederum maßgeblichen Einfluss auf den Erhalt deiner Muskelmasse hat. Auch Ausdauertraining ist natürlich per se gut für deinen Körper und deine Psyche.

Wenn du fit bis ins hohe Alter sein willst, deinen Hormonhaushalt unterstützen möchtest, dir einen straffen Körper wünschst und Power in deinem Lieblingssport haben willst, musst du damit beginnen, Krafttraining zu machen. Und das

mindestens zweimal die Woche, um deinen Körper dadurch auch wirklich positiv zu beeinflussen.

Denn mit dem richtigen Krafttraining kannst du deine Muskeln stimulieren und damit die Abnahme des Östrogens kompensieren.

Übrigens, wenn wir von Krafttraining sprechen, dann meine ich nicht die pinke Ein-Kilo-Hantel. Mit der wirst du nicht viel erreichen. Du kannst selbst den Test machen. Nimm eine Ein-Liter-Wasserflasche in die Hand und überleg dir: Ist das schwer? Kann dieses Gewicht wirklich etwas in meinem Körper verändern?

Um deinen Hormonhaushalt und deine Körperzusammensetzung positiv zu beeinflussen, trainiere mit höheren Gewichten und weniger Wiederholungen in der Range von 8 bis 10 Wiederholungen für isolierte Übungen und 5 bis 6 Wiederholungen bei Compound Übungen. Das sind Bewegungen, bei denen mehr als eine Muskelgruppe gleichzeitig beansprucht wird. Im Gegensatz zu Isolationsübungen, die sich auf eine bestimmte Muskelgruppe konzentrieren, involvieren Compound Übungen mehrere Muskeln und Gelenke. Dies ermöglicht ein effektives und effizientes Training verschiedener Körperregionen in einer einzigen Übung.

Do not slow down!

Viele Frauen sind mit Beruf und Familie so eingespannt, dass sie immer weniger trainieren oder sich beim Training einfach nicht mehr anstrengen. Aber genau das ist der Fehler!

Das Geheimnis ist es nämlich, nicht immer noch mehr zu trainieren und vielleicht dabei sogar aus lauter Angst noch weniger zu essen, sondern den Umfang zu reduzieren, aber dafür die Intensität zu steigern. Das machst du am einfachsten und zeitsparendsten mit hochintensivem Intervall-Training, kurz HIIT genannt.

Die richtige Dosis ist hier das A und O. Also übertreibe es nicht! Zwei HIIT-Sessions pro Woche reichen völlig aus!

» Das Geheimnis ist es, den Umfang zu reduzieren, aber dafür die Intensität zu steigern. «

Daniela Dworzak
Expertin für Frauenfitness



Und was macht das HIIT jetzt genau mit deinem Körper?

- verbessert Schnelligkeit und Ausdauer
- ist der effektivste Weg, um deine Performance zu steigern
- verbessert die Insulinsensitivität, ganz wichtig für Frauen über 40
- verbessert deine Körperzusammensetzung – und das wollen wir doch alle!
- es wird mehr Fett im Ruhezustand verbrannt

Wichtig für dich zu wissen: HIIT-Training ist nicht das, was du meist als Ergebnis bekommst, wenn du auf YouTube HIIT-Training eingibst. Ein paar Sit-Ups und Kniebeugen in der Luft erzielen nicht den Effekt, den du erreichen willst! Wenn ich

von HIIT-Training spreche, dann meine ich Spint-Intervall-Training. Das kannst du super über Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder auch Rudern trainieren.

Sprungübungen für starke Knochen

Nachdem wir als Frauen schon vor dem 40. Lebensjahr nicht nur an Muskelmasse, sondern auch an Knochendichte verlieren, ist es ganz wichtig, hier entgegenzuwirken. Die gute Nachricht: Dafür braucht es keine Raketenwissenschaft oder aufwändige Übungen. Bereits der klassische Hampelmann oder Sprünge wie vorwärts-/rückwärts, seitlich oder auch Sprünge auf und von einer Box, geben deinen Knochen die Stimulation, die sie benötigen.

Train hard, recover harder!

Mindestens genauso wichtig wie das Training ist ausreichende Regeneration. Mit dem richtigen Mix aus Belastung und Erholung kannst du deinen Hormonhaushalt am besten unterstützen.

Das bedeutet nicht, dass du dich auf die Couch legen und dich gar nicht bewegen sollst. Ganz im Gegenteil: Jetzt darfst du alles machen, wozu du Lust hast. Das kann eine lockere Laufrunde sein, lockeres Schwimmen oder Radfahren, Yoga oder auch ein Spaziergang mit einer lieben Freundin. Alles, was Spaß macht und dich in Bewegung hält, ist erlaubt.

DANIELA DWORZAK 
EXPERTIN FÜR FRAUENFITNESS



INFOBOX

Fit mit 40 ist der **On-the Go-Podcast** von Expertin Daniela Dworzak für alle sportlichen Frauen über 40, Trainerinnen und Coaches. Kurz und bündig und mit vielen praktischen Tipps! Alle Folgen gibt es in voller Länge via *Apple Podcasts*, *rssfeed* und *Spotify* zu hören.

► <https://sportunion.at/fit-mit-40/>

Fortbildungs-Workshops zum Thema und mit Referentin Daniela Dworzak unter

► www.sportunion-akademie.at



Krafttraining – Biomechanische Überlegungen zu verschiedenen Anwendungsgebieten

2 spannende und äußerst lehrreiche Tage absolvierten die Teilnehmer:innen der Fortbildung „Krafttraining – Biomechanische Überlegungen“ im Juli 2023. Lukas Kitzberger, Geschäftsführer Sport und Head of Training bei Löwenherz Fitness Company, präsentierte und erklärte die biomechanischen Grundlagen und Überlegungen zu verschiedensten Anwendungsgebieten – von der Rehabilitation über Muskelaufbau zu Maximalkraft - im Krafttraining fundiert und verständlich. Ziel der Fortbildung war es den Teilnehmer:innen eine neue Sichtweise auf die Übungsauswahl im Krafttraining zu geben. Durch die Kombination aus dem Grundverständnis für Biomechanik und funktionelle Anatomie können die Teilnehmer:innen nun individuelle und zielgerichtete Krafttrainingspläne für sich selbst, aber auch für den Trainer:innen-Alltag erstellen. Wissenschaftlich basierte Theorie wurde in dieser Fortbildung mit Praxis kombiniert.

Im Kraftsportraum des SPORTZENTRUM NÖ konnten

die Teilnehmer:innen selbst die verschiedensten Krafttrainingsübungen ausprobieren, um deren unterschiedliche Wirkungsweisen zu verstehen und somit auch die daraus resultierenden Anpassungen im menschlichen Körper.



Kettle Bell Flow Fortbildung in Tulln



Am 21. Oktober 2023 fand in den Räumlichkeiten des neu eröffneten Trainingszentrums der SPORTUNION Tulln die SU Akademie Fortbildung „Kettle Bell Flow“ mit Referent Philip Sanjath statt.

Kaum ein Trainingsgerät ist so universell einsetzbar wie die Kettle Bell. Egal ob Einsteiger oder Profi, das Training fördert Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Beim Kettle Bell Flow liegt der Fokus auf einer flüssigen Bewegungsabfolge verschiedener aufeinanderfolgender Übungen mit der Kettle Bell. Die interessierten Teilnehmer:innen erfuhren Grundlegendes zum Thema Sicherheit im Training – vor allem im Gruppensetting – und neben dem methodischen Übungsaufbau einiger Übungen auch viele Inspirationen für die Diversifikation ihres Krafttrainings.

Motopädagogik für Seniorinnen & Senioren

Am 30. September fand im Sportzentrum NÖ die Fortbildung „Motopädagogik für Seniorinnen & Senioren“ statt. Gerade im Training mit dieser Zielgruppe steht nicht immer nur der Sport im Vordergrund. Es geht vielmehr um ein ganzheitliches Konzept zur Förderung und Erhaltung der körperlichen als auch geistigen Gesundheit. Motopädagogik bietet hier ein Tool, um genau dies zu ermöglichen. Dem Feedback nach, waren die 7 Einheiten zu diesem Thema lehrreich, mit viel Spaß verbunden aber viel zu schnell vorbei. Theoretische und praktische Grundlagen und Ideen zum Aufbau und zur Umsetzung einer Motopädagogikeinheit wurden vermittelt und auch selbst einiges mit den verschiedensten Alltagsmaterialien ausprobiert. Im Einzel- und im Gruppensetting soll somit individuell auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren eingegangen werden können und in Folge die Selbstkompetenz gestärkt und soziale Kontakte geknüpft werden können.

Parkour, Freerunning und Ninja

Parkour, Freerunning und der Ninjasport bestehen sowohl aus effizienten Bewegungsformen, als auch kreativen, akrobatischen Movements. Die Basics dieser Trendsportarten sind vielseitig und reichen von der Hindernisüberwindung, verletzungspräventivem Abrollen, Schwingen am Reck, Präzisionsspringen, Wallrun, Hanteln und dem Fünfsprung, bis hin zu kreativen und akrobatischen Bewegungen wie Rad, Frontflip, Sideflip und Palmspin. Am 24. September 2023 ging es darum den Teilnehmer:innen der Fortbildung, die im Turnsaal der Otto Glöckel Volksschule stattfand, zu zeigen wie man diese Art von Bewegungen in einem klassischen Turnsaal methodisch aufbauen kann und gleichzeitig auch verletzungspräventiv mit Turnsaalgeräten arbeiten kann. Ein Workshop mit vielen motivierten Teilnehmer:innen, die nun das Gelernte in ihren Einheiten umsetzen können.

Erstmals Fortbildung zum Thema „Pilates & Beckenboden“ bei der SPORTUNION Akademie NÖ

Zum ersten Mal fand im September eine Fortbildung zum Thema „Pilates & Beckenboden“ in St. Pölten statt. 15 interessierte Teilnehmer:innen bestätigten, dass das Interesse an diesem Themenbereich groß ist. Unsere Referentin Carina Charvat brachte den Teilnehmer:innen in 8 Einheiten die wichtigsten anatomischen und funktionellen Hintergründe zum Beckenboden näher. Weiters wurde in Theorie und Praxis gezeigt und ausprobiert, wie der Beckenboden kontrolliert angesteuert und somit effektiv gekräftigt aber auch entspannt werden kann. Nach der Fortbildung kann nun Beckenbodentraining gezielt in Pilates-Einheiten eingebaut werden und somit einer Abschwächung der Beckenbodenmuskulatur und den Folgen dieser aktiv entgegengewirkt werden. Wir freuen uns auf weitere spannende Aus- und Fortbildungen im Themengebiet Pilates.



Ernährung im Sport – ein gar nicht so triviales Thema



Am 14. Oktober hatten 8 interessierte Teilnehmer:innen die Möglichkeit sich im Zuge der SPORTUNION Akademie über den Themenbereich sportgerechte Ernährung fortzubilden. Mag.a Isabella Grabner-Wollek, Leiterin der Ernährungswissenschaft bei Leistungssport Austria, sprach im BSFZ Südstadt über Ernährungsempfehlungen vor, während und nach dem Training, primär mit dem Fokus auf Anpassung der Nährstoffe und Nährstoffverfügbarkeit rund ums Training. Aspekte wie Nährstoffempfehlungen in den verschiedenen Trainings- und Belastungsphasen, ausreichende/optimale Energiezufuhr um leistungsfähig ins Training zu starten, sowie Flüssigkeitszufuhr und regenerative Maßnahmen wurden im Detail erläutert und im Austausch mit den Teilnehmer:innen ausgearbeitet. Auch für individuelle Fragen war ausreichend Zeit vorhanden.

Mobilisationstraining als Erfolgsfaktor

Unter diesem Motto fand am 11. November 2023 eine Fortbildung mit Physiotherapeut Christoph Tauber-Huber statt. 20 Teilnehmer:innen bestätigten, dass das Interesse am Thema Mobilisation und Beweglichkeit groß ist und nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breitensport, sowie in Bezug auf Alltagsbewegungen ein grundlegender Faktor ist. In Theorie und Praxis wurde den Teilnehmer:innen das Thema Training der Beweglichkeit zur Verbesserung der Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und zur Gelenkmobilisation nähergebracht. Verschiedenste Übungen wurden gezeigt und selbst ausprobiert, um diese im Anschluss in den Trainingsalltag einzubauen und somit als Langzeiteffekt die Leistungsfähigkeit zu steigern. Den Teilnehmer:innen wurden zusätzlich auch verschiedenste Übungen und Übungsvariationen für die unterschiedlichsten Zielgruppen in Therapie und Training mitgegeben.



Ein Camp für viel Talent



© Harald Tauderer

**50 Leistungssportlerinnen,
47 Sportarten, 4 Tage, ein Ziel!
Das erste Young-Athletes-Camp
in der Steiermark sorgte mit
abwechslungsreichen
Sporteinheiten und
Workshops für
Begeisterung.**



Nähere Infos unter

<https://sportunion.at/young-athletes>

Mit Young Athletes rief die SPORTUNION in diesem Jahr ihr österreichweites Programm zur gezielten Förderung von jungen Leistungssportlerinnen ins Leben. Am Nationalfeiertag startete mit dem Camp in Niederöblarn das erste große Highlight für die Teilnehmerinnen. 50 Young Athletes im Alter zwischen 12 und 15 Jahren aus allen neun Bundesländern und 47 verschiedenen Sportarten verbrachten gemeinsam mit Expertinnen und Coaches vier Tage in der Sportsarea Grimming. Am Plan standen, neben Bewegung und neuerlichen Screenings, zahlreiche Workshops zu Ernährung und Sportpsychologie, aber auch Vorträge zu Social Media sowie ein Impulsvortrag von Programm-Botschafter und Ex-Weltklasse-Biathlet Christoph Sumann.

Ninja-Challenge bis Kraftkammer

Eines der Highlights für die Young Athletes gab es gleich zu Beginn. Bei der Ninja-Challenge ging es um zwei Wildcards für die eigentlich ausgebuchten Ninja-Meisterschaften in Wr. Neustadt. Der 15-jährige Niederösterreicher Felix Haizinger vom UNION Frisbeeclub Mosquitos Klosterneuburg war der erste, der sich durch den Kurs traute, und er legte gleich die

Bestzeit der Burschen hin. Schneller war am Ende des Tages nur eine – die ebenfalls 15-jährige Johanna Obermayr von den supervalleys Oberösterreich.

Die Highlights der beiden spektakulären Runs gibt es dank der Agentur radiant PIG, die das Camp begleitete, auf unseren Social-Media-Kanälen zu sehen. Die Online Marketing Agentur radiant PIG (radiantpig.com) unterstützt das SPORTUNION Young-Athletes-Programm im Bereich des Campaignings dabei, die Programminhalte professionell auf diversen Social Media Kanälen zu positionieren.



Parallel zur Ninja-Challenge wurde draußen mit dem Bogen geschossen und in der Kraftkammer konnten neue Übungen erarbeitet werden. Beim Screening konnten die Jugendlichen vergleichen, in welchen Bereichen sie sich seit Programmbeginn am meisten verbessert hatten. Dazu kam viel gemeinsame Bewegung mit polysportivem Charakter und die vertiefenden Workshops.

Zu Ende gingen die bewegten Tage in der Sportsarea Grimming mit einem herausfordernden Orientierungslauf, dem spannenden Vortrag des dreifachen Olympiamedaillengewinners Christoph Sumann, vielen zufriedenen Sportlerinnen und so mancher neuen Freundschaft.

Lücke schließen und Spaß haben

»In den meisten Sportarten erhalten junge Athletinnen und Athleten außerhalb ihrer Vereine oft keine zusätzliche Unterstützung, und es mangelt häufig an einer angemessenen Grundausbildung. Unser Programm zielt darauf ab, diese Lücke zu schließen, und es erfüllt mich mit besonderer Freude, wenn die aufstrebenden Talente unmittelbar von den angebotenen Möglichkeiten profitieren und einige von ihnen bereits bedeutende Fortschritte in ihren Wettkämpfen verzeichnen konnten. Besonders wichtig ist es aber natürlich auch, dass sie Spaß beim Camp hatten«, fasst SPORTUNION-Vizepräsidentin Beate Taylor zusammen, die sich im Namen der SPORTUNION bei allen Beteiligten, die für eine gelungene Umsetzung des Camps gesorgt haben, bedankt.



Das sagen die Sportlerinnen

»Ich konnte im mentalen Bereich einiges mitnehmen, bin vor Wettkämpfen weniger nervös und finde meinen Fokus schneller. Ich möchte in Österreich in der Spitze mitschwimmen können und hoffe, dafür über Young Athletes etwas mitgenommen zu haben. Für mich ist aber auch der Spaß am Sport besonders wichtig und es war schön, neue Leute und Sportarten kennenzulernen.«

Victoria Passer (14), Steiermark, Union Schwimmclub Graz

»Ich habe vor allem im Ernährungsbereich dazugelernt. Früher habe ich immer rohes Gemüse vor den Spielen gegessen und hatte dann Bauchweh. Jetzt weiß ich, dass Gemüse zwar wichtig ist, aber man direkt vor dem Sport kein rohes essen sollte. Mir ist es wichtig, dass ich mit den Burschen mithalten kann, weil ich lieber Baseball als Softball spiele und ich hoffe, dass mir Young Athletes dabei geholfen hat.«

Dominique Avramovic (13), Wien, SPORTUNION Baseballschule Wien

»Vor allem bei den Fitness-Übungen war für mich einiges Neues dabei. Beim Camp ging es mir aber auch darum, Spaß zu haben und ich habe viele neue Leute kennengelernt. Sportlich habe ich große Ziele, würde es gerne einmal zu Olympia schaffen.«

Theo Prandtstetten (13), Burgenland, Eisenstädter Schwimm Union

»Unsere Trainerin hat uns für das Programm motiviert. Für meine sportliche Karriere haben mir vor allem die neuen Übungen, etwa für den Rumpf, die wir gelernt haben, geholfen. Auch den Austausch mit talentierten Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Sportarten fand ich sehr interessant.«

Julia Hasse (14), Salzburg, Voltigier- und Reitverein Badhaus

»Ich habe vor allem im regenerativen Bereich etwas dazugelernt, verwende jetzt zum Beispiel die Faszienrolle öfter und merke auch, dass es etwas bringt. Generell ist es mein Ziel, stetig Fortschritte zu machen und Neues zu lernen und da ist Young Athletes natürlich eine tolle Gelegenheit.«

Marie Stadler (12), Vorarlberg, Leichtathletik Hürden, TS Hörbranz

SPORTUNION NÖ Tennis Talente Camp 2023

Auch in diesem Jahr fand wieder das Tennis Talente Camp im BSFZ Schielleiten statt. Von 2. – 8. Juli 2023 nahmen gesamt 53 Tennis-begeisterte Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren beim diesjährigen Camp unter der Leitung von Landesfachwart Bernd Wetter teil. Auch dieses Jahr wieder unter dem Motto: „Hochprofessionelles Training mit viel Spaß und Freude an der Bewegung und Begegnung“. Auf hohem Niveau und mit größter Motivation wurde trainiert und auch bei den vielen anderen Aktivitäten waren die Teilnehmer:innen mit vollstem Einsatz und Spaß dabei. Rund um Bernd Wetter zeigten sich 8 weitere Trainer:innen – darunter ATP und WTA Tour Coaches – für das hochprofessionelle Training verantwortlich. Das Tennistraining stand natürlich im Mittelpunkt, aber auch Fitnesstraining, Koordination und viel Action bei anderen Sportarten, wie Beachvolleyball, Basketball, Baseball, Brennball, Fußball, Schwimmen, uvm. kamen nicht zu kurz.



Heiße Temperaturen beim Beachvolleyball Juniors Camp 2023



Von 17.-19. Juli 2023 fand auch dieses Jahr wieder das Beachvolleyball Juniors Camp im Beach – Wassersportzentrum Wallsee unter der Leitung von Landesfachwart Georg Wimmer statt.

31 beachvolleyballbegeisterte Kinder und Jugendliche verbrachten 3 tolle und actionreiche Tage mit einem tollen Trainer:innen-Team rund um Tobias Winter. Übernachtet wurde in selbst mitgebrachten Zelten am Campingplatz. Neben pitschen, baggern und smashen war auch Zeit für jede Menge tolle Alternativsportarten, wie Wasserskifahren, Trampolinspringen uvm. Somit hatte die Langeweile bei diesem Camp keine Chance und auch das Wetter mit durchaus heißen Temperaturen trug zu einem erfolgreichen Camp bei. Ein Sprung in den Altarm der Donau war somit immer eine angenehme Abkühlung.

Vom Rennradfahrer zum Radrennfahrer

Ende August fand zum ersten Mal der Aktivkurs „Rennrad-Fahrtechniktraining“ mit Weltmeister und Olympiateilnehmer Roland Königshofer statt. An 3 optimal geeigneten Standorten im Süden von Wien wurden nacheinander die Techniken des Bremsens und Kurvenfahrens und die daraus resultierende Kombination gezeigt, geübt und perfektioniert. Trotz brütend heißer Temperaturen waren die Teilnehmer:innen mit vollster Konzentration und Motivation dabei und konnten somit an ihrer Rennrad-Fahrtechnik einiges verbessern und optimieren. Das Feedback der Teilnehmer:innen ist durchwegs positiv, alle konnten von diesem zwar durchaus fordernden Tag viel für eine sichere und schnellere Fahrtechnik einiges mitnehmen. Dies bringt mehr Sicherheit im Straßenverkehr, aber auch durchaus schnellere Zeiten bei wettkampforientierten Rennrad- oder Radrennfahrer:innen. Der Kurs wird auch im kommenden Jahr angeboten. Details dazu sind im beigefügten Kursprogramm zu finden.



Training mit Taekwondo-Militär-Weltmeisterin Nevena Lukic-Berger

Die SPORTUNION NÖ freut sich, in Zusammenarbeit mit Landesfachwart Bernhard Ungrad eine dreiteilige Taekwondo-Fortbildung erfolgreich durchgeführt zu haben. Unter der fachkundigen Leitung der ehemaligen Profisportlerin Nevena Lukic-Berger, erhielten rund 25 engagierte Teilnehmer:innen aus drei verschiedenen niederösterreichischen Vereinen, Korneuburg, Großengersdorf und Ladendorf wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps im Bereich Taekwondo. Die Veranstaltung war geprägt von einem regen Austausch, intensivem Training und fundierten Einblicken in die psychologischen Aspekte des Sports. Die Teilnahmebereitschaft der rund 25 Aktiven vom SPORTUNION Taekwondo Verein Korneuburg, SPORTUNION Taekwondo Großengersdorf und SPORTUNION Taekwondo Kampfkunstforum zeugte von großem Engagement und Interesse.



Platz 5 bei der Sportakrobatik-Jugend-EM

Vom 12. bis 22. Oktober fand die Sportakrobatik-EM 2023 in Bulgarien statt. Österreich holte den hervorragenden 5. Platz, das bisher beste Nachwuchsergebnis. Insgesamt gingen 31 Startformationen aus 19 verschiedenen Ländern an den Start. Österreich war unter anderem mit einem Mädels-Trio der SPORTUNION Horn vertreten. Die Schwestern Lara und Fiona Köberl holten gemeinsam mit Maja Bichl in der AK 12-18 den hervorragend 5. Platz bei der diesjährigen Sportakrobatik Jugend-EM. Dieses Ergebnis ist das bisher beste der österreichischen Sportakrobatik. Nationaltrainerin Leonor Vareta zeigte sich sehr zufrieden: „So viele Monate Vorbereitung und auf einen Wimpernschlag ist es vorbei. Wir könnten nicht stolzer sein. Österreich betrat zwölfmal die Wettkampffläche und neunmal davon zeigten unsere Turnerinnen absolut erstaunliche Übungen.“



Sportakrobatik

Vom 18. bis 22. Oktober fanden im Anschluss an die Jugend-EM die der Junior:innen und Senior:innen statt. Mit dabei waren auch zwei junge Athletinnen der UNION Sportakrobatik Krems. Bei der diesjährigen Europameisterschaft hat das Junioren Damenpaar Celina Loidl und Livia Haizinger erfolgreich Österreich vertreten. Die beiden konnten sich mit einer sehr guten Balance-Kür die Finalteilnahme sichern. Dort erreichten sie den hervorragenden 6. Platz. Auch an den folgenden Tagen schafften es die Akrobatinnen sowohl mit der Tempo-Kür als auch mit der Kombi-Kür ins Finale.

Ski Alpin

Am 18. Oktober 2023 fand im Seminarraum der SPORTUNION NÖ Landesgeschäftsstelle ein Netzwerktreffen der Vereinsvertreter:innen der SPORTUNION Ski Alpin-Vereine aus Niederösterreich statt. Mit insgesamt 10 Teilnehmer:innen ein gelungenes Event, welches von der erst kürzlich bestellten Landesfachwartin Eva Nitschke hervorragend organisiert wurde. Auf der Tagesordnung standen geplante Maßnahmen der Wintersaison 2023/24, sowie Berichte über die Highlights der vergangenen Saison. Genug Zeit war auch eingeplant, um Wünsche und Anforderungen für eine gute Zusammenarbeit zu besprechen.

Squash

Die zweite Runde der Dunlop Bundesliga Austria wurde am 28. Oktober 2023 in Wiener Neudorf ausgetragen. Mit dabei waren auch zwei SPORTUNION NÖ Vereine. Der UNION Squash Club Aspang setzte sich gegen die NV Squash UNION Wr. Neudorf Mödling durch und übernahm die Tabellenführung. Mit Spannung wurde die Begegnung der Heimmannschaft NV Squash UNION Wr. Neudorf Mödling gegen den UNION Squash Club Aspang erwartet. In einem sehenswerten Aufeinandertreffen kam es zur Überraschung des Tages. Der UNION Squash Club Aspang konnte einen 3:1 Erfolg feiern.

ESV UNION Ladler Wang gewinnt SPORTUNION Mixed Landesmeisterschaft

Am Sonntag, den 20. August fand in der Stocksporthalle UNION Amstetten die SPORTUNION Landesmeisterschaft im Stocksport Mixed statt. Insgesamt nahmen acht Mannschaften daran teil und traten gegeneinander an. Unser Vizepräsident Gerhard Glinz war ebenfalls vor Ort und drückte den Mannschaften fest die Daumen. Wolfgang Karl, Monika Wöger sowie Nina, Margit, Jakob und Stefan Solböck vom ESV UNION Ladler Wang feierten dabei einen überlegenen Sieg. Ohne Punkteverlust feierten sie den Landesmeistertitel vor SG Umdasch Winklarn und UNION Seitenstetten. Wang und Winklarn sind für die Bundesmeisterschaften am 8. Oktober in Klagenfurt qualifiziert.



Erfolgreicher Stocksport Jugendlehrgang in Wang



42 Jugendliche sind der Einladung von Koordinator und SPORTUNION Landesfachwart Stefan Solböck zum Jugendlehrgang am 26. Oktober 2023 für U-14 und U-16 Jugendliche gefolgt. Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt von SPORTUNION NÖ, ASKÖ NÖ, ASVÖ NÖ sowie dem Niederösterreichischen Eisstockverband. Zu Beginn folgte der Theorieteil gefolgt von zahlreichen praktischen Übungen. Die jungen Stocksportler:innen von 7 bis 16 Jahren waren alle mit viel Freude dabei. Stefan Solböck bedankt sich nochmals bei den acht Übungsleiter:innen Michael Schön, Helmut Rothberger, Roland Mock, Claus Kerschner, Thomas Holzer, Manfred Sip, Thomas Steinmair und Peter Hager für die perfekte Umsetzung der Übungseinheiten.

ESV UNION Ladler Wang gewinnt Landesmeisterschaft im Eisstocksport

Am 18. November 2023 fanden die SPORTUNION Landesmeisterschaften der Herren in Amstetten statt. Insgesamt nahmen 14 Herren-Mannschaften daran teil. Der Champions League Sieger ESV UNION Ladler Wang konnte seiner Favoritenrolle gerecht werden. 14 Mannschaften spielten bei den diesjährigen SPORTUNION Landesmeisterschaften der Herren auf dem Eis um die begehrten Sachpreise und die beiden Aufstiegsplätze zur Bundesmeisterschaft. Der ESV UNION Ladler Wang konnte sich in den Platzierungsspielen klar durchsetzen und holte sich somit den Titel der SPORTUNION Landesmeister. Somit werden der ESV UNION Ladler Wang 1 als Bundesmeister-Titelverteidiger gemeinsam mit dem ESV UNION Ladler Wang 2 und dem SG Umdasch Winklarn am 2. Dezember 2023 in Peuerbach NÖ bei den Bundesmeisterschaften vertreten sein.



SPORTUNION NÖ Landesmeisterschaft Leichtathletik

Am 26. August wurden auf der UNION Sportanlage in St. Pölten die SPORTUNION Landesmeisterschaften der Leichtathlet:innen ausgetragen. Insgesamt 42 Kampfrichter:innen sorgten gemeinsam mit den Organisatoren Christine Hauer und Obmann Gottfried Lammerhuber für eine reibungslosen Abwicklung dieser Titelkämpfe. Nachdem auch die Witterung mit Sonnenschein und rund 28 Grad perfekt mitspielte, konnten zahlreiche Spitzenleistungen, persönliche Bestleistungen und auch Limits für die bevorstehende österr. U16/U20 Meisterschaft in Kapfenberg erzielt werden. Insgesamt waren 153 Athlet:innen aus 12 verschiedenen Vereinen am Start und setzen damit ein starkes Ausrufezeichen für die SPORTUNION Leichtathletik. Landesfachwart Martin Latzelsberger und Bezirksgruppenobmann Gotthard Klaus überzeugten sich von den starken Leistungen und führten alle Siegerehrungen durch.



SPORTUNION Young Diamonds Challenge Karate



Bei den SPORTUNION NÖ Karate Nachwuchswettkämpfen am 25. November 2023 wetteiferten 41 junge Sportler:innen aus 6 NÖ Vereinen um die Titel. Mutig stellten sie sich der Herausforderung und zeigten tolles, ehrenvolles Karate in den Zweikämpfen und in der Kata. Die anwesenden Zuschauer waren begeistert von den Leistungen der Sportler:innen und zeigten dies durch lauten Applaus. Karate Landesfachwart Josef Renz bedankte sich bei den Sportler:innen, Eltern und Zuschauern für ihre Zeit, die sie in diesen wunderbaren Karate-Sport investieren um solche großartigen Leistungen abzuliefern. Frau DI Dr. Lilian Kuster (Sportliche Leiterin der SPORTUNION NÖ) wertete mit ihrer Anwesenheit und ihrer Ansprache das Turnier noch auf. Der Hausherr des Honbu Dojo Hanshi Martin Dajc stellte perfekte Bedingungen für die Wettkämpfe und für die Zuschauer her.

Fotoworkshop

Unsere Landesfachwarte hatten erstmalig die Möglichkeit sich von Fotograf Florian Schulte professionelle Tipps und Tricks zum Thema „Fotografieren mit dem Handy bei schlechten Lichtverhältnissen“ geben zu lassen. Für unsere Landesfachwarte immer wieder ein bekanntes Problem, da sie qualitativ gute und aussagekräftige Fotos für die Berichterstattung liefern sollen. Florian Schulte erklärte in 2h die Basics des professionellen Fotografierens, von der Positionierung im Raum, über Lichteinflüsse bis zur Hintergrundgestaltung und Aufstellung.

Landesfachwartetagung

Am 13. Oktober fand die jährliche Landesfachwartetagung in Lunz am See statt. Auch dieses Jahr vor der erweiterten Landesleitungssitzung und wie schon im letzten Jahr waren die teilnehmenden Landesfachwart:innen auch zum Abendprogramm eingeladen. Das erfolgreiche Jahr 2023 wurde analysiert und Neuerungen, Herausforderungen und Verbesserungsmöglichkeiten für 2024 diskutiert. Ein erfolgreiches Zusammentreffen liegt hinter den Landesfachwarten und der Landesleitung, welches die Zusammenarbeit und das Engagement für den Sport in Niederösterreich weiter stärkte.

Landesmeisterschaft Schießen

Am 9. September 2023 fand die SPORTUNION Landesmeisterschaft im Schießen bei der Privilegierten Schützenkompanie 1540 zu St Pölten – SPORTUNION NÖ statt. Die Wettbewerbe konzentrierten sich auf Luftgewehr, Luftpistole und LP5. Schützen von insgesamt 7 Vereinen nahmen an diesem aufregenden Event teil. Die ersten Plätze auf dem Siegerpodest verteilten sich über alle teilnehmenden Vereine, was die hohe Wettbewerbsintensität und Qualität der Teilnehmer:innen unterstreicht. Die SPORTUNION Landesmeisterschaften 2023 waren somit ein voller Erfolg!



Europameisterschaft Barfußwasserski in Wallsee

Die Lokalmatadoren Georg jr. und Stefan Wimmer wurden zu den überragenden Athleten der Barfuß-EM in Wallsee. Der 32-jährige Stefan gewann den Trickbewerb vor dem Engländer Richard Moyes und die Kombination vor dem Deutschen Kenneth Eissler, holte im Springen mit 23,70 m Silber hinter dem Deutschen Kenneth Eissler (24,00 m) und Silber im Slalom. In letzterer Disziplin konnte ihn nur Bruder Georg jr. Wimmer abfangen, der damit Slalom-Europameister wurde. Der dritte Österreicher Peter Reitbauer, belegte als bestes Ergebnis Rang 10 im Slalom nach einer Knieverletzung.

In der Klasse 35+Masters war Georg jr. Wimmer der dominante Barefooter. Er gewann die Kombination vor Christian Kurz, siegte im Slalom vor Frank Renelt und holte sich noch Rang 1 im Trick- und Sprungbewerb vor Frank Zinn, alles Konkurrenten aus Deutschland. Bei der offiziellen Eröffnung (Team Präsentation) konnte Moderator und ORF Legende Erich Götzinger mit den Ehrengästen insgesamt 50 Athlet:innen aus 7 Nationen begrüßen. Andreas Hanger eröffnete nach dem offiziellen Sportler:inneneid diese Europameisterschaft und lud zum anschließenden Empfang, gegeben von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Trotz teilweise schlechten Wetters war es eine großartige Veranstaltung des 1. ÖBWSC SPORTUNION und das Traumergebnis, mit neun Medaillen wurde wahr, auch ein historischer Erfolg für Waterski Austria (ÖWWV).



Schwimmen

Vom 3. bis 6. August 2023 fanden in Kapfenberg die 78. Österr. Staats- und Juniorenmeisterschaften statt. Insgesamt konnten 15 Medaillen erschwommen werden. Das 10-köpfige SUM-Team wurde angeführt von keinem geringen, als dem Weltmeister von 2021, Felix Auböck. Felix Auböck kraulte bei den österr. Titelkämpfen über die 1500 m Freistil zum Staatsmeistertitel. Das historisch starke SUM-Damenteam holte den ersten Staffel-Staatsmeistertitel der Vereinsgeschichte. Auch 3 Vizestaatsmeisterinnen kamen dieses Jahr von der SchwimmUNION Mödling.

Rhythmische Gymnastik

Die Gruppen-Landesmeisterschaften in Rhythmischer Gymnastik wurden am 8. Oktober 2023 traditionell vom Leistungszentrum Wiener Neustadt im Rahmen des internationalen Donaupokals ausgetragen. Die Gymnastinnen der SPORTUNION Mödling und Südstadt nahmen mit 11 Gruppen in allen Altersklassen daran teil. In der Kinderklasse freuten sich Ema Angelova, Leonie Eibensteiner, Antonia Kreindl, Marie Leitner, Theresa Lichtblau und Anastasia Weiler von der SPORTUNION Mödling über ihre erste Goldmedaille bei Landesmeisterschaften.

Rhythmische Gymnastik

5 Gruppen der SPORTUNION Mödling durften als Gäste an den Burgenländischen Landesmeisterschaften am 15. Oktober 2023 teilnehmen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 3x Gold und 2x Silber.

Der betont freundschaftliche Wettkampf war eine super Bühne für die Mädchen, ihre mit viel Liebe und Können zusammengestellten Kürübungen zu präsentieren. Jede Übung ist nach dem derzeitigen Reglement ein einmaliges Kunstwerk, die jetzt schon, nach viel hartem Training, mit Stolz präsentiert wurden.

Gott wurde Mensch – vom Sinn von Weihnachten



Auch wenn wir aufgrund des Ukraine-Kriegs und aus Nachhaltigkeitsgründen dazu aufgerufen sind, Energie zu sparen, so sind uns die Lichter des Advents und zu Weihnachten heilig. Diese Lichter haben einen Hintergrund, der oft vergessen wird: Jesus kam mit einer Mission auf die Erde. Die Welt von der Dunkelheit zu befreien. Licht und Hoffnung zu bringen. Das ist der wahre Sinn von Weihnachten. Es geht nicht (nur) um liebenswerte Bräuche und Traditionen oder Familienfeste – Christen feiern, dass Gott Mensch geworden ist. Nicht als Imperator oder Kaiser kam er zur Welt, sondern in der ärmlichen Krippe zu Betlehem. Übrigens „erfand“ der heilige Franz von Assisi die Weihnachtskrippe vor exakt 800 Jahren.

Bitte benennen wir dies auch bei vorweihnachtlichen Feiern im Sportverein: Es geht auch um wunderbare Botschaften zu Weihnachten wie Frieden, Nächstenliebe und Familie. Der Kern des Festes ist aber ein religiöser: Jesus, der Retter, ist der Menschheit geboren. Er kam zu den Armen und ging zu den Ausgestoßenen, Kranken, Bedürftigen und Sündern. Trotz schwieriger gewordener Zeiten leben viele in Österreich noch immer in Überfluss. Wer nicht weiß, was man zu Weihnachten

seinen Liebsten schenken soll, bei „Schenken mit Sinn“ der Caritas gibt es wunderbare Angebote: www.caritas.at/spenden-helfen/spenden/aktuelle-spendenaufrufe/schenken-mit-sinn.

Um vorweihnachtliche Feiern gut zu gestalten, gibt die Diözesansportgemeinschaft gerne Tipps!

Buchtipp: Näheres zum Sinn von Weihnachten findest Du im Buch "Weihnachten auf der Spur, Bräuche und Feiern in Niederösterreich" von Armin Haiderer, langjähriger Vorsitzender der katholischen Aktion der Diözese St. Pölten.



Dein Ansprechpartner

👤 Josef Eppensteiner

- Vorsitzender des kirchlichen Sports
- Mitglied der Landesleitung
- Mitglied des Landeskulturausschusses



NEUE VORBILDER

Nähe verbindet. Damals wie heute.
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

100jahrenv.at