

# aktuell sportunion



**SPORTLAND NÖ**

**Ninja Tour 2024 startet**

Foto: SPORTUNION / Jan Zaslowski

Das Magazin der

**SPORT  
UNION**



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

**Vereinsförderungen**

Bis spätestens 31.03.

über [suwv.at](http://suwv.at) ansuchen!



# Liebe sportunion**aktuell** Leser

Es freut mich, Euch unser druckfrisches Verbandsmagazin „SPORTUNION aktuell“ überreichen zu dürfen. Hoffentlich seid ihr mit ebenso viel Motivation und Elan wie wir im Landesverband ins neue Jahr gestartet. Gleich im Jänner durften wir unser großes Netzwerk aus Politik, Sportverwaltung, Medien und Wirtschaft bei einem Neujahrsempfang willkommen heißen. Parallel dazu waren alle Mitgliedsvereine zu Jahresbeginn gefordert, die seit heuer notwendige L19-Meldung der Pauschalen Reiseaufwandsentschädigung (PRAE) im ELDA an die Sozialversicherung bzw. Finanzverwaltung zu melden. Auch wenn diese Meldung bei unseren Mitgliedsvereinen auf wenig Gegenliebe stößt, ist es uns damit gelungen die PRAE für die nächsten Jahre abzusichern sowie die maximalen Tages- und Monatsbeträge deutlich zu erhöhen. Mit einem eigens für unsere Mitgliedsvereine programmierten Schnittstellendokument haben wir zudem eine wesentliche Erleichterung zur Verfügung gestellt.

Ein spezielles Gemeinnützigkeitspaket soll das Ehrenamt im Sport weiter absichern. Neben einer erhöhten Pauschale für ehrenamtliche Funktionäre:innen im Sport ist darin auch die Spendenabsetzbarkeit für Sportvereine enthalten. Auch für die Erlangung der Spendenabsetzbarkeit erarbeiten wir aktuell Lösungswege, um die administrativen Hürden für unsere Mitgliedsvereine bewältigbar zu machen.

Abschließend darf ich unserer Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner auch an dieser Stelle nochmals herzlich zu ihrem 60. Geburtstag gratulieren und mich für die hervorragende Zusammenarbeit und permanente Unterstützung bedanken.

Raimund Hager  
Präsident

SPORTUNION aktuell - Ausgabe 1/2024

[sportunion.at/noe](http://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](mailto:office.noe@sportunion.at)  
ZVR-Zahl: 614482621

Redaktion  
Mag. Markus Skorsch  
[m.skorsch@sportunion.at](mailto:m.skorsch@sportunion.at)

Druck  
Druckhaus Schiner GmbH, 3500 Krems  
Grafik  
Kommunikationsagentur  
Vision05 GmbH & Co KG, [www.vision05.at](http://www.vision05.at)

Redaktionelle Mitarbeit

Anna Hauer  
Christoph Hofmann  
Lilian Kuster  
Markus Schindele  
Dominik Reutterer  
Pascal Schmoll  
Martin Schwingenschuh  
Kurt Vierthaler  
Sebastian Widner  
Viktoria Winter  
Ursula Witzani  
Julia Zwonarits

Vertrieb  
Post AG

© 2024 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

Wir wollen uns 2024 verjüngen, vermehrt Trendsportangebote in unseren Vereinen verankern und starten in Kooperation mit dem SPORTLAND NÖ eine landesweite Ninja-Tour. Du möchtest schon lange ein Ninja-Angebot, einen Freerunning- oder Parkourkurs in dein Vereinsangebot aufnehmen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt loszustarten. Mit speziellen Trainingstagen direkt bei Dir vor Ort legen wir den Grundstein und mit den landesweiten Challenges der Ninja-Tour ist auch die erste, niederschwellige Wettkampferfahrung für Kinder- und Jugendliche garantiert.

Parallel dazu beschäftigen uns viele Anfragen zur erstmaligen L19-Meldung der pauschalen Reiseaufwandsentschädigung über die digitale Schnittstelle ELDA. Alle diesbezüglichen Informationen haben wir unter <https://sportunion.at/noe/service/prae/> für euch zusammengefasst. Bei Fragen stehen die Mitarbeiter:innen der Landesgeschäftsstelle wie gewohnt gerne auch persönlich oder telefonisch für Hilfestellungen zur Verfügung.

Mag. Markus Skorsch  
Landesgeschäftsführer

### Info

- 04 Vereinsförderungen**  
Einreichtermine 31.03. nicht verpassen
- 04 Bezirksgruppentagungen 2024**  
Termine schon jetzt vormerken
- 06 SPORTLAND NÖ Ninja Tour**  
Neue Trendsportangebote für Mitgliedsvereine
- 09 Sport-Kollektiv-Versicherung**  
Anmeldung für 2024 schon erledigt?
- 10 Zukunft Ehrenamt**  
Attraktivierung für junge Menschen notwendig
- 19 Ugotchi - Punkten mit Klasse**  
19. Staffel bringt wieder viel Bewegung in Volksschulen
- 20 Gesundheitstipp**  
Gesunder Rücken
- 22 Frau im Ehrenamt**  
Vizepräsidentin Birgit Fürnkranz-Maglock im Interview

## Herzlich Willkommen in der SPORTUNION

Wir dürfen folgende Vereine neu in unserer Sportgemeinschaft begrüßen:

### Wachauer Fitness UNION

(ZVR 1445926378)

### UNION Basketball Krems

(ZVR 1850726244)

### SPORTUNION Eldorado Payerbach

(ZVR 030662812)

### UNION Basketballclub Perchtoldsdorfer Sousliks

(ZVR 1590241738)

### UNION Tennisclub Katzelsdorf, kurz UTC Katzelsdorf

(ZVR 340128911)

### UNION Padel Eight

(ZVR 1490116926)

### RadsportUNION Maria Enzersdorf

(ZVR 180041790)

### UNION Eisstocksportverein Klein-Pöchlarn

(ZVR 761297469)

### UNION Judo Club Bad Pirawarth

(ZVR 1141482046)

### UNION Tennisclub Spielball

(ZVR 1464262843)

### UNION GymAktiv St. Pölten

(ZVR 1055191870)

### UNION Sportclub Functional Fitness Wiener Neustadt

(ZVR 1638014475)



## Förderansuchen

### ... bis spätestens 31. März online einreichen!

Mit dem Umstieg auf das neue bundesweit einheitliche Datenbank-system sind alle Förderansuchen online über die SPORTUNION-Vereinsverwaltung [suvw.at](https://suvw.at) einzureichen.

Sämtliche Vereinsförderungen werden nach den transparenten Förderrichtlinien [sportunion.at/noe](https://sportunion.at/noe) (Menüpunkt Service - Förderung) in einer Vergabebesitzung jährlich vergeben.

„So können die jeweiligen Förderansuchen bestmöglich im Sinne der Mitgliedsvereine mit dem jährlichen Budget für Vereinsförderungen bedient werden“, spricht sich Landesfinanzreferentin Mag. Christina Petz für das Vergabeprozedere aus. Entscheidend für die zukünftige Fördervergabe im Sinne der Richtlinien des Bundessportfördergesetzes ist, dass die Förderansuchen für das gesamte Kalenderjahr bis spätestens 31. März eingereicht werden und die zugesagten Förderungen auch mit Belegen des laufenden Jahres entsprechend den Abrechnungsrichtlinien gemäß §28 Bundessportförderungsgesetz 2017 (BSFG 2017) abgerechnet werden. Für eine positive Förderzusage durch den Fachausschuss für Finanzen wird bei der Einhaltung der statutengemäßen Pflichten der Mitgliedsvereine vor allem die Teilnahme an der jährlichen Bezirksgruppentagung sowie die Bekanntgabe der aktuellen Vereinsleitung und der aktuellen Mitgliederzahlen über die neue Vereinsverwaltung ausschlaggebend sein. Achtung: seit 2023 gelten nachhaltige, betriebskostensparende Maßnahmen (z.B. PV-Anlagen, thermische Sanierungen, Erneuerung von Flutlichtanlagen, Umstellung der Heizungsanlage, etc.) erhöhte Fördersätze. Alles Infos dazu findest Du ebenfalls unter [sportunion.at/noe](https://sportunion.at/noe) Bei individuellen Anfragen helfen die Mitarbeiter/-innen der Landesgeschäftsstelle unter [office.noe@sportunion.at](mailto:office.noe@sportunion.at) bzw. 02742/205 gerne weiter.

## Bezirksgruppentagungen 2024

Mitte April starten die jährlichen Bezirksgruppentagungen. Die Bezirksgruppentagungen werden von 62,4% der Mitgliedsvereine direkt nach der Verbandswebsite und noch vor dem Verbandsmagazin und dem Newsletter als zweitwichtigster Kommunikationskanal der SPORTUNION Niederösterreich gesehen. Sie sollen aber nicht nur der Informationsweitergabe sondern auch dem persönlichen Kontakt und dem Meinungsaustausch der Mitgliedsvereine untereinander dienen. Die genauen Tagungsorte sowie Zeitplan und Tagesordnung werden den Mitgliedsvereinen per schriftlicher Einladung spätestens 4 Wochen vor dem Termin bekannt gegeben. 2024 werden von den Mitgliedsvereinen bei den Bezirksgruppentagungen die Vertreter in der Landesleitung neu gewählt. Diesbezügliche Wahlvorschläge können an [office.noe@sportunion.at](mailto:office.noe@sportunion.at) gerichtet werden. Im Anschluss an jede Sitzung sind die Vereinsvertreter:innen 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?
23. April	Wr. Neustadt - Neunkirchen
30. April	Baden - Bruck a.d. Leitha
07. Mai	Melk - Scheibbs
14. Mai	Horn - Hollabrunn
28. Mai	Lilienfeld
04. Juni	Mistelbach
11. Juni	Krems
18. Juni	Tulln - Klosterneuburg
25. Juni	St. Pölten
03. September	Amstetten - Waihofen a.d. Ybbs
10. September	Gänserndorf - Korneuburg
17. September	Zwettl
01. Oktober	Gmünd - Waidhofen a.d. Thaya
08. Oktober	Mödling - Schwechat

## Wir gratulieren: Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner feierte 60er

Mit einem Fest in ihrer Heimatstadt Klosterneuburg hat Niederösterreichs Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner ihren 60. Geburtstag gefeiert. Rund 2.000 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Sport und Kultur waren gekommen.

„Danke an alle Menschen, die mich begleiten, für ein erfülltes Leben voller Bewegung und Begegnungen. Und vor allem Danke für die große Aufgabe und noch größere Freude, Landeshauptfrau von Niederösterreich sein zu dürfen“, betonte Johanna Mikl-Leitner in ihrer Ansprache.

Präsident Raimund Hager und Vizepräsident Ing. Johann Tomasin gratulierten im Namen der SPORTUNION Niederösterreich und bedankten sich für die jahrelange sehr gute Zusammenarbeit sowie die permanente Unterstützung der SPORTUNION durch das Land Niederösterreich.



Foto: Erich Marschik



Raiffeisen  
Niederösterreich



EIN KONTO,  
DAS DANKE  
SAGT.  
EXKLUSIV BEI  
RAIFFEISEN.



WIR MACHT'S MÖGLICH. [noe.raiffeisen.at](https://noe.raiffeisen.at)

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



# SPORTLAND NÖ

# Ninja Tour 2024



Foto: SPORTUNION / Jan Zaslavski

Das Pilotprojekt SPORTLAND NÖ Ninja-Tour ist eine Veranstaltungsreihe in Niederösterreich und strebt an, Kinder und Jugendliche mit der Trendsportart „Ninja“ durch sportliche Aktivitäten zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu bieten, ihre Fähigkeiten in einem herausfordernden Umfeld zu zeigen. Mit der Unterstützung der SPORTUNION Niederösterreich und des Landes Niederösterreich wird dieses Projekt nicht nur den sportlichen Erfolg, sondern auch Teamgeist und persönliches Wachstum fördern.

Das Ziel der Teilnehmer:innen besteht darin, einen vorgegebenen Parcours zu absolvieren und dabei so schnell wie möglich zu sein. Dies erfordert und schult Balance, Kraft, Schnelligkeit, Geschick und natürlich auch mentale Stärke.

Die SPORTLAND NÖ Ninja-Tour lädt alle jungen Ninjas der Altersklassen 2012-2015 ein, ihr Können zu zeigen und sich in aufregenden Herausforderungen zu beweisen.

Vor den eigentlichen Challenges werden den Nachwuchs-Ninjas Möglichkeiten geboten, erste Erfahrungen im Ninja-Sport zu sammeln. Geleitet von erfahrenen Trainer:innen werden den Teilnehmer:innen erste Einblicke in Techniken, Sicherheitsaspekte und Fairplay im Ninja-Sport geboten.

## Du hast Interesse, den Ninja in dir zu wecken und erste Erfahrungen in diesem Trendsport zu sammeln?

Hat dein Verein Interesse, eine Vorrunde zu organisieren? (Die Kosten für die Halle und die Trainer:innen werden von der SPORTUNION NÖ übernommen. Zusätzlich bekommt dein Verein ein Kartenset mit Ninja-spezifischen Übungen zur Verfügung gestellt)

Dann melde dich bitte unter [ninja.noel@sportunion.at](mailto:ninja.noel@sportunion.at)

In jedem Landesviertel wird eine Challenge ausgetragen und die besten Teilnehmer:innen qualifizieren sich für das Niederösterreich Finale am 28. September 2024.

Die Challenge Termine im Überblick:

- Waldviertel-Challenge - Yspertal - 27.04.2024
- Mostviertel-Challenge - Kilb - 11.05.2024
- Industrieviertel-Challenge - Wr. Neustadt - 30.05.2024
- Weinviertel Challenge - Stockerau - 02.06.2024

Mehr Informationen findest Du online unter:

<https://sportunion.at/noe/ninja-tour/>

**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**



**BEWEG' DICH!**



**WWW.SPORTZENTRUM-NOE.AT**

## UNIQA und die SPORTUNION verlängern erfolgreiche Zusammenarbeit



geschaffen. Es freut mich, dass wir mit der erfolgreichen Verlängerung unserer Kooperation die Kontinuität fortsetzen“, unterstreicht UNIQA-Landesdirektor Thomas Zöchling das Engagement bei der Vertragsunterzeichnung.

Mit über 60.000 versicherten Sportler:-innen ist die SPORTUNION Niederösterreich mit Abstand der stärkste Sportverband in Hinblick auf eine professionelle Absicherung seines Übungs- und Wettkampfbetriebes. „Die Aufgaben und Angebote in den Vereinen werden kontinuierlich umfangreicher. Da ist es für unsere Funktionäre und Übungsleiter einfach obligat, für den Fall der Fälle versicherungstechnisch bestens abgedeckt zu sein“, setzt auch Raimund Hager als Präsident der SPORTUNION Niederösterreich sein Vertrauen in die Kooperation mit UNIQA.

UNIQA-Vertriebsleiter MVT Markus Seitz, UNIQA-Landesdirektor Thomas Zöchling, Präsident Raimund Hager und Landesgeschäftsführer Markus Skorsch bei der Vertragsunterzeichnung.

Mit der Vertragsverlängerung haben die SPORTUNION und UNIQA in Niederösterreich ihre Zusammenarbeit nochmals deutlich unterstrichen.

„Wir sind als UNIQA Niederösterreich mit der SPORTUNION bereits sehr lange sehr eng verbunden. Durch unser Engagement im Breitensport haben wir mit der Sport-Kollektiv-Vorsorge und der Haftpflicht einmalige Angebote für die Vereine

Auch im Nachwuchsbereich sollen vorhandene Ressourcen stärker genutzt werden. Hier setzt man insbesondere auf die gemeinsame Umsetzung des erfolgreichen Trendsportfestivals für über 1.000 Jugendliche in St. Pölten.

The advertisement features a young boy in camouflage pants and a green t-shirt performing a skateboard trick on a paved surface. The background shows a body of water and mountains under a blue sky. The UNIQA logo is prominently displayed in the top left corner. The slogan "gemeinsam besser leben" is written in the top right. A large white text block in the center reads "Besser Gesundheit, die Spaß macht." Below it, smaller text says "Versicherungslösungen für Vereine der Sportunion." A blue circular call-to-action on the right says "Jetzt beraten lassen." The website "uniqa.at" is in the bottom left, and "Werbung" is in the bottom right.



## Schon über 60.000 aktive Mitglieder versichert

Mit über 60.000 versicherten Mitgliedern aus über 650 Vereinen ist die SPORT-UNION NÖ auch bei der Absicherung ihrer Mitgliedsvereine absoluter Spitzenreiter.

„Mit der einzigartigen Sportversicherung, die vom Land NÖ finanziell unterstützt wird, sind nicht nur die Sportler:innen im Unfallbereich abgesichert. Vor allem die 30.000 ehrenamtlichen Funktionäre:innen sind wie im Vereinsgesetz (VerG 2002) verankert, im Schadensfall mit einer Haftpflichtsumme von € 3.000.000.- geschützt“, freut sich Landesgeschäftsführer Mag. Markus Skorsch über das einzigartige Paket für seine Mitgliedsvereine, welches die letzten Jahre vom Leistungsumfang her sukzessive verbessert werden konnte.

Wir bitten alle Mitgliedsvereine auf einen entsprechenden Versicherungsschutz vor allem im Haftpflichtbereich zu achten. Die Laufzeit der Sport-Kollektiv-Versicherung der SPORTUNION Niederösterreich ist jeweils auf ein Kalenderjahr begrenzt und muss jährlich mit der Bekanntgabe der aktuellen Mitgliederzahl neu abgeschlossen werden. Alle Informationen zum Versicherungspaket für Sportvereine sowie die Möglichkeit zur elektronischen Anmeldung finden Sie unter [sportunion.at/noe](https://sportunion.at/noe) im Menüpunkt Service - Versicherung.

### SPORT-KOLLEKTIV-VERSICHERUNG

Die Sport-Kollektiv-Versicherung der SPORTUNION NÖ wird vom Sport. Land.NÖ finanziell unterstützt und umfasst auszugswise folgende Bereiche:

#### Unfallversicherung:

mit den Versicherungssummen  
 € 4.000.- für den Todesfall  
 € 30.000.- für Invalidität  
 € 1.000.- für Bergungskosten  
 € 500.- für Knochenbruch  
 € 300.- Rehab-Pauschale  
 € 1.500.- gar. Sofortleistung

für Unfälle bei der Sportausübung sowie bei Vereinsveranstaltungen, Versammlungen oder im Auftrag des Vereines verrichtete Besorgungen. Auch für Schützen-, Ski- und Flugsportvereine.

#### Haftpflichtversicherung:

entspricht den gesetzlichen Vorgaben des Vereinsgesetzes (VerG2002) und übernimmt die Befriedigung berechtigter sowie die Abwehr unberechtigter Schadenersatzansprüche (ausgenommen Vorsatz).

€ 3.000.000.- pauschal für Personen- oder Sachschäden  
 € 1.200.- für Schäden unter Vereinsmitgliedern  
 € 1.200.- für Schäden an Vereinseigentum  
 € 1.500.- für Schäden an beweglichen gemieteten oder gepachteten Sachen  
 € 100.000.- für Schäden an unbeweglichen gemieteten oder gepachteten Sachen  
 € 100.000.- für reine Vermögensschäden

#### Rechtsschutzversicherung

Die genauen Versicherungsbedingungen finden Sie unter

[sportunion.at/noe](https://sportunion.at/noe)

Der Jahresbetrag für das gesamte Versicherungspaket (Unfall-, Haftpflicht-, Rechtsschutz) beträgt € 3,- pro Mitglied. Die Anmeldung erfolgt vereinsweise durch Bekanntgabe der Zahl der aktiv sportausübenden Mitglieder aller Altersstufen einschließlich der Funktionäre.

Ansprechpartner:  
 Fr. Patricia Kirchner  
 (02742/205-11)  
[patricia.kirchner@sportunion.at](mailto:patricia.kirchner@sportunion.at)

# Zurück in die Zukunft

## Wie das Ehrenamt wieder modern werden soll

**Ohne die unzähligen Freiwilligen gäbe es keine Vereinskultur. Damit die Zukunft der Sportvereine weiterhin gesichert ist, braucht es viele junge Menschen, die das Ehrenamt weiter am Leben erhalten. Die SPORTUNION setzt daher auf zahlreiche Initiativen, um die freiwillige Arbeit attraktiver zu machen.**

Sie sind die unersetzlichen Stützen der Gesellschaft. Die unsichtbaren Helden, die oft im Verborgenen wirken und ihre Zeit sowie Kraft ohne jede finanzielle Gegenleistung einbringen. Ohne Freiwillige, die nicht nur in Sportvereinen, sondern auch in zahlreichen anderen sozialen Feldern eine zentrale Rolle spielen, gäbe es kein Vereinsleben. Glücklicherweise kann Österreich auf rund 3,5 Millionen engagierte Bürger:innen zählen, die sich ehrenamtlich engagieren. Die Leistung der Gemeinnützigen und Freiwilligen in den Sportvereinen ist dabei besonders herausragend.

»Der gesamtwirtschaftliche Mehrwert von Österreichs Sport ist im europäischen Vergleich besonders hoch. Allein die Arbeit der Freiwilligen in unseren rund 15.000 Sportvereinen ist über eine Milliarde Euro wert, denen unser großer Dank gilt. Dieses unverzichtbare Engagement ist das Herzstück im Vereinsleben. Wir wollen daher eine Entbürokratisierung und Optimierung von Administrationstätigkeiten sowie steuerliche Anreize für Ehrenamtliche. Darüber hinaus soll das Ehrenamt auch beruflich mehr Anerkennung finden, beispielsweise soll eine Anrechnung der Tätigkeiten für die Pensionsversicherung ermöglicht werden«, so SPORTUNION-Präsident Peter McDonald, der insbesondere mehr Jugendliche für das Ehren-



© SPORTUNION

» **Allein die Arbeit der Freiwilligen in unseren rund 15.000 Sportvereinen ist über eine Milliarde Euro wert.** «

Peter McDonald  
SPORTUNION Präsident



amt begeistern will.

Damit will die SPORTUNION verhindern, dass die Zahl der Freiwilligen weiter zurückgeht und die Vereinskultur langfristig in Gefahr gerät. Denn gerade in den vergangenen Jahren war ein Rückgang der Ehrenamtlichen deutlich zu spüren. Die Gründe dafür sind laut einer Studie von econmove vielfältig:

- Die Lebensstile der Menschen haben sich verändert.
- Es gibt längere Arbeitszeiten

und damit einhergehend Zeitbeschränkungen.

- Oft herrscht grundsätzlich mangelndes Interesse oder Unkenntnis über die Möglichkeiten.
- Es fehlt die Flexibilität bei der Arbeitszeit von Freiwilligen.
- Zudem gibt es hohe Anforderungen an die Freiwilligen (z.B. in Bezug auf ihre Verantwortung).

Die SPORTUNION ist sich der „Nachwuchs-Problematik“ nicht erst seit 2024 bewusst und verfolgt mit diversen Initiativen schon seit längerem einige Ziele, die bis 2026 erreicht werden sollen:



## »Was tagtäglich in den Vereinen geleistet wird, ist Wahnsinn!«

**Ursula Witzani, Jugend-Landesreferentin der SPORTUNION Niederösterreich, erklärt im Interview, warum das Ehrenamt vom Aussterben bedroht ist, welche Maßnahmen dagegen ergriffen werden und wo die Vereine noch Nachholbedarf haben.**

**SPORTTIMES:** *Viele Vereine klagen darüber, dass zu wenig Junge nachkommen, die ein Ehrenamt übernehmen wollen bzw. können. Haben wir in Österreich diesbezüglich ein massives „Nachwuchsproblem“?*

**Ursula Witzani:** Das ist definitiv eine der größten Herausforderungen für viele Vereine aktuell. Ich denke aber, dass dies kein neues Phänomen ist, sondern sich schleichend entwickelt hat. Den Vereinen ist die Problematik aber durchaus sehr bewusst und viele setzen schon seit langem Maßnahmen, um dem entgegenzuwirken. Ich würde das Problem auch nicht nur auf Vereine beschränken, da wir uns auf Landesverbandsebene mindestens genauso schwertun, ehrenamtliche Funktionäre zu finden.

©SPORTUNION

### Was sind die Gründe dafür?

Auf Vereinsebene ist es schwierig zu sagen, da gibt es ganz unterschiedliche Gründe dafür. Ich habe von Vereinen auch schon gehört, dass sie einen fehlenden Übergang von Teilnehmenden zu Übungsleiter:innen bemängeln, weil die Altersgrenze der Ausbildung zu hoch ist. Vereine in ländlicheren Gegenden berichten vom Problem der Abwanderung, da es viele Junge zum Studieren (oder höherbildende Schulen) in die größeren Städte zieht. Und grundsätzlich ist die fehlende Zeit ein entscheidender Faktor. Die Nachmittage sind aufgrund von einem intensiven Stundenplan oder der eigenen Ausbildung bzw. Arbeitstätigkeit oftmals ungünstig. Neben dem zeitlichen Faktor spielen sicherlich auch alternative (Freizeit-)Angebote eine Rolle, die mit der Zeit gewachsen sind und den Jugendlichen vielfältige alternative Beschäftigungen bieten. Gerade in der heutigen Zeit muss man sich eine ehrenamtliche Tätigkeit auch finanziell leisten können. Und zu guter Letzt laufen wir auch Gefahr, dass die ganzen Aufgaben und Herausforderungen, die die Vereine tagtäglich meistern müssen, abschreckend wirken.

### Inwiefern hat die Corona-Pandemie diese Entwicklung verschärft?

Ich habe von einigen Vereinen schon die Rückmeldung bekommen, dass die Pandemie-Zeiten die Situation verschärft haben. Durch den Ausfall der Sporteinheiten haben viele aktive Übungsleiter:innen die frei gewonnene Zeit wertzuschätzen gelernt. Und diese gewonnene Freizeit sehen sie als wertvoller an und steht dann vielfach über dem finanziellen Aspekt einer Aufwandsentschädigung. Auch für Vereinsfunktionäre war es eine extrem schwierige und herausfordernde Zeit mit großen zusätzlichen Belastungen und Verantwortung. In einer solchen Zeit dann noch andere Leute für eine Tätigkeit zu motivieren, ist noch einmal schwieriger. Da braucht es viel Wertschätzung und Un-

terstützung von außen. Auf der anderen Seite hat die Pandemie sicherlich auch den Mehrwert vom Sportvereinsdasein hervorgehoben und das Miteinander und die Gesellschaft gestärkt. Ich denke schon, dass das viele Leute wieder wertzuschätzen gelernt haben.

### Wie kann man jungen Menschen das Ehrenamt schmackhaft machen?

Also bei der Gewinnung von jungen Engagierten geht es darum, Vorbilder im Verein zu haben, also Personen, die die Jugendlichen mitreißen und motivieren. Dann ist die entsprechende Peergroup von Gleichgesinnten entscheidend, dass sie dabei bleiben.

Generell muss man ein attraktives Aufgabenfeld definieren und den jungen Menschen anbieten. Man muss sie gestalten und mitbestimmen lassen, Verantwortung übertragen bzw. auch abgeben können und Vertrauen in sie haben. Wenn es gelingt, einen Mehrwert für die Jugendlichen zu schaffen und Wertschätzung zu zeigen sowie ein gemeinschaftliches, familiäres Umfeld anzubieten – dann kann das Ehrenamt schon schmackhaft gemacht werden.

### Was machen die Vereine, um wieder mehr Junge in die Vereine und letztlich auch ins Ehrenamt zu bringen?

Viele Vereine sind selbstständig sehr aktiv und setzen sehr bewusst Maßnahmen, um dem „Ehrenamtssterben“ entgegenzuwirken. Der Weg in der Theorie klingt ja eigentlich ganz simpel: Der Verein muss einerseits das Angebot für die Zielgruppe implementieren, um Jugendliche aktiv als Mitglieder zu behalten bzw. zu gewinnen. Durch eine proaktive Ansprache von potentiellen Übungsleiter:innen muss das Interesse bei engagierten Mitgliedern geweckt werden. Was folgt, ist optimalerweise eine gratis zur Verfügungstellung und vor allem aktives Schicken zu Ausbildungen. Dann muss man den Jugendlichen einfache Aufgaben übertragen und

sie mitwirken lassen. Hier kann man vor allem darauf achten, den Jugendlichen Aufgaben zu geben, die auch in ihrem Interessensgebiet und Kompetenzbereich liegen.

### Was könnte das beispielsweise sein?

Ein Verein hat mir erzählt, dass die Jugendlichen den Social-Media-Kanal übernommen haben. Sukzessive kann dann den Engagierten mehr Verantwortung und Einflussbereich übermittelt werden. Durch Goodies und Teamevents, sowie finanzielle Anreize im Sinne einer Aufwandsentschädigung kann ein zusätzlicher Mehrwert geschaffen werden. Viele Vereine wissen über mögliche Tools Bescheid und setzen auch entsprechende Maßnahmen um. Aber wie schon gesagt, die Konkurrenz um das wertvolle Gut der Freizeit ist eben groß.

### Welche Maßnahmen setzt die SPORTUNION?

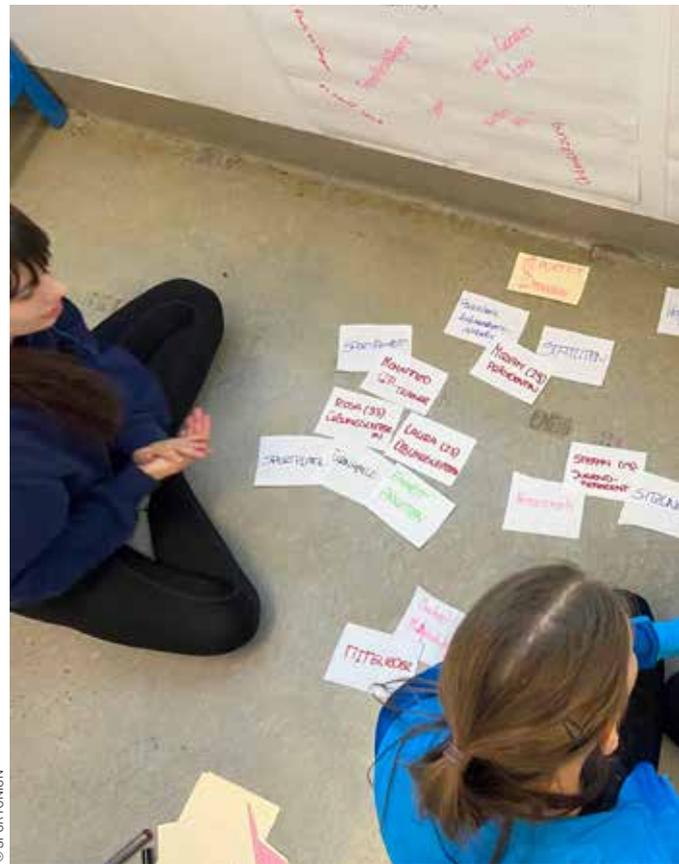
Als SPORTUNION können wir uns auf unsere Hauptaufgabe konzentrieren und die Serviceleistungen für die Vereine ausbauen. Das heißt, ihnen Tools an die Hand geben, die sie umsetzen können, um damit die Ehrenamtlichen in den Vereinen bestmöglich zu entlasten. Wir müssen darauf achten, dass die Vereine im Mittelpunkt stehen und wir alles tun, um die ehrenamtlichen Funktionstätigkeiten darin optimal zu unterstützen. Konkret bedeutet das, dass wir unser Ausbildungsangebot an den Bedarf und die zeitlichen Verfügbarkeiten anpassen müssen. Also wenn man 16-Jährige mit einer Übungsleiter-Ausbildung erreichen möchte, sollte man Termine entsprechend für Schüler:innen ansetzen. Das wird aber vielfach bereits mitgedacht bzw. bieten einige Landesverbände schon spezielle Schul-

» Die Konkurrenz um das wertvolle Gut der Freizeit ist groß. «

- Zunahme von Freiwilligenarbeit unter 40-Jährigen
- Jugend soll als Motor der Gemeinschaftsentwicklung angesehen werden
- Wahrnehmung „Sportverein“ als Plattform für Unternehmertum (Selbstentfaltung) und als Element der erweiterten (Patchwork-)Familie

Hierbei spielt auch die Digitalisierung eine große Rolle. Deshalb setzt die SPORTUNION einen starken Fokus darauf, den Vereinen bei digitalen Themen zur Seite zu stehen und sie zukunftsfit zu machen. Denn mit Hilfe der Digitalisierung können viele Prozesse automatisiert und damit der Verwaltungsaufwand reduziert werden. Auch ein Chatbot, mit dem Ziel rund um die Uhr erreichbar zu sein und Wissen auf Verbands- und Vereinsebene zur Verfügung zu stellen, steht bei der SPORTUNION ganz oben auf der Agenda. Alle Maßnahmen stehen grundsätzlich unter der Prämisse „Aktives Gestalten statt passives Verweilen“ und sollen dazu führen, dass mehr Ehrenamtliche gewonnen werden. Vor allem jüngere.

In einigen Landesverbänden findet bereits eine Verjüngung statt, werden junge Menschen in den Vorstand aufgenommen, um die Organisation zukunftsfit zu machen. »Aktuell sind wir am Umstrukturieren, in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung, wo es auch darum geht, dass wir als ehrenamtlicher Vorstand viel mehr Mitspracherecht bekommen«, erklärt Lisa Laninschegg, Vizepräsidentin der SPORTUNION Vorarlberg und selbst erst Anfang 30. »Dazu gibt es Überlegungen, wie



© SPORTUNION

wir den Vorstand gestalten können, sodass wir auch wieder mehr eigene Ideen und Projekte einfließen lassen können. Zusätzlich haben wir Personen aus der offenen Jugendarbeit mit in den Vorstand gebracht, die aus jüngeren Vereinen bzw. Trendsportvereinen kommen. Wir wollen neue, junge Sportarten wieder mehr aufleben lassen und für die Jugend die Vereinsstruktur zugänglich machen. Das Ganze soll hipper

kooperationen im Ausbildungsbereich an. In Niederösterreich haben wir mit dem #YoungEngagement begonnen, den Weg aufzuzeigen und verschiedene Fördermöglichkeiten in der Umsetzung darzustellen: Also Förderung durch Auf- und Ausbau von Jugendsportangeboten und dann Förderung von Ausbildungen junger Übungsleiter:innen. Und im vergangenen Jahr haben wir in der Arbeitsgruppe „Jugend im Ehrenamt“ ein Ausbildungskonzept entwickelt, den Junior Assistent, der zum Ziel hat, junge Leute für eine Engagement im Verein zu begeistern und nachhaltig im Verein zu halten. (siehe Text S. 15)

**Muss man auch finanzielle Anreize für das Ehrenamt schaffen?**

Ich glaube, wir haben vor ein paar Jahren schon über die Anrechenbarkeit von ehrenamtlicher Tätigkeit auf die Pensionsversicherung gesprochen. Gewisse Reize und vor allem ein größeres politisches Maßnahmenpaket sind sicherlich hilfreich. Auch die Vereine werden sich in ihren Strukturen weiterentwickeln

» Die Gemeinschaft, das Wir-Gefühl und Miteinander im Verein sowie das gemeinsame Sporteln ist immer noch zeitgemäß. «

müssen. Aber die Vereinsentwicklung und Professionalisierung wird nicht von heute auf morgen geschehen.

**Hast du das Gefühl, dass das Vereinsleben bei den Jüngeren überhaupt noch zeitgemäß ist?**

Also meiner Meinung nach ist die Gemeinschaft, das Wir-Gefühl und Miteinander im Verein sowie das gemeinsame Sporteln immer noch zeitgemäß. Viele Vereine erkennen auch den geänderten Bedarf und passen das Sportangebot entsprechend an. Es gibt auch viele sehr junge und jung aufgestellte Vereine. Also, dass das Konstrukt Verein per se nicht mehr zeitgemäß ist, würde ich nicht sagen. Die Auslebung muss halt entsprechend gestaltet werden. Das ge-



Nach intensiven Workshops wurde der „Junior Assistant“ geboren, der junge Menschen frühzeitig und nachhaltig an den Verein binden soll.

» Wir wollen neue, junge Sportarten wieder mehr aufleben lassen und für die Jugend die Vereinsstruktur zugänglich machen. «

Lisa Laninschegg  
Vizepräsidentin SPORTUNION Vorarlberg

das Ehrenamt zu begeistern. Mit dem Team Obsession (Parkour und Freerunning), dessen Gründer er ist, hat er genau das geschafft. »Wir haben mittlerweile schon einen großen Stellenwert, weil viele aus unserem Verein ehrenamtliche Tätigkeiten übernommen haben bzw. übernehmen wollen. Für mich ist das auch eines der wichtigsten Ziele, dass man junge Leute zum Ehrenamt bringt. Es wird nicht leichter werden, junge Leute dafür zu motivieren.«

Daher müssen sowohl die Landesorganisationen als auch die Vereine Maßnahmen ergreifen, um das Ehrenamt für junge Menschen attraktiver zu machen. Das beginnt damit, die jüngere Generation ernsthaft an der Vereinsarbeit teilhaben zu lassen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich und ihre Ideen zu verwirklichen. »Inwieweit lässt der Vorstand oder das Präsidium zu, dass junge, interessierte Menschen eingebunden werden? Es gibt nach wie vor viele Vereine, bei denen die Älteren am Ruder sind und kaum Junge in die Verantwortung

und cooler gestaltet werden, damit Vereine ein Ort sind, wo Jugendliche in ihrer Freizeit gerne Zeit verbringen« so Laninschegg weiter.

Auch Martin Friedrich setzt als Jugendreferent der SPORTUNION Oberösterreich auf neue Wege, um mehr Kinder und Jugendliche für das Vereinswesen und so letztlich auch für

meinsame Sporteln im Verein wird immer zeitgemäß sein. Auch die Jüngeren erkennen diesen Mehrwert. Beim Testdurchlauf des Junior Assistants habe ich die teilnehmenden Jugendlichen als Einstieg gefragt, was der Sportverein für sie bedeutet. Die Antworten haben gezeigt, dass der Verein für sie „Gemeinschaft“, „Team“, „Zusammenhalt“, „Miteinander“, „Freunde“ uvm. bedeutet.

#### Wo haben Vereine noch Nachholbedarf?

Die Vereine sind ganz unterschiedlich weit und haben auch unterschiedliche Kapazitäten, sich den Herausforderungen systematisch zu nähern. Das kann man schwer pauschal sagen. Manche Vereine schrecken möglicherweise noch davor zurück, gewisse Professio-

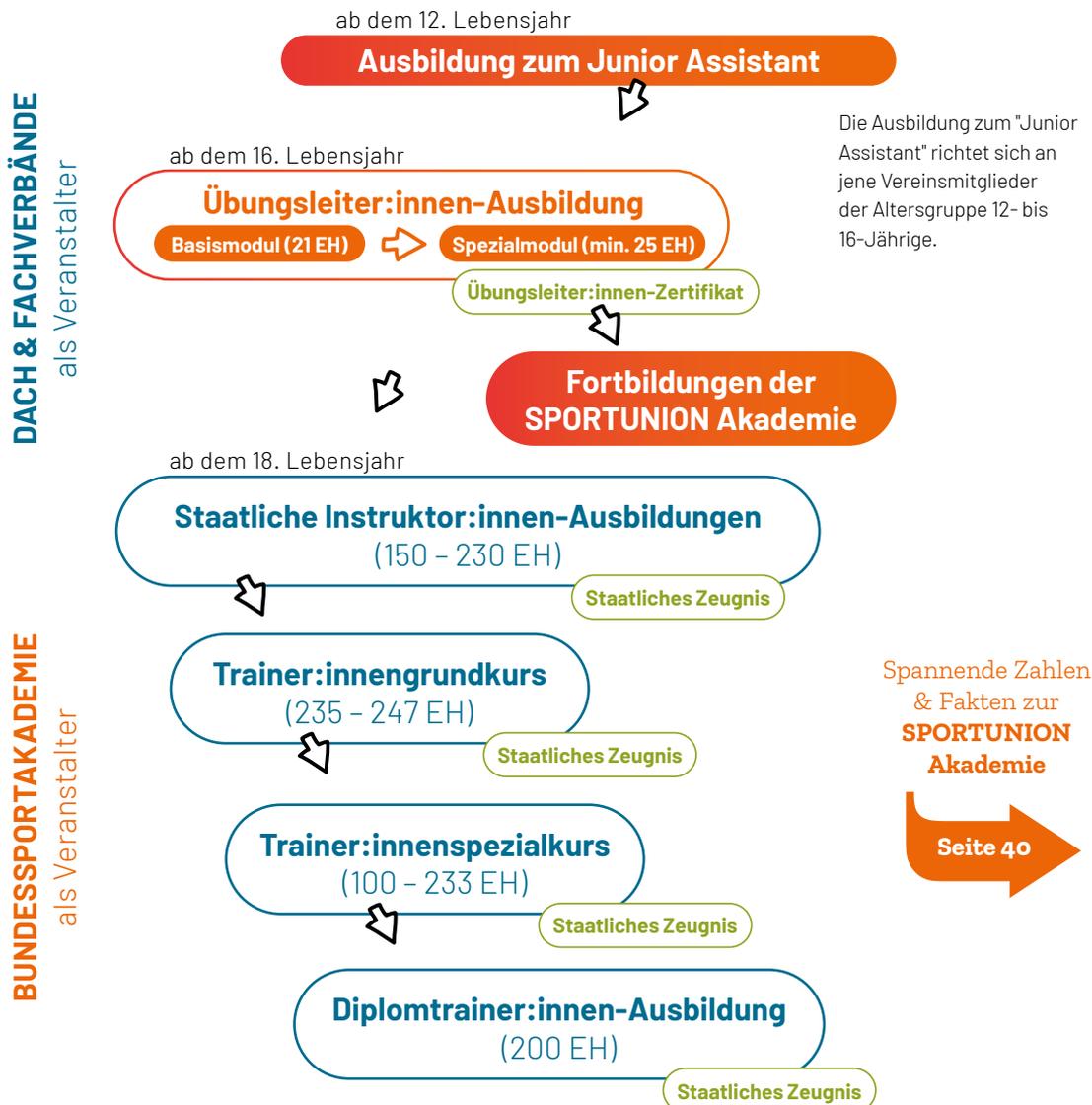
nalisierungsschritte einzugehen. Auch kann es schwierig werden, wenn lang eingesessene Funktionäre Schwierigkeiten haben, loszulassen oder Verantwortlichkeiten abzugeben. Das kann für junge Engagierte dann abschreckend wirken oder zu Desinteresse führen.

#### Wird das Ehrenamt aus deiner Sicht genügend wertgeschätzt?

Ich glaube, es kann nie genug wertgeschätzt werden. Man darf die ehrenamtliche Tätigkeit nie als selbstverständlich hinnehmen und wir sollten jede Gelegenheit nutzen, diese Anerkennung und Dank den Leuten auch zu zeigen. Was hier tagtäglich in den Vereinen geleistet wird, ist Wahnsinn und verdient höchsten Respekt und Anerkennung.

Wir wissen zu gut, welchen unermesslichen Wert das Engagement für unsere Gesellschaft und sozialen Beitrag fürs Vereinsleben einerseits, aber auch beachtlichen monetären Wert andererseits bringt. Die Ehrenamtlichen in den Sportvereinen, ganz gleich ob jung oder alt, sind die wahren Held:innen unseres Sports – sozusagen die „stillen Held:innen“, die im Hintergrund werken – und darauf gehört viel mehr hingewiesen. Diese Geschichten verkaufen sich halt leider nicht so gut als Headline wie zum Beispiel große sportliche Erfolge. Allerdings gäbe es diese Erfolge ohne die tausenden Vereine und zigtausenden Ehrenamtlichen nicht! Das dürfen wir, vor allem als Sportdachverband, nie vergessen.

# Sportausbildungen in Österreich



lassen. Damit schafft man sich selbst ein Nachwuchsproblem. Aber die meisten Vereine leisten in puncto Funktionärswesen gute Arbeit. Sie versuchen, aktive Vereinsmitglieder sukzessive in die Vereinsarbeit miteinzubinden«, sagt Birgit Fürnkranz-Maglock, ihres Zeichens Vizepräsidentin der SPORT-UNION Niederösterreich und Leiterin der Schwimmschule Krems. (siehe Interview S. 16/17)

Eine Maßnahme der SPORTUNION, die ebenfalls zur nachhaltigen Vereinseinbindung von Jugendlichen sorgen soll, ist die Ausbildung zum „Junior Assistent“. »In meinen Gesprächen mit diversen Vereinen in Niederösterreich kam der Wunsch für ein Angebot für die 12- bis 16-Jährigen auf. Es gibt oft schon viele junge Motivierte im Verein, die gerne den ersten Schritt machen würden, die aber einfach noch zu jung für das Übungsleiter-Basismodul sind und noch nicht dürfen«,

erklärt Ursula Witzani, Landesjugendreferentin der SPORT-UNION Niederösterreich. (siehe Interview S. 12/13)

Konkret wird bei der Ausbildung zum „Junior Assistent“ grundlegendes Wissen über die Durchführung von Sporteinheiten und Umsetzung von Vereinsveranstaltungen vermittelt, sowie der Mehrwert eines Sportvereins und seiner gesellschaftlichen Bedeutung gelehrt. Die ausgebildeten „Junior Assistants“ werden befähigt, in den Vereinseinheiten den umsetzenden Übungsleiter:innen zur Seite zu stehen und aktiv zu unterstützen und beispielsweise bei Vereinsveranstaltungen aktiv mitwirken zu können. »Dabei sollen das Miteinander, sowie Freude an Bewegung und Ausbildungswochenenden im Vordergrund stehen. Sie sollen ein tolles Sportwochenende erleben, das ganz nebenbei Lust auf mehr Aus- und Fortbildungen macht. Wir müssen die Jugendlichen

Trainer:innen sind mitunter das Herzstück eines jeden Vereins und sollen auch dementsprechend entlohnt werden.



© SPORTUNION

erleben und fühlen lassen, was es heißen kann, sich im Verein zu engagieren und Teil des Teams sein. Also: Selbstständig wirken, Ideen verwirklichen und Verantwortung übernehmen«, ergänzt Witzani.

Der Effekt werde sicher nicht sofort sichtbar sein, meint die Landesjugendreferentin, »aber wir müssen den Mut haben, hier eine Investition in unseren Nachwuchs einzugehen, um langfristig etwas zu bewirken.« Auch Veranstaltungen wie

der erste FICEP-Jugendkongress (Fédération Internationale Catholique d'Éducation Physique et Sportive) in Brunn (5.-7. April) ist so eine Investition. Dort kommen die Teilnehmer:innen in den Genuss von zahlreichen Aktivitäten und Workshops, die dabei helfen sollen, sie zu Nachwuchsführungskräfte für den Verband zu entwickeln. Damit sie dann letztlich in die Fußstapfen ihrer Eltern und Großeltern treten können und zu den neuen unersetzlichen Stützen des Landes werden.

## ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION freuen sich, Ihnen den 9. Kinder gesund bewegen-Kongress von **19. – 20. April 2024** in **Wiener Neustadt** anzukündigen.

Der Kongress ist in erster Linie als Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die im Programm **Kinder gesund bewegen** engagierten Übungsleiter:innen konzipiert. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Des Weiteren soll der Kongress auch die Möglichkeit für einen angeregten Erfahrungsaustausch bieten.

### Kongress-Gebühren

- Kinder gesund bewegen-Übungsleiter:innen € 45,-
- Bewegungscoaches (Tägliche Bewegungseinheit) € 45,-
- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes € 85,-
- Pädagog:innen und Student:innen € 155,-
- Sonstige Interessent:innen € 185,-

### Anmeldung:

Melden Sie sich bitte unter [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) an.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Fit Sport Austria-Geschäftsstelle per Mail unter [office@fitsportaustria.at](mailto:office@fitsportaustria.at) oder telefonisch unter 01 / 504 79 66 - 210.



Foto: Hagen/Fit Sport Austria

**19. – 20. April**  
**Wiener Neustadt**

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**



# Sportliche Begegnungen und Abenteuer bieten die LATUSCH-Wettkämpfe und das actioncamp Melk 2024

## LATUSCH-Wettkampf: Ein vielfältiges Bewegungsfest des Miteinanders!

Der größte Breitensportwettkampf in Niederösterreich geht dieses Jahr zum bereits 47. Mal über die Bühne und bietet abermals einen Tag, an dem Leidenschaft, Freude an der Bewegung und Gemeinschaftsgeist im Vordergrund stehen sollen.



### Warum LATUSCH?

Die Landesjugendwettkämpfe bieten den Teilnehmenden ein herausragendes Event, das Sportbegeisterte aller Altersklassen zusammenbringt, um ihr Können in den Sportarten Leichtathletik, Turnen und Schwimmen zu zeigen. In jeder dieser Sparten müssen durch die teilnehmenden Teams drei Disziplinen absolviert werden. Somit bietet sich für die Athlet:innen die Chance, innerhalb eines Wettkampfes sich in einer Vielzahl an Disziplinen zu beweisen. Die Wettkampfkriterien sind da-

hingehend konzipiert, dass jede:r Teilnehmer:in für ihre oder seine Leistungen Punkte erhält, die anhand von alters- und geschlechtsspezifischen Tabellen vergeben werden. Während die Teilnehmer:innen in den Einzelwertungen individuelle LATUSCH-Abzeichen in Gold, Silber und Bronze erlangen können, zählt die Leistung des gesamten Teams zur Gesamtwertung. Somit kann sich jede:r individuell mit jeder:m messen und doch stehen die gemeinschaftlichen Erfolge im Vordergrund und das Miteinander und der Teamgeist werden gestärkt.

Im Mittelpunkt des Wettkampftages steht somit der Spaß am Sport und die Freude am gemeinsamen Wettkampf. Ganz gleich ob Groß oder Klein; Familien, Freunde und Sportvereine; Spezialist:innen oder Allrounder ... alle sind eingeladen, den 1. Mai 2024 wieder zu einem unvergesslichen Wettkampftag zu machen!

LATUSCH ist eine super Gelegenheit für erprobte Teilnehmer:innen und Vereine, ihr Können unter Beweis zu stellen und ihre letzten Ergebnisse zu toppen. Aber auch neue Vereine und junge Sportler:innen ohne jegliche Wettkampferfahrung können bei den LATUSCH Wettkämpfen optimal erstmals Wettkampfluft schnuppern und jede Menge Spaß haben.

So laden wir euch unter dem Motto „Dabei sein ist alles!“ ganz herzlich zu unseren diesjährigen Landesjugendwettkämpfen am 1. Mai 2024 in Tulln an der Donau ein.

## actioncamp Melk: Ein Sommer voller Entdeckungen

Das actioncamp Melk, speziell für Kinder konzipiert, bietet eine Woche voller Sport und Spaß im historischen Ambiente des Stifts Melk. Kinder haben die Chance, in den Ferien aktiv zu bleiben, neue Freundschaften zu schließen und einzigartige Erlebnisse zu sammeln. Dieses Jahr findet das Camp vom So., 14.07. bis Fr., 19.07.2024 statt, eine perfekte Gelegenheit für ein unvergessliches Sommerabenteuer.





# Auf die Plätze, fertig, punkten!

**UGOTCHI ruft zur 19. Staffel von Punkten mit Klasse. Bei der ganzheitlichen Volksschulinitiative der SPORTUNION stehen von 8. April bis 3. Mai wieder Bewegung, gesunde Ernährung, Achtsamkeit und das Miteinander im Mittelpunkt.**



Jährlich begeistert das Projekt rund 60.000 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Gemeinsam mit dem Schulverein simplystrong by Uniqa und dem Österreichischen Fußballbund wird auch heuer wieder eine wertvolle Ergänzung zum (Sport-)Unterricht geschaffen, die insbesondere die Lern- und Konzentrationsfähigkeit fördert. Das Programm ist dabei so konzipiert, dass es von Lehrer:innen möglichst einfach in den schulischen Ablauf integriert werden kann.

## **Punkte sammeln: motiviert in den gesunden (Schul-)Alltag**

Die Kinder sammeln Punkte für ihre Klasse, indem sie sich bewegen, sich gesund ernähren und auf sich und ihre Mitschüler:innen achten. Diese Aktivitäten können in der Schule, aber auch in der Freizeit zu Hause oder im Sportverein stattfinden. Je nach erreichter Gesamtpunktzahl der Klasse – es gibt im Sinne der Förderung der Klassengemeinschaft keine individuellen Wertungen – können die Schüler:innen eine

Gold-, Silber- oder Bronzemedaille auf das Klassenposter und in ihr Punkteheft kleben.

## **Starke Kooperationspartner:innen als Erfolgsfaktor**

Bei Punkten mit Klasse baut die SPORTUNION auf die Zusammenarbeit mit professionellen Partnern. Der Schulverein simplystrong by Uniqa bringt seine umfassende Erfahrung mit Bewegungsprogrammen im Schulsetting ein. Dieses Knowhow trägt maßgeblich zur zielgruppenorientierten Konzeptionierung und Aufbereitung der Inhalte bei. Als weiterer wichtiger Partner unterstützt der Österreichische Fußballbund die Initiative. Spieler:innen der Nationalteams und das Maskottchen des Österreichischen Fußballbundes namens Ostar-Richi motivieren dabei zum Mitmachen und geben wertvolle Tipps für erfolgreiches Teamwork in der Klasse.

Darüber hinaus wirken hinter dem Vorhang unzählige Lehrpersonen, die mit

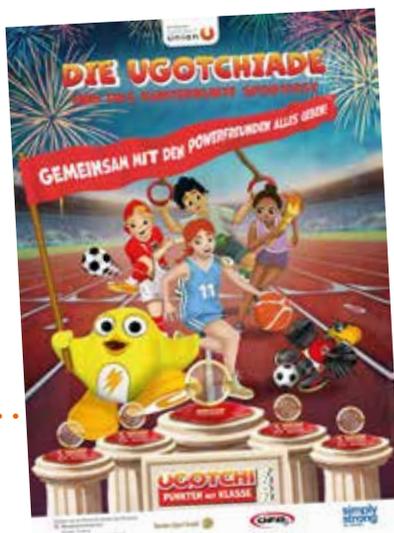
ihren Klassen teilnehmen, gleichsam als inoffizielle Kooperationspartner:innen mit. Ohne deren Einsatz und Hingabe wäre eine Umsetzung nicht möglich.

## **Die UGOTCHIADE und das kunterbunte Sportfest**

Das Programm wird in eine kindgerechte Geschichte verpackt, dessen Themenschwerpunkt jährlich neu entwickelt wird. In Anlehnung an die Großsportveranstaltungen im heurigen Sommer (Fußball Europameisterschaft in Deutschland, Olympische Spiele in Frankreich) veranstaltet auch UGOTCHI ein großes Sportfest. Gemeinsam mit seinen Powerfreund:innen sowie mit Ostar-Richi bereitet er sich bei der UGOTCHIADE auf dieses Fest vor. Dabei stehen die Sportarten Leichtathletik, Ballsport (Fußball) und Trendsport (Ninja) im Mittelpunkt.

## **Anmeldung noch wenige Tage geöffnet**

Es gibt noch die Möglichkeit, Klassen für das Projekt anzumelden. Alle Informationen dazu sind auf [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at) abrufbar. Die Teilnahme ist kostenlos, den angemeldeten Klassen wird ein umfangreiches Spielpaket (siehe Infobox) zugesendet. Darüber hinaus können alle Lehrpersonen am 2. und 3. April 2024 an einem kostenlosen Webinar teilnehmen.

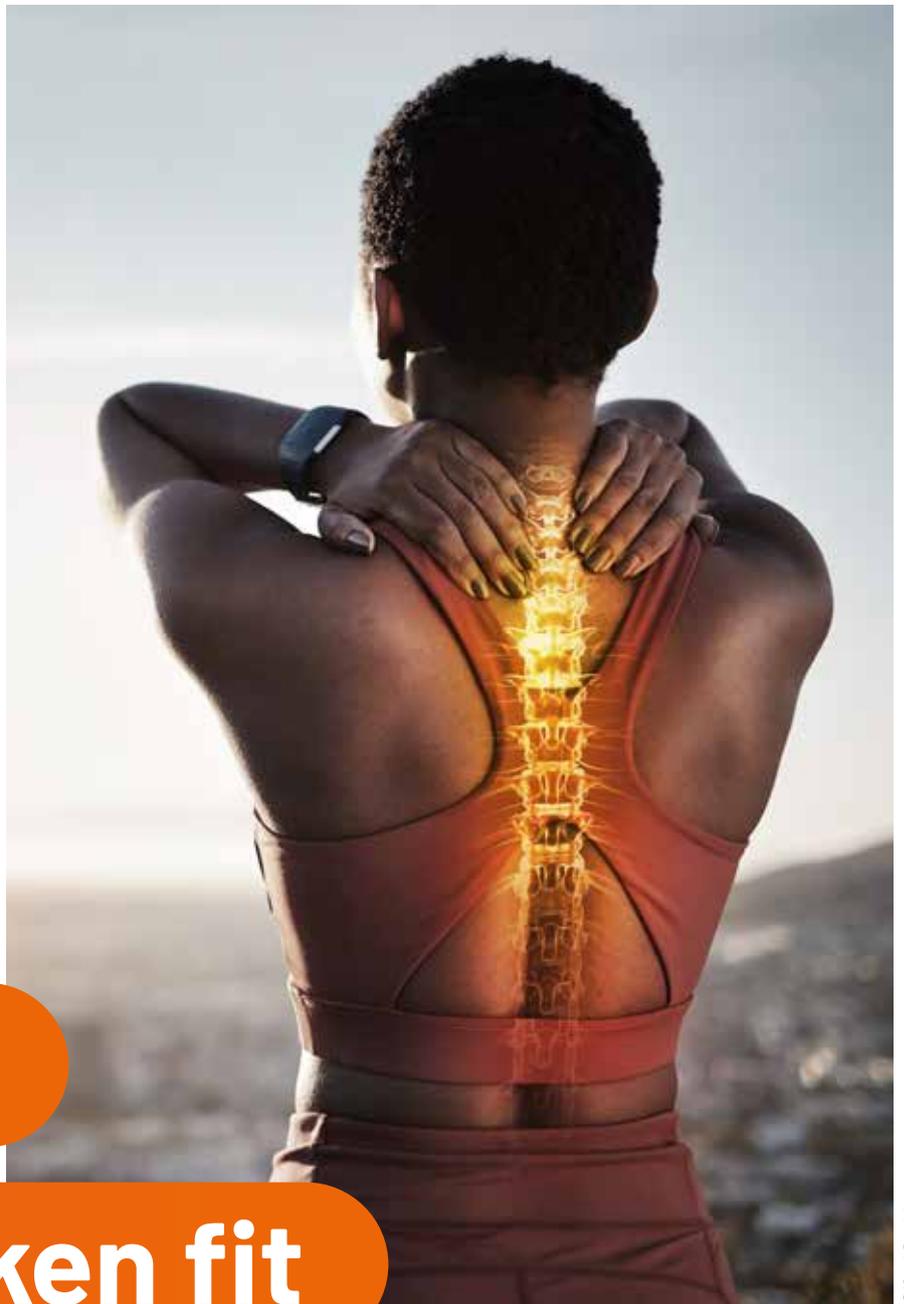


## **Das UGOTCHI – Punkten mit Klasse Spielpaket**

- 1 großes Poster** für das Klassenzimmer (Bild li.)
- 1 Lehrer:inneninformation** mit der kompletten Geschichte und den simplystrong by Uniqa-Bewegungsübungen
- 1 Punkteheft** für alle Lehrpersonen und teilnehmenden Kinder zum Eintragen der Punkte und Einkleben von Medaillen
- Vorlagen** von UGOTCHI, Ostar-Richi und den Powerfreund:innen zum Ausschneiden für den Kreativwettbewerb
- Medaillensticker** für das Klassenposter und das Punkteheft
- 1 Mitteilungshefteinleger** mit der Info zum Gewinnspiel für Familien
- 1 zusätzliches Stundenbilderskriptum** für den Unterricht



**Unser Rücken spielt im wahrsten Sinn des Wortes eine tragende Rolle. Egal ob im Büro, beim Sport oder im Haushalt – er leistet permanent Arbeit. Grund genug, ihn fit und gesund zu halten. Ein Gesundheitstipp von SPORTUNION-Referentin Julia Zwonarits.**



© iStock/PeopleImages

# So bleibt

# dein Rücken fit

Unser Rücken ist ein wunderbares und ausgeklügeltes Konstrukt. Er besteht aus verschiedenen Strukturen. Dazu zählen Wirbel, Bandscheiben, Gelenke, Bänder, Nerven und Muskulatur. Ein gesunder Rücken ist beweglich, kräftig und frei von Schmerzen. Doch leider ist das für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit. Rückenbeschwerden sind weit verbreitet. Laut dem Österreichischen Gesundheitsbericht 2022 leiden 26 % der Österreicher:innen ab 15 Jahren an chronischen Rückenschmerzen – welche somit den ersten Rang unter den dauerhaften Gesundheitsproblemen einnehmen – dicht gefolgt von Na-

ckenschmerzen mit 20 %.

### **Teufelskreis Bewegungsmangel und Schmerz**

Die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig und reichen von angeborenen Fehlbildungen bis hin zu Unfallfolgen oder psychosomatischen Beschwerden. Eine besondere Rolle spielt hier jedoch der Faktor Bewegungsmangel. Denn In-

aktivität führt zu schwachen Muskeln, die auf Dauer ihre Aufgabe, nämlich den Körper zu stabilisieren, nicht mehr erfüllen können. Andere Strukturen werden überlastet und reagieren mit Verspannungen und Schmerz. Das betroffene Körperteil wird ruhiggestellt, eine Ausweichbewegung oder Schonhaltung eingenommen, die Bewegung wird weniger, die Muskulatur schwächer. Ein Teufelskreis beginnt.

»» **Der beste Stuhl ist der, auf dem man nicht sitzt!** ««

### **Der Rücken will bewegt werden**

Die Zauberformel heißt einmal mehr gesunde Bewegung! Doch welche Bewegungsformen sind gut für den Rü-

## Die Top-3-Tipps für den Alltag

### Dynamisches Sitzen

Die beste Position für den Rücken ist die nächste! Wer viel sitzt, sollte regelmäßig seine Körperhaltung wechseln. Auch ein Gymnastikball oder Wackelkissen bringt Abwechslung.

### Richtig heben & tragen

Heben Sie schwere Gegenstände mit einem geraden Rücken und gebeugten Beinen. Tragen Sie Ihre Lasten dicht am Körper. Verteilen Sie Ihren Einkauf gleichmäßig auf beiden Seiten oder verwenden Sie einen Rucksack.

### Die Psyche spielt mit

Rückenbeschwerden können auch psychosomatisch bedingt sein. Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten und gehen Sie Ihren Stressoren auf den Grund.

cken? Grundsätzlich eignen sich Ausdauersportarten gut, die zu einer gleichmäßigen Beanspruchung von Rücken- und Bauchmuskulatur führen. Dazu zählen Schwimmen (vor allem Kraulen und Rückenschwimmen), Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Tanzen. Aber auch Yoga, Aerobic oder (Aqua-)Gymnastik halten den Rücken beweglich und stark. Vorsicht geboten ist bei Sportarten mit abrupten Bewegungswechseln wie Squash, Tennis oder Handball.

### Rückentraining: mehr als Kräftigung der Muskulatur

Besonders wirksam ist ein Krafttraining mit gezielten Übungen für die Körpermitte, egal ob mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten oder Maschinen. Dabei sollte der Fokus nicht nur auf der Rückenmuskulatur liegen, sondern auch die Bauchmuskeln als wichtiger Partner für eine stabile Körpermitte einbezogen werden. Übungen, die ganze Muskelketten trainieren, wie Planks oder Kniebeugen, sorgen für ein muskuläres Gleichgewicht.

# Die Top-3-Übungen

## Kniebeuge mit langen Armen



## Diagonales Arm-Bein-Heben aus dem Vierfüßerstand



## Katze-Kuh-Übung



© I LOVE FITNESS

### Julia Zwonarits, MA

ist in den Bereichen Group Fitness und Personal Training tätig. Sie hat das Studium Gesundheitsförderung & Gesundheitsmanagement abgeschlossen, ist Diplomierte Fitness- & Personal Trainerin, MamaWORK-OUT-Postnataltrainerin, Beckenboden-Fachfrau für Schwangerschaft und Rückbildung. Ihr Herzensthema ist das Training für Frauen nach der Schwangerschaft. Als SPORTUNION-Referentin leitet sie die Fortbildung „Rücken Fit“.

Mehr unter [ilovefitness.at](https://ilovefitness.at)





Birgit Fürnkranz-Maglock erhielt im September 2023 das Goldene Sportehrenzeichen der SPORT-UNION Österreich für ihre Verdienste im Sport.

## »Man muss die Jungen einbinden und ihnen etwas zutrauen!«

*Birgit Fürnkranz-Maglock bekleidet schon seit Jahrzehnten mehrere Ehrenämter und weiß deshalb, was die unzähligen Freiwilligen in den Vereinen leisten. Im Sporttimes-Interview spricht die Niederösterreicherin über ihre eigene Funktionärs-Karriere, das Nachwuchsproblem im Ehrenamt und motivierende Auszeichnungen.*

**SPORTTIMES:** Sie haben sich ja dem Schwimmen verschrieben: Wie und wann sind Sie überhaupt dazugekommen?

**Birgit Fürnkranz-Maglock:** Ich bin während des Gymnasiums zum Schwimmsport gekommen. Eine Professorin ist auf mich aufmerksam geworden und hat gesagt, ich solle doch einem Schwimmverein beitreten. Ich habe dann mit elf Jahren, also relativ spät, mit dem professionellen Schwimmen begonnen. Nach meiner aktiven Karriere hat mich unsere Frau Huber gefragt, ob ich nicht im Verein mithelfen möchte. Das habe ich dann auch gemacht und so hat meine

Funktionärs-Karriere begonnen.

**Sie haben gesagt, dass Sie mit elf Jahren schon ein Spätstarter waren. Wann sollte man denn mit dem professionellen Schwimmen beginnen?**

Normalerweise erlernt man mit fünf, sechs Jahren das Schwimmen. Danach sollten die Kinder behutsam Richtung Wettkampf herangeführt werden. Mit acht oder neun Jahren steigt man dann in den Leistungssport ein. Später wird es immer schwieriger, weil die anderen schon viel mehr Kilometer geschwommen sind. Natürlich ist die Technik wich-

tig, aber die fehlenden Kilometer kannst du nicht kompensieren.

**Sie sind dann nahtlos in die Funktionärs-Ebene gewechselt. War dieser Weg nicht schon vorgezeichnet?**

Naja, natürlich war die Liebe zum Schwimmsport immer da. Aber, dass ich wirklich zu 100 Prozent beim Schwimmen bleibe, war nicht klar. Durch die Funktionärsarbeit hat sich dann allerdings herauskristallisiert, dass ich beim Schwimmsport bleibe.

**Sie sind Präsidentin des niederösterreichischen Schwimmverbandes, Vizepräsidentin der SPORTUNION Niederösterreich, Kassierin und Trainerin beim Schwimmverein Krems, dazu Leiterin der Schwimmschule. Wie geht sich das alles aus?**

Ich habe ein striktes Zeitmanagement. Ähnlich wie im Leistungssport. Man lernt, sich gut zu organisieren. Es gibt einfach eine klare Einteilung vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Mein Alltag ist ziemlich durchgetaktet. (lacht)

**Und das meiste ist ehrenamtlich, oder?**

Ja, genau. Bis auf die Trainertätigkeit ist alles ehrenamtlich.

**Viele Vereine beklagen einen Rückgang bei den Ehrenamtlichen, außerdem drängen von den Jungen zu wenige nach. Wie sehen Sie das?**

Ich breche das immer auf den jeweiligen Verein oder Verband herunter: Inwieweit lässt der Vorstand oder das Präsidium zu, dass junge, interessierte Menschen eingebunden werden? Es gibt nach wie vor viele Vereine, bei denen die Älteren am Ruder sind und kaum Junge in die Verantwortung lassen. Damit schafft man sich dann natürlich ein Nachwuchsproblem. Aber die meisten Vereine leisten in puncto Funktionärswesen gute Arbeit. Sie versuchen, aktive Vereinsmitglieder sukzessive in die Vereinsarbeit hineinzubringen.

**Wie kann man jungen Menschen das Ehrenamt schmackhaft machen?**

Ich sehe das bei uns im Verein: Es gibt schon viele junge Trainer:innen, die sich gerne sozial engagieren und gerne mit Kindern arbeiten. Da bekommt man sehr viel zurück. Wenn man sieht, dass man Kindern das Schwimmen beigebracht hat und sie dann unglaublich stolz sind, dann ist man selbst natürlich auch stolz. Wichtig ist eben, dass man die jungen Menschen einbindet und ihnen auch etwas zutraut. Und natürlich gehört eine gewisse Entlohnung dazu. Trainer:innen, die für 0 Euro oder eine Tafel Schokolade am Beckenrand stehen, gibt es heutzuta-

ge nicht mehr.

**Wird das Ehrenamt generell genug wertgeschätzt?**

Ich mache leider öfter die Erfahrung, dass das Ehrenamt für viele selbstverständlich ist. Man muss also schon immer wieder in Erinnerung rufen, dass das Ehrenamt ganz wichtig ist. Auszeichnungen und Ehrungen sind deshalb ein ganz wichtiger Bestandteil für die Funktionäre, weil die Arbeit der vielen Freiwilligen dadurch sichtbar wird. Ohne Ehrenamt würde das Vereinsleben nicht funktionieren.

**Sie haben ja im Herbst selbst eine Auszeichnung bekommen, nämlich das goldene Sportehrenzeichen der SPORTUNION für Ihre Verdienste im Sport: Was bedeutet Ihnen so eine Auszeichnung?**

Es war eine Überraschung für mich – ich habe nichts davon gewusst. Aber natürlich war ich sehr stolz auf diese Auszeichnung. Es zeigt einfach eine Wertschätzung für die Arbeit, die man macht. Es ist ja nicht so, dass das Ehrenamt jeden Tag lustig ist. Man ist oft mit Problemen konfrontiert oder muss sich über gewisse Situationen hinwegsetzen. Trotzdem ist es trotzdem eine tolle Sache, wenn man solche Auszeichnungen bekommt.



Fürnkranz-Maglock war maßgeblich für die Umstrukturierung des Union Schwimmverein Krems verantwortlich.



» **Trainer:innen, die für 0 Euro oder eine Tafel Schokolade am Beckenrand stehen, gibt es heutzutage nicht mehr.** «



Von Schwimmzwergekursen bis Individualbetreuung: In der Schwimmschule Krems gibt es ein breites Angebot, das Kindern das Schwimmen spielerisch näher bringt.

# Auf die Zukunft schauen.



# SPORTUNION Vereinsbonus – Anmeldung ab sofort 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, Sparteinheiten 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](http://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](mailto:martin.schwingenschuh@sportunion.at)

Maßnahme	Start eines neuen Semesterkurses*	Soziale Maßnahme	Sparteinheiten mit Partnereinrichtungen	Übungsleiterausbildung	Fortbildung
<b>Rahmenbedingungen</b>	Kurs zusätzlich zum bestehenden Vereinsprogramm gegründet. Darf bei Fördervergabe noch nicht gestartet sein.	Maßnahmen des Vereins im Bereich Inklusion, Integration, Gendergerechtigkeit und soziale Verantwortung.	Einheiten in Partnereinrichtungen (Schule Sek2, Altersheim, JUZ, Betreuungseinrichtungen, etc)	Ausbildungen der SPORTUNION Akademie oder vergleichbare. Erstausbildungen werden bevorzugt gefördert.	Fortbildungen der SPORTUNION Akademie oder vergleichbare. Eine Übungsleiterausbildung ist Voraussetzung.
<b>Anforderungen</b>	Kurseintrag in der SPORTUNION Vereinsdatenbank und Qualitätssiegelzertifizierung inkl. Zuordnung des Tags "Vereinsbonus"	Dokumentation der Maßnahme nach Absprache mit dem Landesverband	Stundenliste inkl. Stempel und Unterschrift der Partnereinrichtungen	Bekanntgabe VOR Beginn Nachweis über den Abschluss der Ausbildung (z.B. Zertifikat)	Bekanntgabe VOR Beginn Nachweis über die Teilnahme an der Föbi. (z.B. Teilnahmebestätigung)
<b>Förderung</b>	max. € 450,-	max. € 450,-	max. € 30,-/ Einheit	max. € 249,-	max. € 69,-
<b>Abrechnung</b>	Belege des Vereins, mit direktem Zusammenhang zur geförderten Maßnahme (PRAE d. ÜL, Materialien, Hallenkosten)	Belege des Vereins, mit direktem Zusammenhang zur geförderten Maßnahme (PRAE d. ÜL, Materialien, Hallenkosten)	Belege des Vereins, mit direktem Zusammenhang zur geförderten Maßnahme (PRAE d. ÜL, Materialien, Hallenkosten)	Belege die in direktem Zusammenhang mit der Ausbildung stehen (z.B. Rechnung des Kurses von externen Anbietern...)	Belege die in direktem Zusammenhang mit der Ausbildung stehen (z.B. Rechnung des Kurses von externen Anbietern...)

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



# SPORTUNION-Akademie, beliebt wie nie!

**5.775 Teilnehmende im Jahr 2023, damit wurde erstmals die 5.000er-Marke überschritten und ein Plus von 24 Prozent im Vergleich zum Vorjahr erzielt.**

Längst hat sich die Akademie der SPORTUNION österreichweit als eine der führenden Ausbildungsinstitutionen im organisierten Sport etabliert. Jährlich werden etwa 400 Kurse im bundesweiten Aus- und Fortbildungsprogramm der SPORTUNION angeboten. Worüber wir uns besonders freuen: Im vergangenen Jahr konnte erstmals die 5.000er-Marke überschritten werden! 2023 wurden beeindruckende 5.775 Teilnehmende in den Kursen begrüßt – eine Steigerung um 24 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Eine Ausbildung zum/zur FIT-Sport-Übungsleiter:in oder zum/r Übungsleiter:in "Parkour & Freerunning"? Eine Fortbildung im Bereich der „Koordina-



Alle Aus- und Fortbildungen der SPORTUNION Akademie findest Du unter:

[www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at)

tion – Harmonisches Zusammenspiel zwischen Nervensystem, Muskulatur und Gehirn"? Der Online-Kurs „Information für Vereinskassiere"? Das Angebot der SPORTUNION-Akademie ist so vielfältig wie die Personen, die es nutzen. Erstklassige Referent:innen stehen bereit, um Sportinteressierte in den Bereichen Training, Sport, Fitness, Ernährung, Gesundheit und Vereinsmanagement zu inspirieren und weiterzubilden. Übungsleiter:innen, Instruktor:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen sowie alle Interessierten in den über 4.400 SPORTUNION-Vereinen und darüber hinaus erhalten im Rahmen der Akademie neue Impulse sowie die Möglichkeit der zertifizierten Aus- und Weiterbildung. Wie positiv das Angebot der SPORTUNION-Akademie angenommen wird, belegen aktuelle Zahlen.

## Meilenstein im Aus- und Fortbildungsbereich

Das Vor-Corona-Niveau in der SPORTUNION-Akademie lag im Jahr 2019 bundesweit bei rund 3.000 Teilnehmenden.

Durch die rasche Einführung von Online-Kursen, konnte der corona-bedingte Einbruch im Jahr 2020 mit rund 2.900 fast gehalten werden. Trotz anhaltender Corona-Einschränkungen wurde 2021 eine Steigerung auf rund 3.700 erzielt. Der positive Trend hielt auch im Jahr 2022 mit 4.664 Kursteilnehmenden an und wurde 2023 mit 5.775 um weitere 24 Prozent innerhalb eines Jahres gesteigert.

»Es freut uns sehr, dass die Bereitschaft bei den Menschen zur Aus- und Weiterbildung groß ist. Das Team der SPORTUNION-Akademie Koordinator:innen in allen Landesverbände zeigt enormen Einsatz, weiterhin attraktive und hochwertige Kurse am Puls der Zeit anzubieten und wird nicht müde, neue Ideen zur Weiterentwicklung der Akademie umzusetzen«, erklärt Christoph Hofmann, Leiter der SPORTUNION-Akademie.

### NEU: SPORTUNION-Impulstage Kinderturnen

Die SPORTUNION Akademie setzt mit den SPORTUNION-Impulstagen Kinderturnen mit Axel Fries neue Maßstäbe. Diese einzigartige Fortbildung bringt ein frisches Konzept, das den Fokus auf eigenständiges Lernen der Kinder setzt und gleichzeitig auf modernste Erkenntnisse aus der Hirnforschung zurückgreift.

### Renommierter Referent Axel Fries

Axel Fries ist nicht nur Mitglied des Ständigen Beirats SPORT des Deutschen Turnverbands sowie Mitglied der Kommission der Spitzenverbände der Deutschen Schulsportstiftung, sondern auch ein renommierter Referent im Gerätturnen. Mit einem umfangreichen Hintergrund in Sport, Physik und Mathematik sowie seiner Erfahrung als Realschullehrer, Übungsleiter im Kinderturnen und Kunstturntrainer bringt er eine einzigartige Perspektive in die Welt des Kinderturnens.

### Inhalte der Fortbildung

Die Impulstage bieten eine praxisorientierte Schulung für Übungsleiter:innen, Trainer:innen im Breitensport, Grundschullehrer:innen und alle, die sich für



**INFOBOX**

### Bewegung lernen ohne Hilfestellung

Im Buch „Kinderturnen im Grundschulalter – Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung“ sind 58 Kleine Spiele sowie 25 Methodische Übungsreihen an den Geräten Boden, Sprung, Barren, Reck und Minitrampolin enthalten. Die methodischen Übungsreihen bestehen zum Teil aus vom Autor selbst entwickelten methodischen Schritten, die die spezifische Kraft sowie die spezifische Koordination für genau dieses Element beinhaltet. Da sämtliche Schritte ohne Hilfestellung des Lehrenden/der Lehrenden erfolgen, lernen die Kinder die nötigen Bewegungen mit eigener Kraft, eigener Koordination und eigener Bewegungserfahrung. Äußere Hilfe, die falsche Impulse im Gehirn setzt, ist dadurch ausgeschlossen. Turnelemente werden schnell, nachhaltig und mit viel Freude und schnellem Erfolg gelernt. Das Buch schließt mit 30 ausgeplanten und aufeinander aufbauenden Turnstunden mit Aufwärmspiel, Hauptteil und Abschlussspiel. Diese sollen Warteschlangen in den Turnstunden vermeiden und sehr hohe Wiederholungszahlen der einzelnen methodischen Schritte beinhalten.

Erhältlich bei Buchverlag Axel Fries – Der Verlag für Kinderturnen:  
[www.axelfries.eu](http://www.axelfries.eu)

das Kinderturnen interessieren. Der Fokus liegt darauf, den Kindern Raum für eigenständiges Lernen zu geben und dabei auf moderne Methoden der Bewegungsvermittlung zu setzen. Die Fortbildung enthält folgende Schwerpunkte:

**1** Grundlagenschulung in Gerätelandschaften: Intensive Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Spielelementen in Gerätelandschaften, Klein- und Großgeräten. Vertrauensspiele und Partnerübungen fördern Mut und Vertrauen.

**2** Viele Kinder – ein Lehrer – eine Turnhalle ohne Warteschlangen: Eigenständiges Lernen der Kinder durch gezielte Übungen, ohne aktive Lehrerhilfe. Eine Demonstrationsstunde zeigt, wie 30 Kinder gleichzeitig turnen. Methodische Übungsreihen wie Rolle vorwärts - Rolle rückwärts, Rad und Handstand ohne Hilfe werden behandelt.

**3** Springen – Springen – Springen – und ein bisschen Reck: Fokus auf Sprungtechniken und Methodik am Sprung u.a. mit dem Minitrampolin als Absprunghilfe. Einblicke in effektive Methodik des Reckturnens. Hinführung zu spezifischen Bewegungen wie Felgunterschwingung, Hüftaufschwung und Hüftumschwung.

Die Inhalte reichen von intensiven, abwechslungsreichen Spielen bis hin zu modernen Übungsreihen, die ohne Hilfestellung auskommen. Axel Fries setzt auf die Erkenntnisse der Hirnforschung, um effektive und sichere Lernprozesse zu fördern.

### Anmeldung und Details

Die SPORTUNION-Akademie lädt alle Interessierten herzlich zur Teilnahme an den Impulstagen ein. Die Anmeldung erfolgt einfach und bequem unter [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at). Die Impulstage versprechen nicht nur fachliche Weiterentwicklung, sondern auch jede Menge Spaß und neue Erkenntnisse für die Praxis.

## Erfolgreicher Start der Übungsleiter:in-Ausbildung ins Jahr 2024

Auch 2024 startete die SPORTUNION Akademie NÖ mit einem erfolgreichen Ausbildungswochenende ins neue Jahr. Das erste von insgesamt 11 geplanten Basismodulen fand im SPORTZENTRUM Niederösterreich statt und wie die Basismodule davor, war auch dieses mit 30 Teilnehmer:innen ausgebucht. Dieser Andrang an Interessent:innen und motivierten Übungsleiter:in-Anwärter:innen freut uns natürlich sehr und wir freuen uns schon auf weitere gut besuchte Basismodule im Jahr 2024. Die Grundlagen der Sportbiologie und der Trainingslehre in Theorie und Praxis stellen, neben der Vermittlung von Bewegung und Sport, die zentralen Inhalte dieser Ausbildung dar und unsere Referent:innen sind immer bemüht diese auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und für die Teilnehmer:innen bestens aufbereitet zu unterrichten.



## Übungsleiter:in Spezialmodul Kindersport polysportiv



Viel Spaß hatten die Teilnehmer:innen im Zuge der Ausbildung zum/zur Übungsleiter:in Kindersport polysportiv. Im Fokus stand, neben der Vermittlung von theoretischem Basiswissen, vor allem die Gestaltung von Bewegungseinheiten für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Angefangen von Übungen zu spielerischem Kräftigungs- und Ausdauertraining, über Ballkoordination, Tanzen und Rhythmusgefühl bis zur Vermittlung von Turnbasics und spektakulären Akrobatikübungen – von allem war etwas dabei und die Teilnehmer:innen nehmen viel von diesem Wochenende mit und können es hoffentlich in ihren zukünftigen Einheiten mit Kindern einsetzen. So wie auch im letzten Jahr war diese Ausbildung zum Start ins Jahr 2024 auch wieder ein großer Erfolg für die SPORTUNION Akademie NÖ. Wir sind stets bemüht den Bedürfnissen und Wünschen unserer Mitgliedervereine und Teilnehmer:innen entgegenzukommen und gerade mit den Ausbildungen im Kinderbereich versuchen wir der großen Anfrage an Übungsleiter:innen für Bewegungseinheiten mit Kindern nachzukommen.

## Übungsleiter:in Spezialmodul Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen polysportiv

Das erste von zwei Ausbildungswochenenden des Übungsleiter:in Spezialmoduls Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen polysportiv fand in St. Pölten statt. Eine sehr interessierte Gruppe von 11 Teilnehmer:innen war mit vollster Motivation und Lernfreude dabei und die Referentin konnte Ihnen neben den Grundlagen auch verschiedenste Spiel- und Übungsformen für das Training mit Kindern von 2 bis 6 Jahren näherbringen. Es waren lehrreiche und durchaus anstrengende Tage, bei denen auch die Teilnehmer:innen zum Einsatz kamen, mit dem Ziel den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern zu nützen und diesen in zukünftigen Einheiten als Übungsleiter:in, gemeinsam mit Eltern oder Großeltern, das Sammeln von Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.



## Erstmalig Übungsleiter:in Spezialmodul Tennis speziell für Frauen in St. Pölten

Im Tenniszentrum des SPORTZENTRUM NÖ fand erstmalig ein Übungsleiter:in Spezialmodul Tennis speziell für Frauen statt. Im Rahmen des Projektes des ÖTV und Bundesministeriums für Kunst und Kultur, öffentlicher Dienst und Sport „Ladies im Tennis“ richtete sich diese Ausbildung, die in Kooperation mit dem NÖTV stattfand, speziell an alle tennisinteressierten Damen, die den Tennissport mit fundiertem Wissen, Engagement, Freude und Spaß als Lehrperson vermitteln wollen. Neben den bekannten Inhalten der Übungsleiter:in Tennisausbildung wie theoretischen und praktischen Grundlagen zur Durchführung von Anfängertraining mit allen Altersklassen wurden spezielle Themen im Zuge von „Ladies im Tennis“ behandelt. Darunter fallen unter anderem Themen wie Analyse der Situation im Bereich Mädchen-/Damentennis, gender-spezifisches Coaching und female Empowerment.



## Start ins neue Jahr: Fortbildung zum Thema Mentaltraining



Die erste Fortbildung des Jahres der SPORTUNION Niederösterreich fand zum Thema „Mentaltraining in Sport und Alltag“ statt. Bei dieser ganztägigen Fortbildung ging es um die Themen „Mentales Wohlbefinden“, „Mentale Stärke“ und „das Psychische“ und genauer darum, was hier genau gemeint ist und ob, wie und wofür man diese Bereiche trainieren kann. Die Teilnehmer:innen erfuhren theoretischen Input zu wissenschaftlich fundierten als auch in der Praxis angewandten mentalen Techniken und Trainingsformen und konnten auch selbst ausgewählte mentale Techniken ausprobieren und erfahren. Ein passendes Thema zum Start in ein neues Jahr, um mit dem Erlernten Ziele und Vorsätze im sportlichen Bereich als auch im privaten oder Arbeits-Alltag besser umsetzen zu können.

## „Besser durch Wissen, Messen und Essen“

Das war das Thema der SPORTUNION Akademie Fortbildung in Tulln. Die Diätologin und Ernährungsdiagnostikerin Marion Essletzbichler vermittelte theoretische Grundlagen zu Kennzahlen unseres Körpers und Basismengen an benötigten Nährstoffen für eine gesunde Ernährung. Zusätzlich auch viele praxisrelevante Tipps und Informationen rund um das Thema ausgewogene und gesunde Ernährung. Auch die 11 Teilnehmer:innen waren bei dieser Fortbildung gefordert und neben der Berechnung eigener Grund- und Gesamtenergieumsätze und Mengen benötigter Makronährstoffe, gab es auch genügend Zeit für Verkostungen von verschiedensten (Sport-)Getränken und den persönlichen Austausch in der Gruppe. Ein Highlight war sicherlich auch die gemeinsame Zubereitung von Energiekugeln und natürlich das Kosten dieser.



## Erste Hilfe im Sport

Im Zuge der Übungsleiter:in-Ausbildung müssen die Teilnehmer:innen einen Nachweis über einen mindestens 4-stündigen Erste-Hilfe-Kurs der letzten 5 Jahre erbringen. Um hier den Abschluss der Ausbildung zu erleichtern, bietet die SPORTUNION NÖ in Kooperation mit dem ASBÖ St. Pölten in regelmäßigen Abständen 4-stündige Kurse zum Thema „Erste Hilfe im Sport“ an, die als Nachweis gültig sind. Für SPORTUNION Mitglieder und alle Teilnehmer:innen eines Basismoduls bei der SPORTUNION NÖ kostet die Fortbildung 45 EUR, für alle anderen 59 EUR.



## Erstmalig Übungsleiter:in Ausbildung an der HLW Türrnitz abgeschlossen

Die offizielle Überreichung der Übungsleiter:in-Zertifikate an die Schüler:innen des „Fit und Lifestyle“-Zweiges der HLW Türrnitz (4. und 5. Jahrgang) fand am Krampustag in der Turnhalle der Schule durch Direktorin Prof. Mag. MED. Bärbel Koupilek und der Sportlichen Leiterin der SPORTUNION NÖ DI Dr. Lilian Kuster statt. Stolz wurden die Zertifikate in Empfang genommen und auch gleich die T-Shirts der SPORTUNION, die als kleines Goody jedem/r Absolventen/in der Übungsleiter:in-Ausbildung mitüberreicht werden, für das Gruppenfoto angezogen. Somit gibt es nun wieder einige neue Übungsleiter:innen im Bezirk Lilienfeld, die in den Vereinen zum Einsatz kommen können und werden. Die Planung der zukünftigen Übungsleiter:in-Ausbildungen an der HLW Türrnitz, die als Kooperation mit den Höherbildenden Schulen angeboten wird, ist schon gestartet und wir freuen uns schon auf die gemeinsame Umsetzung.



## Erfolgreicher Abschluss der Übungsleiter:in-Ausbildung an der HLW Amstetten



Wie auch in den Jahren davor wurde auch 2023 in der 2. Schulwoche im Zuge einer Projektwoche die Übungsleiter:in-Ausbildung Functional Training während den Unterrichtszeiten an der HLW Amstetten durchgeführt. Referent:innen der SPORTUNION Niederösterreich unterrichteten die gesamt 17 Jugendlichen in den Bereichen Haftung und Recht, Gewaltprävention, Sportbiologie, Trainingslehre und Vermitteln von Bewegung und Sport. Am 12. Dezember 2024 fand dann die Zertifikatübergabe nach abgeschlossener Ausbildung statt. Die Zertifikate wurden im Zuge eines gemeinsamen Essens an der Schule durch den Referenten Stefan Wimmer und die Sportliche Leiterin der SPORTUNION NÖ, Lilian Kuster, an die Jugendlichen überreicht.

## 25 zertifizierte Übungsleiter:innen des 3. Jahrgangs der HAKsportiv St. Pölten

Im Rahmen des „Christmas Sweater Days“ an der HAKsportiv in St. Pölten fand auch dieses Jahr wieder die Übergabe der Zertifikate durch die Sportliche Leiterin der SPORTUNION Niederösterreich, Lilian Kuster, an die Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse statt. Schon in der letzten Schulwoche der 2. Klasse besuchten die Schüler:innen die Theorie- und Praxiseinheiten des Übungsleiter:in Basismoduls und starteten in der 1. Schulwoche des Schuljahres 2023/24 gleich mit dem Spezialmodul im Bereich „Functional Training“. Die Übungsleiter:in-Ausbildung ist eine Pflichtausbildung im Sportzweig der HAK St. Pölten, welche jedes Jahr in Kooperation mit der SPORTUNION Niederösterreich durchgeführt wird.



## SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE – ein neues Format für Nachwuchswettkämpfe der SPORTUNION NÖ

Schon seit Jahren fördert die SPORTUNION NÖ in vielen Sparten die Durchführung von SPORTUNION Landesmeisterschaften und auch anderen Wettkämpfen, die sich primär an den sportlichen Nachwuchs der niederösterreichischen SPORTUNION Vereine richten. Nachdem vor allem die jüngsten Sportler:innen nicht immer die Möglichkeit haben sich in Wettkämpfen zu messen, dies aber einen sehr wichtigen Aspekt darstellt, wurde nun ein neues Format für Nachwuchswettkämpfe der SPORTUNION NÖ entworfen – die SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE. Diese richtet sich primär an sehr junge Sportler:innen, die allererste Wettkampferfahrungen sammeln wollen. Mit zum Teil etwas weniger strengen Regeln und mitunter auch mit an die Altersgruppe angepassten Übungen sollen diese Nachwuchswettkämpfe für alle eine Möglichkeit darstellen,

sich mit gleichaltrigen und gleichgesinnten zu messen und austauschen zu können. Um hier auch die SPORTUNION als Dachverband und Förderer solcher Maßnahmen hervorzuheben, sollen Medaillen mit einem eigens entworfenen Logo und attraktive Warenpreise den Kindern und Jugendlichen als Preis und Erinnerung überreicht werden. Schon in den Jahren 2022 und 2023 wurden ähnliche Wettkämpfe in den Sparten Leichtathletik, Turnen, Sportakrobatik und Fechten erfolgreich als Kids Cups durchgeführt. Dies soll nun ab 2024 auch in anderen Sparten und mit einheitlicherem Auftritt Einzug finden. Ausschreibungen zu den jeweiligen SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGES werden 6-8 Wochen vor dem Termin an alle Vereine der Sparte per Mail ausgeschrieben und auf der Website der SPORTUNION NÖ unter den Terminen veröffentlicht.

### SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE Sportakrobatik



Zum zweiten Mal in Folge fand die SPORTUNION YOUNG DIAMONDS ACRO CHALLENGE in der Sporthalle in Horn statt. Auch dieses Jahr mit 111 Teilnehmer:innen ein großer Erfolg. Für die Sportler:innen war es der erste Wettkampf der Saison

und in der Kinderklasse für viele sogar der allererste Wettkampf überhaupt. Dementsprechend groß auch die Spannung und Aufregung bei sehr guter Stimmung! Organisatorin und Landesfachwartin Jasmin Pflügl betont das dennoch sehr hohe Niveau der gezeigten Übungen und Kürren, welches bei so einem frühen Wettkampf durchaus bemerkenswert ist! Sie hebt weiters hervor, dass dieses Wettkampfformat der SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE einzigartig ist: Bewerbe, wo alle Klassen gemeinsam antreten (von der niedrigsten Klasse „Kinder 2“ bis zur zweithöchsten Klasse „Junioren“) und somit ein gegenseitiges Zuschauen und voneinander Lernen ermöglicht wird. Nachdem Medaillen gerade bei den jüngeren Wettkämpfer:innen sehr wichtig sind, um das Dabeisein und den Spaß daran auch mit einem Erfolg zu verknüpfen, bekamen nicht nur die drei Erstplatzierten der jeweiligen Klasse, sondern auch alle anderen eine „Mitmach“-Medaille!

### SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE Ski Alpin

In Lackenhof am Ötscher fand kürzlich die Premiere der SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE Ski Alpin statt, bei der 24 Teilnehmer:innen im Alter von 3 bis 12 Jahren ihr Können unter Beweis stellten. Trotz der herausfordernden Wetterbedingungen und des knappen Schnees waren die jungen Nachwuchstalente voller Motivation und Begeisterung bei der Sache. Die organisatorische Leitung der Veranstaltung lag in den bewährten Händen des USC Frankenfels unter der Leitung von Leopold Wutzl. Trotz der widrigen Umstände sorgte der Verein für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Die Kinder, die zwischen den Jahrgängen 2019 und 2012 vertreten waren, zeigten beeindruckende Leistungen auf der Piste und ließen sich nicht von Regen und wenig Schnee abhalten.



## SPORTUNION YOUNG DIAMONDS Challenge Fecht Cup 2023/24 startet erfolgreich mit dem 1. Durchgang

Am 2. Dezember 2023 fand der 1. Durchgang dieser erfolgreichen Turnierserie statt. Über 70 Fechter:innen und ihre Begleitpersonen trotzten den winterlichen Bedingungen mit extremem Schneefall und nahmen eine nicht ungefährliche Anreise auf sich, um an den Bewerbten Florett, Degen und Säbel teilzunehmen. Die hohe Anzahl an Starter:innen beweist noch einmal wie wichtig diese Veranstaltung für die Jungfechter:innen ist. Die SPORTUNION Niederösterreich ermöglicht damit, dass sich diese behutsam und gut vorbereitet zu internationalen Turnierfechter:innen weiterentwickeln können. Mit großem Einsatz wurde auf den Fechtbahnen agiert und trotz einiger Gerätepannen war es ein Freudentag für den Fechtsport mit top Gefechten. Ein Dank gilt der Fechtunion Mödling für die Durchführung und vor allem allen Entscheidungsträgern der SPORTUNION NÖ, die sicher gestellt haben, dass dieser wunderbare Bewerb auch weiterhin im Sportprogramm bestehen bleiben wird.



## Auch die zweite Runde des SPORTUNION YOUNG DIAMONDS CHALLENGE Fecht-cups war ein voller Erfolg



Im Kremser Fechtzentrum fanden sich rund 80 Fechter:innen aus Wien, Niederösterreich und dem Burgenland ein. In exakt 323 Gefechten wurden auf 4 Bahnen in den 3 Waffen Florett, Degen und Säbel die Gewinner in 4 verschiedenen Altersklassen ermittelt. Lilian Kuster, sportliche Leiterin der SPORTUNION NÖ, überzeugte sich persönlich vom großen Einsatz der jungen Sportler:innen und überreichte den sichtlich stolzen Mädchen und Burschen ihre verdienten Medaillen. Nach mehr als 8 Stunden konnte der letzte Bewerb erfolgreich und organisatorisch auf hohem Niveau beendet werden. Der ausrichtende Verein SportUNION Krems, Sektion Fechten, erhielt prompt positive Rückmeldungen durch die teilnehmenden Vereine.

## Der 1. SPORTUNION YOUNG DIAMONDS Turn10 Cup war ein voller Erfolg

Zum Abschluss der Turn10 Wettkampfsaison fand in Traiskirchen der letzte der 6 Turn10 Cup-Bewerbe statt. Aus neun Vereinen Niederösterreichs traten 99 Turner:innen an und präsentierten den Wertungsgerichten ihre gelernten Übungen. Dank der einwandfreien Organisation der SPORTUNION Traiskirchen, die diesmal den Wettkampf ausrichtete und der Mithilfe der teilnehmenden Vereine konnte der Wettkampftag plangemäß ablaufen. Nach dem Abturnen des 2. Durchgangs und der anschließenden Siegerehrung präsentierte sich die neu gegründete Showgruppe der SPORTUNION Traiskirchen mit ihrer Showeinlage. Im Anschluss fand die Gesamtcupsiegerehrung statt. Über sechs Wettkämpfe im ganzem Jahr verteilt sammelten Turner und Turnerinnen eifrig Cup-Punkte.



## SPORTUNION Niederösterreich Landesmeisterschaft 3x3 Basketball

Am 8.12.2023 wurden die Landesmeisterschaften der SPORTUNION NÖ im Basketball 3x3 im Beisein von SPORTUNION NÖ Vizepräsident Gerhard Glinz in Herzogenburg ausgetragen. 3x3 ist eine moderne Form des Basketballs und wird auf einem Korb gespielt. Vorteil bei dieser Spielform ist, dass die Spieler:innen mehr Ballkontakte als im traditionellen Basketball haben und daher unabhängig von ihrem Leistungsstand aktiver in das Spiel involviert sind. Mit 21 Teams und über 90 Teilnehmer:innen in der Klasse U13 entwickelten sich die Sportunion NÖ Landesmeisterschaften zum größten niederösterreichischen 3x3 Turnier in dieser Altersgruppe. Andreas Worenz, Landesfachwart Basketball: „Es ist sehr erfreulich, dass so viele Spielerinnen und Spieler mit ihren Verwandten zu den Sportunion Landesmeisterschaften gekommen sind. Die Landesmeisterschaft im 3x3 ist eine super Ergänzung zum traditionellen Basketball.“



## SPORTUNION Landesmeisterschaft Ski Alpin 2024



Auf der Mathias Zdarsky-Strecke am Annaberg Reidl trafen sich 85 Teilnehmer:innen aus 11 Vereinen zur SPORTUNION Landesmeisterschaft Ski Alpin. Die Veranstaltung verzeichnete eine beeindruckende Verdopplung der Teilnehmer:innen-Anzahl im Vergleich zum Vorjahr. Besonders erfreulich war die zahlreiche Beteiligung von Nachwuchs-Rennläufer:innen, angefangen bei acht Jahren bis hin zur Wertungsklasse Schüler 16. Der USC Lilienfeld, als durchführender Verein, bewies sich als herausragender Gastgeber. Trotz winterlicher Verhältnisse und morgendlichem Regen schufen die fleißigen Helfer:innen unter der Leitung von Kurssetzer Gernot Welbich eine erstklassige Rennpiste für den sportlichen Riesentorlauf. Die Landesmeistertitel sicherten sich Victoria Fahrngruber vom SCU Frankenfelds bei den Damen und Thomas Heigl von der SPORTUNION Waidhofen bei den Herren

## SPORTUNION NÖ Landesmeisterschaften im Schwimmen

Am Sonntag, 18.2.2024 fanden die diesjährigen SPORTUNION NÖ Landesmeisterschaften im Schwimmen im Florian-Berndl-Bad in Korneuburg/Bisamberg statt. Insgesamt nahmen 114 Schwimmer:innen aus 5 SPORTUNION NÖ Vereinen teil. Es waren 5 Vereine – SchwimmUNION Korneuburg, SchwimmUNION Mödling, UNION Schwimmverein Krems, UNION Südstadt und SchwimmUNION Perchtoldsdorf – vertreten. In diesem Jahr wurden die SPORTUNION NÖ Landesmeisterschaften erstmals von der SchwimmUNION Korneuburg ausgetragen. Bürgermeister Christian Gepp (Korneuburg) und Johannes Stuttner (Bisamberg) sowie der Präsident der UNION Korneuburg Marius Garo besuchten die Veranstaltung und führten einen Teil der Siegerehrungen durch.



## Gemeinsame Trainingstage der Sportakrobatik

Erneut fanden gemeinsame Trainingseinheiten der Sportler:innen der SPORTUNION Krems, SPORTUNION Dobersberg und der SPORTUNION Horn statt. Insgesamt nahmen 43 Kinder und Jugendliche an den beiden Trainingstagen teil. Diese Möglichkeit bietet den jungen Sportler:innen einen großen Mehrwert, da sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und zugleich gemeinsam trainieren können. Landesfachwartin Jasmin Pflügl äußerte sich begeistert über die Möglichkeit und betonte die wichtige Rolle, die die SPORTUNION Niederösterreich dabei spielt, solche Initiativen zu unterstützen. Die positive Resonanz erstreckte sich nicht nur auf die Teilnehmer:innen, sondern auch auf die Vereine, die ihre Dankbarkeit für diese Möglichkeit auf ihren Social Media Kanälen zum Ausdruck brachten. Die große Begeisterung und die spürbare Gemeinschaftsstimmung unterstreichen die Bedeutung solcher Veranstaltungen für die Förderung junger Talente und den Aufbau einer starken, vernetzten Sportakrobatik-Community in der Region.



## Show4All der UNION Sportakrobatik Krems



Nach unglaublichen sieben Jahren feierte die Show4All der UNION Sportakrobatik Krems in der Sporthalle Krems ihre Rückkehr. Mehr als 1000 Besucher:innen im Publikum und zahlreiche Ehrengäste fieberten der Veranstaltung entgegen. Über eine Einladung freuten sich auch der Präsident der SPORTUNION NÖ Raimund Hager sowie der Landessportreferent der SPORTUNION NÖ Leopold Berndl. Nach monatelangen Vorbereitungen zeigten die rund 200 Sportler:innen ihr Können und nahmen das Publikum auf eine Reise mit Akro um die Welt mit. Bereits die Jüngsten, die in den Akrokursen einmal die Woche trainieren, durften zeigen, was sie in kurzer Zeit gelernt hatten. Ebenfalls dabei waren die einzelnen Gruppen, die sowohl in Österreich als auch international bei EM und WM Erfolge feiern konnten. Nach zwei Stunden bezaubernder, atemberaubender und akrobatischer Show ging eine tolle Veranstaltung unter tosendem Applaus der Zuseher zu Ende.

## NÖ Landesmeisterschaften Squash

Am 13.1.2024 fanden die Niederösterreichischen Landesmeisterschaften Squash 2024 in Aspang statt. Auch dieses Jahr war die Squash-UNION Wiener Neudorf Mödling wieder mit insgesamt 7 Spieler:innen stark vertreten. Somit gab es viele Begegnungen zwischen den Vereinskolleginnen und Vereinskollegen. Das Spiel um Platz drei war ein Fünf-Satz-Krimi, den Patrick Strobl gewann und somit den dritten Landesmeistertitel dieses Jahres nach Hause nach Wiener Neudorf brachte. Auch das Nachwuchstalente Kristina Begeba konnte ihr Können zeigen. Sie erkämpfte sich den fünften Platz und ist somit die am besten platzierte Dame. Durch Gioia D'Alonzo und Leon Vedra auf den Plätzen sieben und acht befinden sich sechs Spieler:innen in den Top 10.

## Eisstocksport U23-ÖM

Jakob Solböck und Markus Karl holten sich am 13. Jänner 2024 in Marchtrenk (OÖ) mit dem Team Niederösterreich den Vizetitel. Neben den beiden Spielern vom ESV UNION Ladler Wang, Jakob Solböck und Markus Karl spielten noch Fabian Tschach, Bernd Zöchling und Marcel Tiefenbacher.

Am Ende der Meisterschaft, nach einer durchwegs soliden Leistung, konnten sich die beiden den 2. Platz sichern. Mit dem Gesamtergebnis können sie zufrieden sein. Für Jakob und Markus waren es die letzten Mannschafts-Titelkämpfe in den Nachwuchsklassen im Winter.

## Kirchensportler laden zu bewegter Fastenzeit

Die Diözesansportgemeinschaft (DSG) lädt dazu ein, die Fastenzeit auch sportlich zu begehen. „Wir sehen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Spiritualität, christlichen Glauben, Fitness und Wohlbefinden zu kombinieren“, so Sepp Eppensteiner, Vorsitzender der DSG. Da sei in letzter Zeit bereits viel angelaufen und viel an Bewusstseinsänderung passiert.

Die DSG betont, „sie will die Menschen in der Fastenzeit bewegen, es soll eine bewegte Zeit sein“. Ganz konkret lädt DSG Vorsitzender Eppensteiner dazu ein, an den vielen Kreuzweg- oder Kapellen-Wanderungen in den Pfarrgemeinden teilzunehmen. Das Frühjahr biete sich dazu hervorragend an. Neben Wanderungen könne man auch Scooter oder Fahrräder hervorholen. Wohltuend sei auch, in die Kirche zu radeln oder zu walken. Auch das sei eine sehr gute Gelegenheit, das eigene Mobilitätsverhalten zumindest an manchen Tagen zu überdenken und „sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun“ und umweltfreundlich zur heiligen Messe zu kommen.

Eppensteiner sagt auch: „Uns als Kirchensportlern ist bewusst, wie wertvoll eine intakte Schöpfung ist. Denn wenn wir in der Natur sporteln, spüren wir, ob es der Umwelt gut geht. Wir wollen diese erhalten – nicht nur von uns, sondern für die kommenden Generationen. Das empfinden wir auch als göttlichen Auftrag!“

Die Fastenzeit sei auch eine Phase, in der sich viele zum „Weniger ist Mehr“ verpflichten. Ein Gedanke gefällt Eppensteiner in der Fastenzeit besonders gut: Wenn etwas durch das Fasten eingespart wird, etwa weil weniger Schokolade oder eine Suppe statt einem Schnitzel gegessen wird oder weil man Laufen statt einkaufen geht, dann könnte man die Differenz den Armen spenden. Eines ist Eppensteiner noch wichtig: Fastenzeit bedeutet nicht, sich ein schlechtes Gewissen zu machen, weil dies oder das nicht eingehalten wird. Wer "richtig" faste, würde das nach der 40-tägigen Fastenzeit positiv spüren. Vielleicht mit ein paar Kilo weniger, vielleicht mit ein paar gespendeten Euro für die Armen ...



### Dein Ansprechpartner

👤 Josef Eppensteiner

Vorsitzender des kirchlichen Sports

Mitglied der Landesleitung

Mitglied des Landeskulturausschusses

## Neue Minigolfanlage im Freizeitpark Kainreith/Walkenstein (Bez. Horn)

In mehr als 1000 ehrenamtlichen Arbeitsstunden ist es dem USV Kainreith/Walkenstein gelungen, eine Anlage in Pörtlach am Wörthersee abzubauen und nach einer umfangreichen Generalsanierung in Walkenstein wieder neu aufzustellen. Die Anlage befindet sich im wunderschönen Ambiente des Pulkautales zwischen den Ortschaften Kainreith und Walkenstein und kann in der Saison (Ende April bis Anfang November) von allen Interessenten jederzeit benutzt werden. Der Platz wird von ehrenamtlichen Funktionären:innen des

USV Kainreith/Walkenstein betreut und gepflegt. Auch Schulklassen, Vereine und sonstige Organisationen sind herzlich willkommen. Der Platz zeichnet sich durch eine tolle Infrastruktur aus. So sind ausreichend Parkplätze, ein Kinderspielfeld, ein Getränkeautomat und eine Grillecke mit genügend Sitzgelegenheiten in unmittelbarer Nähe vorhanden. Lust bekommen? Der USV Kainreith/Walkenstein freut sich auf Deinen Besuch.

[www.usv-kainreith-walkenstein.com](http://www.usv-kainreith-walkenstein.com)





**NV**



**Da wird  
Teamgeist gelebt.**  
**Nähe verbindet.**  
Unsere Niederösterreichische Versicherung

**nv.at**