

#16



Oberösterreich
Kursprogramm

SPORTUNION AKADEMIE

September 2020 - Jänner 2021

www.sportunion-akademie.at



Online Anmeldung unter
www.sportunion-akademie.at





SPORT VEREINT

Die SPORTUNION unterstützt als Dachverband über 4.370 Sportvereine mit rund 924.000 Mitgliedern in ganz Österreich. Wir sind kompetenter Partner in Sachen Service und Dienstleistung.

www.sportunion.at

Wir fördern

Sportvereine im Breiten- und Spitzensport, bei Bauprojekten, Veranstaltungen u.v.m.

Wir organisieren

Aus- und Fortbildungen sowie Aktivkurse.

Wir informieren

über alle relevanten Themen rund um das Vereinsgeschehen.

Wir bewegen Menschen

Liebe Sportbegeisterte



#wirbewegenmenschen – unter diesem Motto leisten die über 700 Vereine der SPORTUNION Oberösterreich mit ihrem umfassenden Sport- und Bewegungsangebot einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserer Gesellschaft.

Die SPORTUNION Oberösterreich ist der größte Sportdienstleister im Land, über 1.000 Personen nehmen jährlich an über 60 Aus- und Fortbildungen unserer SPORTUNION Akademie teil. Einen zentralen Stellenwert nimmt dabei der Fit- und Gesundheitssport ein, den wir laufend weiter ausbauen und somit neue Chancen auf Vereinsebene schaffen.

Gut ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter sind ein wichtiger Teil in der zukünftigen Entwicklung unserer Sportvereine. Der Sport in seiner Breite und Vielseitigkeit lebt von engagierten Übungsleitern, die mehr tun, als es ihre Pflicht ist und damit für die Gesellschaft einen großen Dienst leisten.

In dieser Ausgabe des Kursprogramms sind Angebote für jede Altersgruppe enthalten. Das Semester wird durch eine große Convention eröffnet und zeichnet sich in weiterer Folge durch eine Vielzahl an Aus- und Fortbildungen aus. Darüber hinaus versteht sich die SPORTUNION als Heimat des jungen Sports. In diesem Zusammenhang werden heuer Trendsportarten thematisiert.

Ich danke allen Vereinsfunktionären, Übungsleitern, Trainern und Helfern, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement unbezahlte und unbezahlbare Stunden investieren, um Menschen zu bewegen.



Ich freue mich schon darauf, viele Teilnehmer bei den Angeboten des Kursprogrammes begrüßen zu dürfen!

Euer Franz Schiefermair
Präsident SPORTUNION Oberösterreich

AUSBILDUNGEN

-  Datum
-  Uhrzeit
-  Ort
-  Zielgruppe
-  Kursleitung

Die Grundausbildung von Vereinsübungsleitern ist eine der Hauptaufgaben der SPORTUNION und somit zentrales Anliegen der SPORTUNION Akademie. Zahlreiche Ausbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten bieten die wichtige Basis zur Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen.

Unsere Übungsleiterausbildungen sind eine ideale Vorbereitung auf weitere SPORTUNION Basic Coach-Ausbildungen und staatliche Instruktorausbildungen.

www.sportunion-akademie.at

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



START **18 SEP**
2020

ÜbungsleiterInnen Basismodul

#0020036

 18.- 20. September 2020

 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 18:00 Uhr (SA u. SO)

 4020 Linz, Wieningerstraße 11

 Interessierte und sportbegeisterte Personen, die in Zukunft als Übungsleiter im Verein tätig werden wollen

 Clemens Reichenberger, MSc. MSc.

Mach den ersten Schritt zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter im Verein. Das Basismodul mit 21 Einheiten ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede ÜbungsleiterInnen-Ausbildung im organisierten Sport. Es wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie zur Praxis hergestellt. Die Themenbereiche Organisation des Sports, Gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen geben dir das notwendige organisatorische „Know How“ zur Durchführung deiner Vereinseinheiten. Nach Absolvierung besteht mit Ablegung einer schriftlichen Multiple Choice-Prüfung die Möglichkeit zur Zulassung zum „Spezialmodul“.

Clemens Reichenberger, MSc. MSc.



Wichtig: ein Erste Hilfe-Nachweis ist bis zum ÜL-Abschluss zu erbringen!

Kosten: € 99,- für alle Mitglieder von BSO-Sportverbänden, € 150,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr, Teilnahmebestätigung und Zertifikat nach positivem Abschluss des speziellen Spezialmodul der Übungsleiterausbildung.

Meldeschluss: 13. September 2020



START **19 SEP**
2020

Pilates Professional Coach

#OE20004

📅 Modul 1: 19. - 20. September 2020 | Modul 2: 10. - 11. Oktober 2020

🕒 10.00 bis 18.00 Uhr (SA) bzw. 09.00 bis 17.00 Uhr (SO)

📍 4655 Vorchdorf/00

🔍 Pilates InstructorInnen und Pilates Basic Coaches

👤 Sabine Bacher-Haslinger

Eine Ausbildung für alle Pilates InstructorInnen und Basic Coaches, welche Pilates Einheiten leiten möchten. Der Kurs findet auf 2 Wochenenden verteilt statt und schließt mit einem method.-praktischen Lehrauftritt und einer schriftlichen Prüfung ab. Lerne auch du einen der größten derzeitigen Trends im Verein einzubauen!

Sabine Bacher-Haslinger

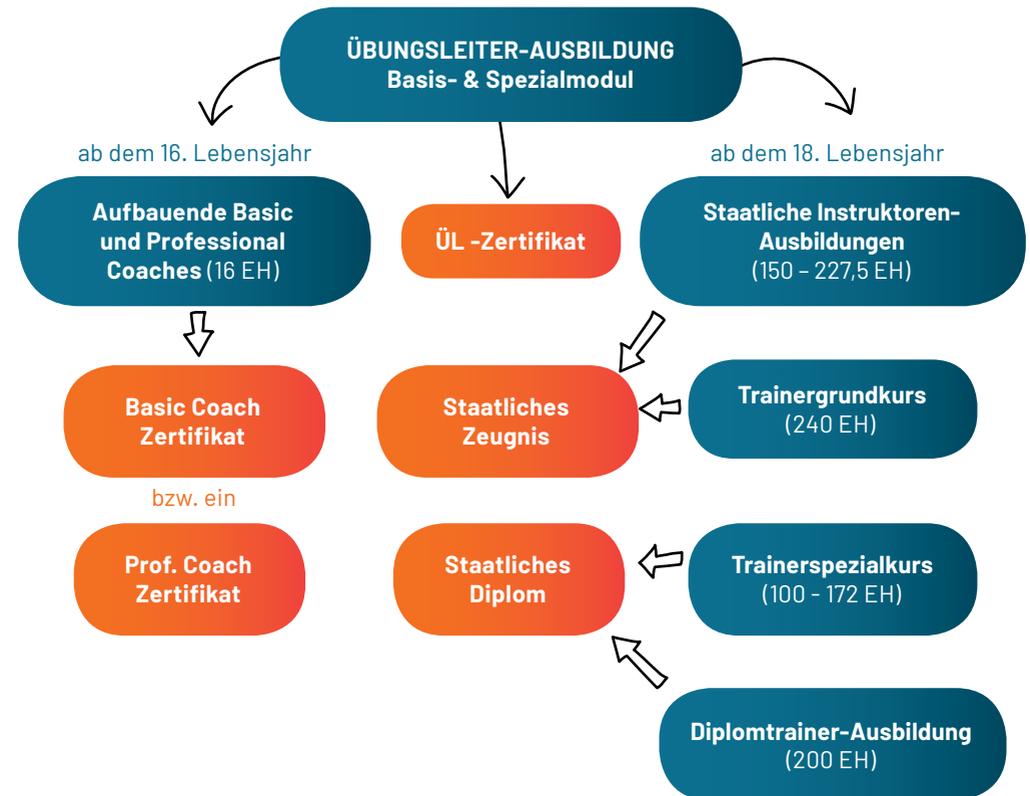


Kosten: € 185,00 für SPORTUNION-Mitglieder, € 295,00 Normalpreis pro Wochenende, inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, beim Modul 2 mit Prüfungsgebühr und Zertifikat. **Meldeschluss: 09. September 2020**

Die österreichischen Sportausbildungen im Überblick

Basisausbildungen = Übungsleiter (ÜL) - Ausbildungen mit Prüfung und ÜL-Zertifikat:

Die Übungsleiterausbildung besteht aus einem Basismodul (mind. 21 Einheiten) und einem darauf aufbauenden Spezialmodul (mind. 25 Einheiten). Mit dem Übungsleiter Zertifikat können aufbauende SPORTUNION-Ausbildungen oder staatlichen Ausbildungen direkt über die 4 Bundessportakademien (www.bsapa.at) besucht werden.





START **26 SEP** 2020

ÜbungsleiterInnen Parkour & Freerunning

#0020040

📅 Basismodul: 18. - 20. September 2020 | Spezialmodul: 26. - 27. September und 03. Oktober
Prüfungstag: 04. Oktober

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO) |
Spezialmodul: 09:00-17:00 (SA u. SO) | Prüfungstag: 09:00-13:00 (SO)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4020 Linz (Spezialmodul)

🔍 Alle interessierten Personen, Freerunner und Trendsportbegeisterte

👤 Mag. Martin Friedrich

Mag. Martin Friedrich



Parkour - die Kunst des möglichst schnellen und effizienten Überwindens jeglicher Hindernisse - und Freerunning - Freiheit, Kreativität und scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten des Körpers erleben. Wenn du ein begeisterter Traceur/Freerunner bist und dein Können weitervermitteln möchtest, dann ist diese Ausbildung genau das Richtige für dich! Darin werden dir in etlichen Theorie- und Praxiseinheiten die Basics für ein sicheres Vermitteln In- und Outdoor beigebracht. Topreferenten rund um das Linzer Freerunning Team Obsession freuen sich auf eure Teilnahme.

Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#0020036 oder #0020065) gesondert an.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 20. September 2020



START **02 OKT** 2020

ÜbungsleiterInnen UGOTCHI Kinder- und Jugendsport

#0020041

📅 Basismodul: 18. - 20. September 2020 | Spezialmodul: 02. - 04. Oktober 2020
Prüfungstag: 18. Oktober 2020

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO) |
Spezialmodul: 09:00-17:00 (SA u. SO) | Prüfungstag: 09:00-14:00 (SO)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4020 Linz (Spezialmodul)

🔍 Interessierte und sportbegeisterte Personen, die in Vereinen mit Kindern arbeiten wollen.

👤 Svenja Eschböck



Svenja Eschböck



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Durch kindgerechtes, spielerisches Training kann man diesen Bewegungsdrang nutzen, damit sich Kinder in den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. In diesem Spezialmodul erlernen die ÜbungsleiterInnen, wie kindgerechtes Training gestaltet werden kann. Praktische Spielformen und Übungen in den Bereichen Aufwärmen, Ballspiele, Lauschule sowie spielerisches Konditions- und Koordinations-training bilden den Schwerpunkt der Ausbildung. Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#0020036 oder #0020065) gesondert an.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 27. September 2020

Fortbildung Gesundheitssport mit den Schwerpunkten: Adipositas, Diabetes und Kommunikation



Die Sozialversicherungen bieten gemeinsam mit der SPORTUNION – zur Thematik Gesundheitssport – eine Fortbildung mit den Schwerpunkten Adipositas, Diabetes und Kommunikation an. Theoretische Grundkenntnisse dieser Erkrankungen werden vermittelt und für die Praxis relevante Inhalte besprochen. Ein weiteres Hauptaugenmerk liegt in der Schulung der Kommunikation. Wie motiviere und begeistere ich SportbeginnerInnen bzw. WiedereinsteigerInnen sich zu bewegen und halte sie in den Trainingseinheiten? Das Kennenlernen von standardisierten Stundenbildern, auf Grundlage der österreichischen Empfehlung für gesundheitsfördernde Bewegung, ist ebenfalls Teil der Fortbildung.

Die Ausbildung wird über das Projekt JACKPOT angeboten. Hier arbeiten die Sozialversicherungsträger gemeinsam mit den Sportdachverbänden an der Etablierung des Gesundheitssports.

Weitere Informationen finden Sie unter www.jackpot.fit.

Let's go!



Inhalte

- Grundkenntnisse über Diabetes und Adipositas
- Kommunikation, Motivation und Begeisterung
- Standardisierte Stundenbilder / Verhaltensänderung

Zielgruppe

InstruktorInnen und ÜbungsleiterInnen, die mehr über Gesundheit und spezielle erwachsene Zielgruppen erfahren möchten.

Referenten:

Dr. med. Erwin Rebhandl,
Mag.^a (FH) Erika Bardini,
Mag.^a Daniela Lugmayr

Termin

11. – 12. September 2020

Ort

Pädagogische Hochschule
Kaplanhofstraße 40
4020 Linz

Zeiten

Freitag von 13.00 – 17.30 Uhr,
Samstag von 09.00 – 16.30 Uhr

Keine Kurskosten!

Anmeldung

Uta Karl-Gräf, Tel. +43 50 808 9406 oder
unter jackpot.ooe@svs.at



START **06 NOV** 2020

ÜbungsleiterInnen Basismodul

#0020065

📅 06.-08. November 2020

🕒 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 18:00 Uhr (SA u. SO)

📍 4020 Linz, Wieningerstraße 11

🔍 Interessierte und sportbegeisterte Personen, die in Zukunft als Übungsleiter im Verein tätig werden wollen

👤 Clemens Reichenberger, MSc. MSc.

Mach den ersten Schritt zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter im Verein. Das Basismodul mit 21 Einheiten ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede ÜbungsleiterInnen-Ausbildung im organisierten Sport. Es wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie zur Praxis hergestellt. Die Themenbereiche Organisation des Sports, Gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen geben dir das notwendige organisatorische „Know How“ zur Durchführung deiner Vereinseinheiten. Nach Absolvierung besteht mit Ablegung einer schriftlichen Multiple Choice-Prüfung die Möglichkeit zur Zulassung zum „Spezialmodul“.

Clemens Reichenberger, MSc. MSc.



Wichtig: ein Erste Hilfe-Nachweis ist bis zum ÜL-Abschluss zu erbringen!

Kosten: € 99,- für alle Mitglieder von BSO-Sportverbänden, € 150,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr, Teilnahmebestätigung und Zertifikat nach positivem Abschluss des speziellen Spezialmodul der Übungsleiterausbildung.

Meldeschluss: 01. November 2020

PROJEKTRÄGER



Gemeinsam gestärkt.



PROJEKTPARTNER



GEFÖRDERT AUS MITTEL





START **09** OKT 2020

ÜbungsleiterInnen Partnerakrobatik

#0020066

📅 Basismodul: 18. - 20. September

Spezialmodul: 9. - 11. Oktober

Prüfungstag: 24. Oktober

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO) |

Spezialmodul: 09:00-17:00 (SA u. SO) | Prüfungstag: 09:00-13:00 (SO)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4020 Linz (Spezialmodul)

🔍 Alle an (Partner-)akrobatik interessierten Personen

👤 Mag. Regina Austerer

Mag. Regina Austerer



Partnerakrobatik – der Versuch gemeinsam der Schwerkraft zu trotzen. Zu zweit oder in größeren Gruppen mit Hilfe von kunstvollen Figuren das Unmögliche möglich machen. In diesem Übungsleiterkurs werdet ihr die Grundlagen lernen, um eine Partnerakrobatik Gruppe zu leiten. Es werden Themen wie Kommunikation, Sichern, Aufwärmen, L-Base, S-Base, Banquine, Gruppenfiguren und methodischer Übungsaufbau praktisch sowie theoretisch erörtert.

Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt. Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#0020036 oder #0020065) gesondert an.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen,

Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 04. Oktober 2020



START **14** NOV 2020

ÜbungsleiterInnen Urban Dance Styles

#0020060

📅 Basismodul: 18. - 20. September oder 06. - 08. November 2020

Spezialmodul: 14. - 15. und 28. November 2020

Prüfungstag: 29. November 2020

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO) |

Spezialmodul: 09:00 - 17:00 (SA u. SO) | Prüfungstag: 09:00-14:00 (SO)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4040 Linz (Spezialmodul)

🔍 Übungsleiter, Tänzer und Interessierte die Kindertanz in Vereinen anbieten möchten

👤 Markus Eggensperger

Markus Eggensperger



Die Ausbildung zum Übungsleiter für Urban Dance Styles bietet einen Überblick über die Tanzformen der urbanen Tanzkultur wie Hip Hop, Breaking, Locking und Popping. Neben essentiellen Basics der Tanzstile, werden einfache Methoden zur Erstellung von eigener Choreografie vermittelt. Darüber hinaus werden die kulturellen Hintergründe und didaktische Konzepte erklärt. In dieser Ausbildung werden die Teilnehmer optimal auf die Herausforderungen des Trainier-Alltags mit vielen Tipps und Tricks vorbereitet. Coole Moves und heiße Beats - ein Garant für jede Menge Spaß. Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt. Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#0020036 oder #0020065) gesondert an.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen,

Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 27. September 2020



START **20** NOV 2020

ÜbungsleiterInnen Ballschule

📅 Basismodul: 18.-20. September oder 06.-08. November 2020

Spezialmodul: 20.-22. November 2020

Prüfungstag: 28. November 2020

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO) |

Spezialmodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:00 (SA u. SO)

Prüfungstag: 09:00 - 14:00 (SA)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4020 Linz (Spezialmodul)

🔍 Übungsleiter, Instruktoeren, Sportlehrer, Sportstudenten, Pädagogen

👤 Michael Ebert, MSc.

Die Ausbildung gibt Dir das Rüstzeug für die Umsetzung von Kinder- / und Jugendtrainings im Verein. Eine Menge praxisorientierter Einheiten unter Bezug der Heidelberger Ballschule bilden die polysportive Basis. Schon im Kindergartenalter können die kleinsten Ballschüler die ersten Erfahrungen im spielerischen Umgang mit Bällen sammeln. Konzentration liegt auf der spielerischen Vermittlung elementarer Ballfertigkeiten durch eigenständige Spielformen mit intensiver Schulung der motorischen Fertigkeiten der 3-6 jährigen. Aufbauend auf diese Grundlagen werden die Sportspiele in 3 Gruppen eingeteilt: Torschussspiele, Wurfspiele und Rückschlagspiele. Die Bausteinstruktur in Taktik, Koordination und Technik zieht sich beim sportgerichteten Lernen weiter fort. Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#OO20036 oder #OO20065) gesondert an.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 15. November 2020

#0020038



START **26** NOV 2020

ÜbungsleiterInnen Ski Alpin

📅 Basismodul: 18.-20. September oder 06.-08. November 2020

Spezialmodul 26.-29. November 2020

🕒 Anreise zum Spezialmodul am 26. November 2020 in der Früh

📍 4020 Linz (Basismodul) | 5662 Obertauern (Spezialmodul)

🔍 Interessierte und sportbegeisterte Personen die Vereins-Kinderskikurse betreuen wollen

👤 Harald Hauser

Die Übungsleiterausbildung richtet sich nach dem österreichischen Schlehrplan:

Spielerisches Arbeiten mit Kindern, Besonderheiten altersgemäßer Belastung, Kinderbetreuung auf und neben der Piste, Organisation „Skikindergarten“, Grundlagen der Bewegungs- und Traininglehre, Umsetzen methodisch-praktischer Übungen, Sicherheitsmaßnahmen speziell für den Kinderschilauflauf, Pädagogik und Didaktik, Pistenregeln.

Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#OO20036 oder #OO20065) gesondert an.

Kosten: € 345,00 für SPORTUNION-Mitglieder, € 510,00 Normalpreis, inkludiert Kursgebühr, Unterkunft, Kursunterlagen, Leihgeräte, Zertifikat und Prüfungsgebühr. Die Liftkarte ist im Preis nicht inbegriffen

Meldeschluss: 20. September 2020

#0020039

Harald Hauser





START **27 NOV 2020**

ÜbungsleiterInnenausbildung Erwachsenensport

#0020037

📅 Basismodul: 18. - 20. September oder 06. - 08. November 2020

Spezialmodul: 27. - 28. November und 04. - 05. Dezember 2020

Prüfungstag: 06. Dezember 2020

🕒 Basismodul: 14:00 - 18:30 (FR), 09:00 - 17:30 Uhr (SA), 09:00 - 12:45 Uhr (SO)|

Spezialmodul: 14:00 - 18:30 (FR), 9:00 - 17:00 (SA)|

Prüfungstag: 09:00 - 14:00 (SO)

📍 4020 Linz (Basismodul) | 4020 Linz (Spezialmodul)

🔍 Übungsleiter, Instrukto:ren, Sportlehrer, Sportstudenten, Pädagogen

👤 Mag. Roman Bayer

Mag. Roman Bayer



Diese Ausbildung ist eine Basisausbildung mit der man als Quer- oder Neueinsteiger optimal auf die Arbeit mit Gruppen im Vereinsbereich vorbereitet ist. Es wird wichtiges Fachwissen aus den Bereichen, Body & Mind (Rückenfit, Faszientraining, Pilates,...), Body-Workout (Functionaltraining, Bauch-Beine-Po, Kräftigen mit/ ohne Geräte, ...), Aerobic-Basics, gruppendynamische und koordinative Übungen speziell für Erwachsene vermittelt. Der Schwerpunkt liegt in der Gestaltung von Bewegungseinheiten im Verein für Erwachsene im Fit- und Gesundheitsbereich. Den Abschluss dieses Kurses bildet ein kurzer Lehrauftritt Bitte melden Sie sich für das ÜbungsleiterInnen Basismodul (#0020036) gesondert an.

Kosten: € 150,- für alle Mitglieder von BSO-Sportverbänden, € 225,- Normalpreis; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 22. November 2020



Online Anmeldung unter
www.sportunion-akademie.at



Bitte melde dich für jeden Kurs Online unter
www.sportunion-akademie.at an!

Die 3 Schritte zur kostenlosen Registrierung

- Angabe von Vorname, Nachname, Geburtsdatum und E-Mailadresse
- Bestätigungscode, der an ihre angegebene E-Mail Adresse gesendet wurde, eingeben
- alle mit einem Stern gekennzeichneten Felder ausfüllen (z.B. SPORTUNION Mitglied ja/nein, Wohnanschrift, ...)

SPORT
UNION

Wir bewegen Menschen

FORTBILDUNGEN

- 📅 Datum
- 🕒 Uhrzeit
- 📍 Ort
- 🔍 Zielgruppe
- 👤 Kursleitung

Kompakte, praxisorientierte Fortbildungen bieten SPORTUNION-Übungsleitern, sowie allen anderen sportlich interessierten Personen die Chance, ihr Wissen aufzufrischen und neue Trends kennen zu lernen.

www.sportunion-akademie.at

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung

FIT durch den Winter

Die Convention der SPORTUNION ÖÖ



für alle Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Interessierte

Samstag, 12. September 2020
von 09:00 bis 17:00 Uhr

BRG Ramsauerstraße Linz
Ramsauerstraße 94, 4020 Linz

Wir bewegen Menschen

Kosten: € 69,- für SPORTUNION Mitglieder
€ 99,- Normalpreis



Mag. Roman
Bayer

Workshop 1 und 4

Functional Workout

Functional Workout steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle Ganzkörperbewegungen, mit dem eigenen Körpergewicht, wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert.



Eva
Ratzenböck

Workshop 2 und 5

Fuß- und Beinachsen Training

In diesem Workshop wird veranschaulicht wie gezieltes Fuß- und Beinachsen-Training vor langfristigen Fehlhaltungen schützen kann. Somit steht einer beschwerdefreien Fortbewegung auch im höheren Alter nichts im Wege.



Judith
Öhlinger

Workshop 8 und 11

Bodyweight Training

Um sich fit zu halten, sind nicht unbedingt schwere, große Trainingsgeräte notwendig. Ein Trainingsgerät, das jeder immer bei sich hat, ist der eigene Körper. Durch die richtigen Übungen kann das eigene Körpergewicht als optimaler Widerstand eingesetzt werden, um die gewünschten Trainingsergebnisse zu erzielen. Dieser Workshop beschäftigt sich genau mit diesem Thema und zeigt dir, wie du ohne zusätzliche Geräte ein effektives Training durchführen kannst.



Charity
Guedou

Workshop 9 und 12

Training mit Rhythmus

Mit dem richtigen Einsatz von Musik kann das Training und die Motivation der SportlerInnen auf ein höheres Niveau gehoben werden. In diesem Workshop zeigt euch Svenja, wie ihr Musik verwenden könnt, um in eurem Training das Maximum aus euch herauszuholen. Dabei können sowohl kräftigende, intensive Übungen, als auch entspannende Übungen perfekt durch Musik unterstützt werden.



Mag. Andreas
Altenhofer

Workshop 3 und 6

Die tägliche Bewegungsroutine

Die Bedeutung der Muskulatur und die gesundheitswirksamen Folgen einer regelmäßigen körperlichen Aktivität sind Ausgangspunkte für den Workshop. Bewegung ist ein Schlüsselfaktor der menschlichen Evolution und sollte auch in der heutigen Zeit einen wichtigen Part des Alltags einnehmen.



Gabriela
Randakova

Workshop 7 und 10

Entspannter Nacken und Schultern

In diesem Workshop setzen wir uns mit den möglichen Ursachen von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich auseinander. Übungen für die passive, und aktive Beweglichkeit bilden den Großteil des Workshops, um zukünftigen Beschwerden entgegenwirken zu können.

ANMELDUNGEN AB SOFORT MÖGLICH!

Kursnummer #0020057

Anmeldung unter www.sportunion-akademie.at.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, an welchen Workshops Sie teilnehmen möchten. Die gewünschten Workshopnummern bitte bei der Online-Anmeldung im Feld „Anmerkungen“ anführen. Sie können jeweils am Vormittag und Nachmittag zwei unterschiedliche Workshops besuchen!

www.sportunionooe.at
www.sportunion-akademie.at

Zeitplan FIT durch den Winter

8:15
bis
8:45

Anmeldung und Registrierung - Eingangsbereich

9:00
bis
9:25

Warm up für ALLE Teilnehmer mit Roman

9:30
bis
11:00

WORKSHOP 1
Functional Workout
Roman Bayer

WORKSHOP 2
Fuß- und Beinachsentraining
Eva Ratzenböck

WORKSHOP 3
Tägliche Bewegungsroutine
Andreas Altenhofer

11:15
bis
12:45

WORKSHOP 4
Functional Workout
Roman Bayer

WORKSHOP 5
Fuß- und Beinachsentraining
Eva Ratzenböck

WORKSHOP 6
Tägliche Bewegungsroutine
Andreas Altenhofer

12:45
bis
13:30

Mittagspause (Buffet mit gesunden Snacks)

13:30
bis
15:00

WORKSHOP 7
Entspannter Nacken
Gabriele Randakova

WORKSHOP 8
Bodyweight Training
Judith Öhlinger

WORKSHOP 9
Training mit Rhythmus
Charity Guedou

15:15
bis
16:45

WORKSHOP 10
Entspannter Nacken
Gabriele Randakova

WORKSHOP 11
Bodyweight Training
Judith Öhlinger

WORKSHOP 12
Training mit Rhythmus
Charity Guedou



25 SEP
2020

Immunsystem - die verborgene Energie

#0020042

Freitag, 25. September 2020

14:00 - 18:00 Uhr

4020 Linz

Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

Gerhard Altenhofer, MSc.

Das Immunsystem ist einer der wichtigsten Begleiter in der Evolution des Menschen. Tagtäglich bewacht es unseren Körper vor krankhaften Erregern (Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten) und entarteten Körperzellen, es unterstützt die Wundheilung und fördert somit unsere Gesundheit. Wird es durch falsche Reize und einem Mangel an unterstützenden Maßnahmen dauerhaft herausgefordert, kommt es zu einem Mehrverbrauch an Energie, einer krankhaften Energieumverteilung und einer chronischen Aktivierung und Entzündung. Diese veränderte Funktionsweise des Immunsystems ist der Ausgangspunkt für den Vortrag „Immunsystem - die verborgene Energie“.

Gerhard Altenhofer, MSc.



Kosten: € 26,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 46,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 20. September 2020



02 OKT
2020

Yoga Flow

- 📅 Freitag, 02. Oktober 2020
- 🕒 14:00 - 20:00 Uhr
- 📍 4020 Linz, Wieningerstraße 11
- 🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten
- 👤 Mag. Roman Bayer

#0020043

„Yoga Flow“ ist eine dynamische innere Erfahrung, die den Körper, die Sinne, den Geist und den Verstand mit dem Selbst in Einklang bringt. Dein Atem wird mit fließenden Bewegungen verbunden und zu einem dynamischen Bewegungsfluss „Flow“ zusammengefügt. Yoga verhilft Dir dabei zu besserer Körperbeherrschung, mehr Stabilität, erhöhter Kraft, gesteigerter Beweglichkeit und geistiger Konzentration. In dieser Fortbildung bekommst du Grundlagen von „Yoga Flow“ in Theorie und Praxis einfach und interessant vermittelt.

Mag. Roman Bayer



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 27. September 2020



03 OKT
2020

Best Ager 50+

- 📅 Samstag, 03. Oktober 2020
- 🕒 09:00 - 16:00 Uhr
- 📍 4655 Vorchdorf
- 🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten
- 👤 Mag. Roman Bayer

#0020049

Der Anteil an Aktiven im hohen Erwachsenenalter steigt, deshalb wächst hier auch der Bedarf an Kursangeboten. Im Zuge dieser Fortbildung werden zielgruppengerechte (für Personen 50+) Übungen gezeigt. Zudem werden die Rahmenbedingungen und Grundlagen für ein Ausdauer- und Kräftigungstraining für Seniorensportler vermittelt. Osteoporose und Sturzprävention sind weitere Themen dieser Fortbildung. Auch bei dieser Zielgruppe soll der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Dementsprechend wird ein vielseitiges Übungsangebot präsentiert.

Mag. Roman Bayer



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 27. September 2020



10 OKT 2020

European Fitness Badge Fortbildung

#OE20013

📅 Samstag, 10. Oktober 2020

🕒 09.00 - 17.00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Alle ehren- und hauptamtlichen Funktionäre bzw. Personen von Sportvereinen/-verbänden

👤 Marlies Groß

Das „European Fitness Badge“ wurde von einem Konsortium aus 7 europäischen Organisationen entwickelt und ist ein Fitness-Abzeichen für erwachsene Breitensportler. Es soll gesundheitswirksame Bewegung fördern und bewertet die Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das European Fitness Badge wird auf drei Stufen vergeben und ist für sportliche und unsportliche Erwachsene geeignet. Ausgewählte Tests aus den Bereichen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining helfen dir als Übungsleiter aussagekräftige und detaillierte Ergebnisse des Trainingsniveaus über deine Teilnehmer zu erhalten.

Die Testbatterie kann in jeder Übungseinheit durchgeführt werden. Die attraktiven Tests bieten EinsteigerInnen oder WiedereinsteigerInnen einen Überblick über ihren aktuellen Fitnesszustand und unterstützen die Kursauswahl. Weitere Infos auch unter - www.fitness-badge.eu
Mit der Anmeldung zur EFB Fortbildung erhalte ich eine 3-jährige Berechtigung und stimme ich einer Umsetzung zu, das EFB exklusiv in einem Sportverein uneingeschränkt einzusetzen. Die gewerbliche Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Jede angemeldete Person zu einer EFB-Fortbildung bekommt das Starter-Paket an European Fitness Badge-Materialien kostenlos dazu!

Kosten: € 69,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 109,00 Normalpreis inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen und das EFB-Materialpaket. Kostenlose Teilnahme über den Vereinsbonus möglich!

Meldeschluss: 30. September 2020

Österreichischer Bewegungs- und Sport-KONGRESS 2020

16.-18. Oktober · Saalfelden



Vom 16. bis 18. Oktober 2020 veranstalten die drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den **14. Kongress** für ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen in Saalfelden. Diese Veranstaltung bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxis-orientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum freudvollen und gesundheitsförderlichen Bewegen und Sporttreiben geboten sowie der Austausch mit Fachleuten und KollegInnen ermöglicht.

Kongress-Gebühren

- ÜbungsleiterInnen eines Qualitätssiegelangebotes € 89,-
- StudentInnen € 159,-
- Sonstige InteressentInnen € 199,-

Anmeldung

Online unter www.fitsportaustria.at/go/kongress2020

Ab 15. Juni wird die Anmeldung exklusiv für ÜbungsleiterInnen mit Qualitätssiegel-Auszeichnung zur Verfügung stehen, ab 22. Juni ist die Anmeldung dann für alle InteressentInnen offen.

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

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport  Bundes-Sport GmbH

Der Kongress wird durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



**16 OKT
2020**

Sturzprävention im Seniorenalter

📅 Freitag, 16. Oktober 2020

🕒 14:00 - 20:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Harald Jansenberger

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko, auch die Art der Stürze verändert sich:

Der Sturz kommt im Alltag an. Folgen sind Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen. Das schränkt oft die alltäglichen Aktivitäten ein und führt zum Rückzug der Betroffenen. Sturzprävention ist ein umfassendes Trainingsprogramm, das aktuelle, evidenzbasierte (= erwiesenermaßen effektive) wichtige Inhalte behandelt. Im Seminar werden folgende Themen theoretisch und praktisch bearbeitet:

- Kurz-Sturzrisikotest
- Gleichgewichtstraining (kontinuierlich, proaktiv und reaktiv)
- Training der Selbsteinschätzung
- Training der Schnell- und Explosivkraft
- Angstreduktion
- Dual-Task-Training

Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 11. Oktober 2020

#0020047

Mag. Harald Jansenberger



**17 OKT
2020**

Beweglich und schmerzfrei

📅 Samstag, 17. Oktober 2020

🕒 09:00 - 17:00 Uhr

📍 4020 Linz, Wieningerstraße 11

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Gabriela Randakova

In der heutigen Zeit nutzt ein Durchschnittsmensch lediglich 10 % der Beweglichkeit seines Körpers und wird dadurch unbeweglich. Doch nur mit einer natürlichen Beweglichkeit ist Schmerzfreiheit, Bewegungskontrolle und eine maximale Leistung möglich. In diesem Workshop beleuchten wir mögliche Schmerzursachen des unteren Rückens, der Hüfte und der Knie. Wie groß sollte die Beweglichkeit in den einzelnen Gelenken sein, warum nicht nur die schmerzende Stelle beachtet werden sollte, was das Dehnen für eine Rolle spielt, bzw. welche Methoden werden für eine bessere Beweglichkeit und Schmerzfreiheit empfohlen? Auf diese Aspekte inkl. eines detailliert ausgearbeitetem Skript zum Nachlesen, laden wir Sie herzlich ein. Wer eine eigene Turnmatte hat, kann diese gerne mitnehmen.

Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 11. Oktober 2020

#0020045

Gabriela Randakova





23 OKT
2020

Beckenbodentraining

#0020044

📅 Freitag, 23. Oktober 2020

🕒 14:00 - 20:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Eva Ratzenböck, MBA.

Diese Fortbildung widmet sich voll und ganz dem Training des Beckenbodens. Dabei wird in der Theorie der Aufbau und Funktion des Beckenbodens behandelt.

In der Praxis werden folgende Bereiche behandelt:

- Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden;
- Übungen für den Beckenboden zur Integration in das Trainingsprogramm;
- Basisübungen für das Beckenbodentraining im Alltag;
- Atmungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden

Eva Ratzenböck, MBA



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 18. Oktober 2020



31 OKT
2020

Mobility - zweckmäßiges Beweglichkeitstraining

#0020058

📅 Samstag, 31. Oktober 2020

🕒 09:00 - 15:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Martin Friedrich

Was KANN Beweglichkeitstraining und was nicht? In einem ersten Schritt werden die theoretischen Gesetzmäßigkeiten und Anpassungsreaktionen von Beweglichkeitstraining kritisch beleuchtet und anhand des derzeitigen wissenschaftlichen Stands analysiert. In einem zweiten Schritt geht es um die praktische Durchführung der verschiedenen Dehnmethode inklusive eines Exkurs in die Thematik der Faszienrolle.

Mag. Martin Friedrich



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 25. Oktober 2020



07 NOV 2020

Bewegungsmöglichkeiten für Kinder mit Adipositas

📅 Samstag, 07. November 2020

🕒 09:00 - 13:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Daniela Hinterhözl

Aufgrund einer immer steigenden Anzahl der Adipositasfälle, besonders auch im Kindesalter und den damit verbundenen Folgen und Schäden, ist es wichtig, stark übergewichtige Kinder schon im jungen Alter zu helfen, das Gewicht zu reduzieren bzw. zu regulieren. Um unterstützend wirken zu können, ist ein nötiges Wissen über die Übergewichtskrankheit Voraussetzung.

In diesem Kurs wird praktisch gezeigt, wie man Kinder und Jugendliche, bezüglich Bewegung und Sport, auf diesen Weg begleiten kann und welche Art von Bewegung für stark übergewichtige Kinder geeignet und effektiv ist.

#0020046

Daniela Hinterhözl



Kosten: € 26,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 46,00 Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen.
Meldeschluss: 01. November 2020



20 NOV 2020

Starker Rücken & Starke Faszien

📅 Freitag, 20. November 2020

🕒 14:00 - 20:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Eva Ratzenböck, MBA.

#0020052

Die Herausforderung im Job, den Haushalt und Garten versorgen; Wenn der Rücken, der Nacken und die Schultern schmerzen, wird der Alltag zur Belastungsprobe. Häufig sind funktionseingeschränkte Muskeln und ihren dazugehörigen Faszien für diese Beschwerden verantwortlich. Denn der Gebrauch bestimmt letztendlich die Funktion. Um langfristig für die Rückengesundheit zu sorgen, müssen daher vorrangig die myofaszialen Fehlspannungen als auslösende Schmerzursache wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

In diesem Seminar lernen Sie grundlegendes über die Funktion der Faszien und ihre hohe Bedeutung für die Rückengesundheit. Erfahren Sie, wie sie Ihre Rückenmuskulatur samt der dazugehörigen Faszienstruktur effektiv aufbauen und so für einen beschwerdefreien Alltag sorgen.

Eva Ratzenböck, MBA



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen.
Meldeschluss: 15. November 2020



**21 NOV
2020**

Krafttraining mit Kleingeräten

📅 Samstag, 21. November 2020

🕒 09:00-16:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Martin Friedrich

Gezieltes & progressives Krafttraining ohne Hanteln - geht das? In dieser Fortbildung werden verschiedene Arten von Widerständen (Kettlebells, Resistance Bands, Körpergewicht, Sling Trainer,...) auf ihre Wirksamkeit überprüft. Dafür werden zu Beginn die theoretischen Gesetzmäßigkeiten und Anpassungsreaktionen von Krafttraining näher besprochen und im Anschluss in die Praxis umgesetzt. Neben der Analyse von unterschiedlichen Übungen bekommen die Teilnehmer*innen auch einen Einblick in die Trainingsplanung und damit unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten.

Mag. Martin Friedrich



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 15. November 2020



**27 NOV
2020**

Osteoporose Prävention

📅 Freitag, 27. November 2020

🕒 14:00 - 20:00 Uhr

📍 4655 Vorchdorf

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Harald Jansenberger

Osteoporose ist eine Erkrankung, die aufgrund reduzierter Knochendichte mehrfach zu Problemen führen kann. Vor allem die erhöhte Bruchwahrscheinlichkeit ist für viele Betroffene eine Belastung. Die gute Nachricht ist, dass man vorbeugend und bei Osteoporose mit der richtigen Form von Bewegung sehr positive Erfolge erzielen kann. Vor allem das Krafttraining aber auch die Schulung der Koordination sind in der richtigen Intensität empfehlenswert. Im Rahmen des Seminars erlernen die Teilnehmenden die aktuellen Trainingsempfehlungen bei Osteoporose und ein breit einsetzbares Übungsgut kennen, das praktisch geübt wird. Inhalte:

- Aktuelle Trainingsempfehlung bei Osteoporose und zur Vorbeugung
- Krafttraining in Varianten zur Erhöhung der Knochendichte
- Koordinatives Training zur Verletzungsvorbeugung
- Trainingsansätze aus den Bereichen Schnelligkeit, Reaktion und Schnellkraft

Mag. Harald Jansenberger



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 22. November 2020



05 DEZ 2020

Athletiktraining

📅 Samstag, 05. Dezember 2020

🕒 9:00 - 16:30 Uhr

📍 4655 Vorchdorf

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Judith Öhlinger

„Höher, schneller, weiter“. Um seine Leistung steigern möchte, muss auch der Körper dementsprechend darauf vorbereitet werden. Aber welches Training macht Sinn, um in der jeweiligen Sportart besser zu werden? In dieser Fortbildung werden u.a. Kraft-, Ausdauer, Schnelligkeits- und Koordinationstraining thematisiert und in einen übergeordneten Rahmen betrachtet. Macht Krafttraining in Spielsportarten Sinn? Warum soll ein Läufer auch im Bereich der Koordination trainieren? Ist Beweglichkeitstraining für jeden Sportler sinnvoll? Diese Fragen und noch Vieles mehr werden in dieser Fortbildung geklärt.

Judith Öhlinger



#0020062

Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 29. November 2020



11 DEZ 2020

Mastery Climate - Motiviert die Kinder

📅 Freitag, 11. Dezember 2020

🕒 14:00 - 18:00Uhr

📍 4020 Linz, Wieningerstraße 11

🔍 Übungsleiter, Pädagogen, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Andreas Altenhofer

Jedes Kind wird mit einem natürlichen Bewegungs- und Tatendrang geboren. Damit dieser gefördert wird, braucht es die passende Sprache und das richtige Umfeld. Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Sportpsychologie & -pädagogik liefern die Grundlage für diese Fortbildung.

Durch Sprache die intrinsische Motivation der Kinder wecken. „Mastery Climate“ vs. „Ego Climate“ der Übungsleiter und Eltern. Welche Fragen, welche Begriffe eignen sich für ein motivierendes Klima in der Bewegungs- und Trainingseinheit? Durch das Verstehen der Physiologie zu einer besseren Methodik & Didaktik finden. Gehirnentwicklung und Stoffwechsel im Kindes- und Jugendalter verstehen.

Mag. Andreas Altenhofer



#0020056

Kosten: € 26,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 46,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 06. Dezember 2020

16 JÄN
2021



Workout einmal anders

📅 Samstag, 16. Jänner 2021

🕒 9:00 - 16:00 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Gabriela Randakova

#0020053

Dieser Workshop ist voll mit Ideen und Methoden, um deine „Bodyworkout“ und „Bauch Bein Po“ - Stunden einfach mal anders zu gestalten. Wir werden uns einige Grundsätze aus der Trainingslehre ins Gedächtnis rufen und versuchen damit unsere Kräftigungskurse effektiver, intensiver und interessanter zu machen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und einem Handtuch.

Gabriela Randakova



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 10. Jänner 2021



23 JÄN
2021

Functional Workout

📅 Samstag, 23. Jänner 2021

🕒 09:00 - 16:30 Uhr

📍 4020 Linz

🔍 Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Sportstudenten

👤 Mag. Roman Bayer

#0020050

Functional Workout steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle Ganzkörperbewegungen, mit dem eigenen Körpergewicht, wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert.

In diesem Workshop trainieren wir insbesondere Kraft, Koordination und Stabilität und orientieren uns dabei an sportartspezifischen Bewegungsmustern. Der Workshop bietet somit die optimale Basis für körperliche Herausforderungen, sowohl im Sport wie auch im Alltag.

Mag. Roman Bayer



Kosten: € 46,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 66,- Normalpreis, inkludiert Kursgebühr und Kursunterlagen
Meldeschluss: 17. Jänner 2021.

FUNKTIONÄRSKURSE

- 📅 Datum
- 🕒 Uhrzeit
- 📍 Ort
- 🔍 Zielgruppe
- 👤 Kursleitung

In Vorträgen und Workshops speziell für Funktionäre gehen unsere Experten auf Herausforderungen und Problemstellungen der Vereinsführung ein.

www.sportunion-akademie.at

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



06 OKT
2020

Rhetorik- und Medientraining für Funktionäre

#0020055

- 📅 Modul 1: Dienstag, 06. Oktober 2020
- Modul 2: Dienstag, 13. Oktober 2020
- Modul 3: Dienstag, 20. Oktober 2020

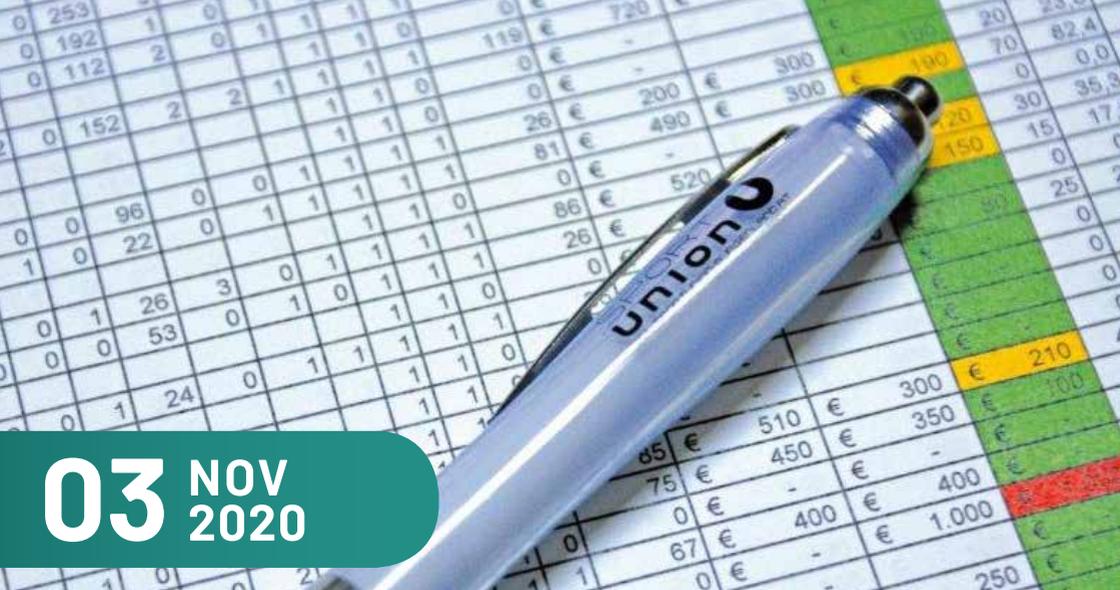
- 🕒 jeweils 17:00 - 21:00 Uhr
- 📍 4020 Linz, Wieningerstraße 11
- 🔍 Jede interessierte Person, speziell aber Vereins- und Verbandsfunktionäre
- 👤 Wilhelm Alexander Operschal

- Unser täglicher erste Eindruck
- Das menschliche Verhalten
- Grundlagen der Rhetorik
- Verschiedene Präsentationstechniken
- Die 5 Satztechnik
- Der Überzeugungsansatz
- Kameraanalyse je nach Teilnehmeranzahl

Wilhelm Alexander Operschal



Kosten: für SPORTUNION-Funktionäre kostenlos; € 60,00 für SPORTUNION-Mitglieder; € 225,00 Normalpreis,
Meldeschluss: 30. September 2020



03 NOV 2020

Information für Vereinskassiere

Dienstag, 03. November 2020

18:30 - 20:30 Uhr

4020 Linz, Wienerstraße 11

für Vereinsfunktionäre, speziell für Vereinskassiere

Mag. Walter Gupfinger

Sportförderung: neues Modell des Förderkonzepts des Landes OÖ und der Dach- und Fachverbände

Abrechnungsrichtlinien: Wann sind welche Formulare zu verwenden und wie sind diese auszufüllen (Honorarnote, Letztverbraucherliste, PRAE, Formular tatsächliche Reisekosten)?

Rechnungsprüfung und Haftungsfragen: Wie muss ich als Kassier arbeiten, damit ich keine rechtlichen Konsequenzen zu befürchten habe? Wer haftet für entstandene Schulden?

Mag. Walter Gupfinger



Kosten: für SPORTUNION-Funktionäre kostenlos; € 20,00 für SPORTUNION-Mitglieder; € 65,00 Normalpreis, Meldeschluss: 28. Oktober 2020



#wirbewegenMenschen



UNION TODAY - TRAINERSERVICE

WIR STELLEN EURE TRAINERINNEN UND TRAINER AN!

Unser Angebot für Vereine:

- Fixe oder zeitliche Anstellung
- Lohnverrechnung inkl. aller gesetzl. vorgeschriebenen Meldungen
- Einhaltung sämtlicher Arbeitgeberverpflichtungen
- Einfache monatliche Verrechnung auf kostendeckender Basis

Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins erhalten ein rechtliches Anstellungsverhältnis mit gesichertem Dienstvertrag inkl. Kranken- und Unfallversicherung, Sonderzahlungen, Aufbau von Pensionszeiten und der Abfertigung NEU.

Berechnungsbeispiele einfach direkt anfragen.

Kontakt UNION Today Sport- und Bewegungsbetreuung
 Thomas Birnbaumer
 +43 664 60 61 33 43
 thomas.birnbaumer@uniontoday.at

Jennifer Weiss
 +43 664 60 61 33 42
 jennifer.weiss@uniontoday.at

AKTIVKURSE

-  Datum
-  Uhrzeit
-  Ort
-  Zielgruppe
-  Kursleitung

Unsere Aktivkurse laden zum gemeinsamen Sporteln ein. Spaß an der Bewegung mit alten und neuen Sportfreunden steht bei diesen Kursen im Vordergrund.

www.sportunion-akademie.at

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



Start **27** DEZ
2020

Wintersportactioncamp Ski Alpin Wintersportactioncamp Snowboard



#0020063

#0020061

 27. Dezember - 31. Dezember 2020

 eine detaillierte Einladung mit Treffpunkt erfolgt nach dem Meldeschluss

 4573 Hinterstoder, Landesjugendheim Edtbauernalm

 Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahren

 Markus Aichhorn

Auch heuer findet zum Jahresabschluss wieder die beliebte Wintersportwoche für Kinder und Jugendliche von 8 - 15 Jahren aus ganz Österreich statt. Qualifizierte Betreuer sorgen für ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm (Spiele im Freien und im Haus, Basteln, Nachtwanderung, Gruppenbewerbe). Das Betreuerteam freut sich auf eine abwechslungsreiche und sportliche Woche!

In Kursbeitrag inbegriffen sind die Nächtigung, Vollpension und Betreuung in Ski- oder Snowboardgruppen. Die Anreise und die Liftkarte ist vom Teilnehmer selbst zu bezahlen. Die Liftkarte wird bei Kursbeginn gemeinsam besorgt.

Voraussetzung für das Wintersportactioncamp Ski alpin und Snowboard ist selbständiges Schlepplift fahren! Aufgrund des großen Andrangs in den letzten Jahren wird eine zeitige Anmeldung empfohlen! Bitte melden Sie sich für das Wintersportactioncamp Ski alpin (#0020063) oder für das Wintersportactioncamp Snowboard (#0020061) an!

Kosten: € 185,00 für SPORTUNION Mitglieder, (für jedes weitere Kind einer Familie € 145,00), für jedes Nicht-Mitglied sind € 50,00 aufzuzahlen.

Meldeschluss: 30. November 2020

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeines

Die SPORTUNION Akademie (im folgenden SPAK) ist ein Geschäftsbereich des SPORTUNION Verbandes. Vertragspartner für die unter der Marke SPAK angebotenen Aus- und Fortbildungen ist der Verein SPORTUNION Österreich, ZVR 743211514 oder einer der Landesverbände der SPORTUNION. Der jeweilige Anbieter ist bei jedem Kurs ausdrücklich angeführt. Diese Geschäftsbedingungen gelten für alle Rechtsverhältnisse, die unter der Marke SPAK mit ihren Teilnehmern und Kunden abgeschlossen werden. Widersprechenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen wird ausdrücklich widersprochen. Die jeweils aktuellen AGBs bzw. Stornobedingungen finden Sie unter www.sportunion-akademie.at

Anmeldungs Voraussetzungen

Anmeldeberechtigt sind alle Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, in allen anderen Fällen, die Eltern bzw. die gesetzlichen Vertreter. Für SPORTUNION-Mitglieder und Nicht-Mitglieder bestehen unterschiedliche Preise. Die Preisermäßigungen können nur dann weitergegeben werden, wenn die angemeldete Person bei der Kurs-Anmeldung nachweislich Mitglied eines SPORTUNION-Vereins ist. Die Kontrolle des Nachweises behält sich der jeweilige Veranstalter vor, der Vereinsnamen ist bei der Anmeldung anzugeben.

Anmeldung/Abmeldung:

Die SPORTUNION Akademie (SPAK) nimmt Anmeldungen von KursteilnehmerInnen ausschließlich nach Online-Registrierung entgegen. Jede Anmeldung, auch wenn diese ausnahmsweise per Mail, telefonisch oder persönlich vorgenommen wird, ist verbindlich. Bei beschränkter Teilnehmeranzahl ist die Reihenfolge der Anmeldungen maßgebend. Weiters bestätigen das KursteilnehmerInnen mit der jeweiligen Anmeldung, dass die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für eine Teilnahme gegeben sind.

Eine Abmeldung kann schriftlich, im Ausnahmefall auch mündlich, erfolgen. Mögliche anfallende Kosten sind beim Punkt - Stornoregelung - angeführt. Die Teilnahme/Anwesenheitsverpflichtung für den Kurserfolg bzw. der Erhalt eines Zeugnisses oder einer Zertifizierung beträgt bei bei SPORTUNION-Ausbildungen, wie Übungsleiter oder Basic Coaches, 80%.

Bei Nichtbestehen der jeweiligen Prüfungen kann bei SPORTUNION-Ausbildungen kann frühestens 3 Wochen nach dem 1. Prüfungsversuch eine neuerliche Prüfung abgenommen werden. Bei den staatlichen Instruktoren- und bei den SPORTUNION-Ausbildungen ist 1 Übungseinheit generell mit 45 Minuten bemessen.

Skripten und Unterlagen sind grundsätzlich im Preis enthalten, es sei denn bei der Ausschreibung ist etwas anderes vermerkt.

Absage/Änderung von Kursen

Die SPAK behält sich das Recht vor, bei zu geringer TeilnehmerInnen-Anzahl oder aus anderen zwingenden Gründen den angekündigten Kurs abzusagen. Ein Rechtsanspruch auf Durchführung eines gebuchten Kurses besteht nicht. Die betroffenen Personen werden davon in geeigneter Weise in Kenntnis gesetzt, und die bereits einbezahlte Kursgebühr wird umgehend refundiert. Ebenso behält sich die SPAK vor, Kursorte und -termine sowie Kursleiter/innen abzuändern. In diesem Fall besteht ein Rücktrittsrecht des Teilnehmers bei Rückerstattung der vollen Kursgebühr.

Kosten

Die SPAK fördert speziell ihre SPORTUNION-Mitglieder. Alle angegebenen Preise enthalten gemäß §6 Abs. 1 Z. 14 UStG keine Umsatzsteuer. Zahlungsbedingungen: Alle Rechnungen sind nach Erhalt bis spätestens Kursantritt zu bezahlen. Der jeweilige Veranstalter behält sich die Vorschreibung von Verzugszinsen in der Höhe von 4% des Gesamtbetrages bzw. von € 2.- Mahngebühren pro Mahnung vor.

Rücktrittsrecht gem. KSchG / FAGG

Hat die teilnehmende Person ihre Vertragserklärung weder in den von der SPAK für ihre geschäftlichen Zwecke dauernd benützten Räumen noch bei einem von dieser dafür auf einer Messe oder einem Markt benützten Stand abgegeben, so kann die Person vom Vertragsantrag oder vom Vertrag zurücktreten. Dieser Rücktritt kann bis zum Zustandekommen des Vertrages oder danach binnen einer Woche erklärt werden; die Frist beginnt mit der Anmeldebestätigung der SPAK zum konkreten Angebot und dem Verweis auf diese AGB.

Das Rücktrittsrecht steht der Person nicht zu,

- wenn sie selbst die geschäftliche Verbindung mit dem Unternehmer oder dessen Beauftragten zwecks Schließung dieses Vertrages angebahnt hat,
- wenn dem Zustandekommen des Vertrages keine Besprechungen zwischen den Beteiligten oder ihren Beauftragten vorangegangen sind oder
- bei Verträgen, bei denen die beiderseitigen Leistungen sofort zu erbringen sind, wenn sie üblicherweise von Unternehmern außerhalb ihrer Geschäftsräume geschlossen werden und das vereinbarte Entgelt 25 Euro, oder wenn das Unternehmen nach seiner Natur nicht in ständigen Geschäftsräumen betrieben wird und das Entgelt 50 Euro nicht übersteigt.

Der Rücktritt bedarf zu seiner Rechtswirksamkeit der Schriftform. Es genügt, wenn die teilnehmende Person ein Schriftstück, das die Vertragserklärung oder die der SPAK enthält, der SPAK oder deren Beauftragten, der an den Vertragsverhandlungen mitgewirkt hat, mit einem Vermerk zurückstellt, der erkennen lässt, dass die Person das Zustandekommen oder die Aufrecht-

erhaltung des Vertrages ablehnt. Es genügt, wenn die Erklärung innerhalb der Wochenfrist abgesendet wird. Der Rücktritt kann auch im Falle von Fernabsatzgeschäften binnen vierzehn Tagen ab Anmeldung schriftlich erklärt werden. Die detaillierten Infos zu diesem

Stornobedingungen

Außerhalb des nach dem Konsumentenschutzgesetz eingeräumten Rücktrittsrechtes kann ein Vertrag gegen Bezahlung einer Stornoprämie storniert werden.

Stornoregelung bei ein- und zweitägigen Kursen

- bei Vorlage einer ärztlichen Bestätigung, dass die Teilnahme aus Krankheits- oder Verletzungsgründen nicht möglich ist oder der Zweck der Teilnahme unter diesen Voraussetzungen nicht erfüllt werden kann, kann vom Vertrag auch ohne Zahlung einer Stornoprämie zurückgetreten werden.
- bei Absage einer Person vor Kursbeginn ohne/mit Unterkunft bis 31 Tage vor dem Kurs kann bei Zahlung einer Bearbeitungsgebühr von € 15.- ohne Stornogeühr zurückgetreten werden.
- Bei Absage einer Person zwischen 31 Tagen und 10 Tagen vor dem Kurs oder nach einer für diesen Kurs gesondert festgelegten und ausgewiesenen Stornofrist ist eine Stornogeühr von 30% der Kursgebühren vom Teilnehmer zu bezahlen.
- Bei Absage einer Person zwischen 10 und 3 Tagen vor dem Kurs oder nach der festgelegten Stornofrist = Stornogeühr von 50% der Kursgebühren
- Bei Absage einer Person weniger als 3 Tage (72 Std.) vor dem Kurs oder bei Nichtteilnahme beträgt die Stornogeühr 100% der Kurskosten.

Stornoregelung bei mehrtägigen Kursen

Mehrtägige Kurse unterliegen einer eigenen Stornoregelung und sind abhängig von den Vorgaben des jeweiligen Kooperationspartners bzw. Anbieters einzusehen (abhängig von der Örtlichkeit)! Für Nächtigungsangebote im Rahmen des Kurses gelten eigene Stornobedingungen. Die SPAK und ihre Beauftragten behalten sich vor, in besonderen, nachgewiesenen Fällen (z.B. Schicksalsschläge, etc..) ohne Anspruch und Präjudiz auf die Einforderung der Stornogeühr zu verzichten. Die SPAK behält sich das Recht vor, Personen bei ungebührlichem Verhalten gegenüber anderen teilnehmenden Personen und / oder gegenüber den Kursleitern vom Kurs auszuschließen und die Kursgebühr ohne Anspruch auf Rückerstattung einzubehalten.

Haftung

Die Haftung für Verletzungen einer teilnehmenden Person, die während des Kurses auftreten, wird ausgeschlossen, sofern diese nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig von Personen im Verantwortungsbereich der SPAK herbeigeführt wurden. Der Konsum von Alkohol oder Zigaretten während der Ausbildungszeiten ist verboten und stellt einen Ausschlussgrund ohne Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr dar. Für persönliche Gegenstände der TeilnehmerInnen

Punkt sind online unter www.sportunion-akademie.at bei dem Link „über uns“ unter ABG/Stornobedingungen aktuell abrufbar.

einschließlich der Kursunterlagen wird seitens der SPAK keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO, TKG 2003). Personenbezogene Daten, die im Rahmen der Kursanmeldung erhoben werden, werden gespeichert, bearbeitet und ausschließlich innerhalb des SPORTUNION Verbandes vom jeweiligen Kursveranstalter zum Zweck der Kursabwicklung und der Information der Teilnehmer über Kurse und Angebote des Verbandes verwendet. Unsere Datenschutzinformationen sind auf unserer Website www.sportunion-akademie.at unter dem Link „Datenschutz“ veröffentlicht.

Urheberrechte

Das Werknutzungsrecht, insbesondere das Be-, Ver-, Abänderungs- und Verbreitungsrecht der in den Kursunterlagen enthaltenen Lehrinhalte steht ausschließlich der SPAK zu. Ein Nachdruck, Kopieren oder eine sonstige Vervielfältigung und / oder Verbreitung von Kursunterlagen, insbesondere von Skripten und Videos, bedarf der ausdrücklichen Genehmigung der SPAK. Verstöße gegen den Urheberrechtsschutz werden urheberrechtlich verfolgt.

Rechtsweg

Änderungen und Abweichungen von diesen AGB bedürfen der Schriftform. Als Gerichtsstand wird das sachlich zuständige Gericht am Sitzort des jeweiligen Kursanbieters im Rahmen der SPAK vereinbart.

Fotonutzung

Im Rahmen der Kurse werden auch Fotos und Videos zur Dokumentation und Darstellung der jeweiligen Angebote durch den Veranstalter sowie die SPORTUNION Österreich und die SPORTUNION Landesverbände angefertigt. Die Fotos und Videoaufnahmen werden nachfolgend zu diesen Zwecken gespeichert und im Zuge der Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere auch in Meiden (sowohl analog wie z.B. bei Aussendungen, Zeitungsartikeln, Flyern, Jahresberichten, als auch digital wie z.B. auf Websites, in Online Beiträgen, Newslettern, verwendet und veröffentlicht. Diese Verarbeitung beruht auf den berechtigten Interessen des jeweiligen Vereins bzw. des jeweiligen Verbandes an der internen und außenwirksamen Dokumentation und Darstellung seiner Tätigkeiten in der Öffentlichkeit. Sollten Sie keine Nutzung Ihrer Fotos wünschen, können Sie einen Widerspruch an akademie@sportunion.at richten.



Online Anmeldung unter
www.sportunion-akademie.at



Bitte melde dich für jeden Kurs Online unter
www.sportunion-akademie.at an!

Die 3 Schritte zur kostenlosen Registrierung

- Angabe von Vorname, Nachname, Geburtsdatum und E-Mailadresse
- Bestätigungscode, der an ihre angegebene E-Mail Adresse gesendet wurde, eingeben
- alle mit einem Stern gekennzeichneten Felder ausfüllen (z.B. SPORTUNION Mitglied ja/nein, Wohnanschrift, ...)

Impressum

SPORTUNION Oberösterreich
Wieningerstraße 11, 4020 Linz
Telefon: +43 732/ 77 78 54, Fax: +43 732/ 77 78 54
E-Mail: kurse@sportunionooe.at
ZVR-Zahl: 289385088



Wir bewegen Menschen



SPORTUNION AKADEMIE

SPORTUNION Oberösterreich
Wieningerstraße 11, 4020 Linz
Telefon: +43 732/ 77 78 54, Fax: +43 732/ 77 78 54
E-Mail: kurse@sportunionooe.at
ZVR-Zahl: 289385088
www.sportunionooe.at

Wir bewegen Menschen

