

Auf & Los!



Wir bringen
Salzburg in Bewegung

DIE SPORTBEILAGE IN KOOPERATION MIT



#comebackstronger

Gestärkt aus der Krise kommen!

Der große Wunsch nach sportlicher Normalität

Aufgrund erweiterter Corona-Testmöglichkeiten können sich vor allem Kinder und Jugendliche wieder sportlich im Freien und in den Vereinen betätigen – jedoch nach wie vor mit einigen Einschränkungen. **Seiten 3–5**

Outdoorsport startet endlich wieder durch!

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um in der Natur seiner Lieblingssportart nachzugehen und sich mehr zu bewegen. Die Dachverbände haben für jeden Sportbegeisterten das passende Angebot. **Seiten 6–7**

Jackpot.fit: Die pure Freude an der Bewegung

Jackpot.fit ist ein österreichweit standardisiertes und qualitätsgesichertes Gesundheitssportprogramm. Das Ziel des Programms besteht darin, inaktiven Österreichern zu regelmäßiger Bewegung zu verhelfen. **Seite 13**

Sportland Salzburg: Vielseitige Fördermöglichkeiten für heimischen Vereinssport

Die Coronakrise stellt auch die Salzburger Sportvereine vor eine enorme Herausforderung. Insbesondere der Nachwuchs- und Jugendsport, aber auch die vielen ehrenamtlich engagierten Trainerinnen und Trainer sowie das gesamte Vereinsleben leiden immer noch unter den teilweisen Einschränkungen. Doch es gibt auch positive Nachrichten: Erste Öffnungsschritte für den Kinder- und Jugendsport erfolgten mit 15. März – ein erster wichtiger Schritt, um die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu erhalten.

Corona-Unterstützungen für Vereine

Um die Salzburger Vereine in dieser schwierigen Situation zu unterstützen, hat das Land Salzburg als erste Sofortmaßnahme im Jahr 2020 einen Sport-Soforthilfefonds aufgestellt. Rund 1,1 Millionen Euro wurden ausbezahlt, um mehr als 100 Vereine rasch und unbürokratisch zu unterstützen. Darüber hinaus gibt es aktuell eine weitere Unterstützungsmöglichkeit für Vereine aus dem NPO-Fonds des Bundes: Unter www.npo-fonds.at können Vereine für das vierte Quartal des vergangenen Jahres um Unterstützung ansuchen, um damit zumindest die finanziellen Folgeschäden der Coronakrise zu mindern.

Vielfältige Landesförderungen für den Salzburger Sport

Allgemein bietet das Land Salzburg vielfältige Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten für den Salzburger Sport. Die Fördermöglichkeiten umfassen Dachverbände, Fachverbände, Vereine, Institutionen (wie zum Beispiel das Olympiazentrum in Rif oder das Schulsportmodell), Gemeinden sowie Einzelsportler und -sportlerinnen. Unterstützt wird etwa die Jugend- bzw. Nachwuchsförderung in Salzburger Sportvereinen. Davon profitieren derzeit über 1200 Salzburger Vereine mit rund



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/VON MATIMIX

1600 Sektionen. Auch die Errichtung neuer Sportanlagen wird finanziell gefördert, darunter die Erweiterung oder Sanierung bestehender Sportanlagen bzw. der Ankauf von Großsportgeräten, die nicht in den allgemeinen Ausstattungen der Sportanlagen oder Sporthallen enthalten sind und für Trainingszwecke notwendig sind. Zur Unterstützung wichtiger Breiten- und Spitzensportveranstaltungen können Salzburger Sportvereine auch eine eigene Veranstaltungsförderung beantragen. Im Rahmen dieser Förderung werden internationale und nationale Großsportveranstaltungen, internationale Veranstaltungen, österreichische Staatsmeisterschaften und österreichische Nachwuchsmeisterschaften mit einem finanziellen Zuschuss unterstützt. Weiters gibt es eine eigene Förderung für Trainerinnen und Trainer und deren Ausbildung sowie Fahrtkostenzuschüsse für Vereine, die an österreichischen Staatsmeisterschaften teilnehmen.

Salzburger Sporthilfe für heimische Sportler

Ein weiteres Unterstützungsinstrument ist die Salzburger Sporthilfe, die 1995 als Serviceleistung des Landes zur Förderung heimischer Athleten ins Leben gerufen wurde. Sie ist als

Ergänzung zur Österreichischen Sporthilfe gedacht und verfolgt das Ziel, jene Leistungsphase zu überbrücken, die für die Sportler aufgrund des Fehlens anderer Unterstützungen meistens sehr kostenintensiv ist. Das Hauptaugenmerk der Salzburger Sporthilfe gilt dem Nachwuchs, bei entsprechenden Leistungen können jedoch auch Athletinnen und Athleten der Allgemeinen Klasse gefördert werden. Aktuell wurden rund 125.000 Euro aus der Sporthilfe-Förderung als Sonderförderung für Athletinnen und Athleten, die aufgrund der Coronapandemie keine Wettkämpfe bestreiten konnten, ausbezahlt.

Weitere Informationen:

Landessportbüro
Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
sport@salzburg.gv.at
Tel.: +43 662 / 8042-2524
www.salzburg.gv.at/dienststellen/abteilungen/202/20207



Sehnsucht nach Normalität



BILD: SHADORE STOCK/SENGEY NOVIKOV

Die gefährliche Wirkung von Lockdowns auf Kinder, Jugendliche und alte Menschen hat zuletzt für viele Diskussionen gesorgt. Die Sportpolitik und die Sportdachverbände haben sich in den Gesprächen mit der Bundesregierung sehr stark für die Wiederaufnahme des Sports in den Vereinen eingesetzt. Mit Erfolg: Seit Kurzem darf im Freien wieder sportartspezifisch in Kleingruppen trainiert werden!

Kinder und Jugendliche dürfen seit dem 15. März unter teils strengen Auflagen wieder outdoor in ihren Vereinen trainieren – nach einem harten Jahr und sehr schwierigen Monaten, in denen Sport in den Vereinen für Breitensportler nicht bzw. nur sehr eingeschränkt möglich war, fällt allen Beteiligten ein großer Stein vom Herzen. Aufgrund steigender Infektionszahlen – die gefährlichen Coronavirusmutationen bereiten der Bundesregierung nach wie vor Kopfzerbrechen – war lang nicht klar, wie es im Frühling für den Breitensport weitergeht. „Dieser Schritt war dringend notwendig. Jetzt können unsere jungen Sportler unter Auflagen wieder sportartspezifisch in ihren Vereinen trainieren“, erklärt Sport-Austria-Präsident Hans Niessl.

Auch Leo Windtner, Präsident des Österreichischen Fußball-Bundes (ÖFB), der als mitgliederstärkster Verband gilt, freut sich für die Jugend. „Es ist sehr positiv, dass die immense Bedeutung des Sports für Kinder und

Jugendliche erkannt wurde und im Rahmen der Verhandlungen ein großes Thema war.“

Sport als Teil der Lösung

In Österreich gibt es rund 571.000 Kinder und Jugendliche, die nun wieder Freiluftsport betreiben können – mit sportartspezifischen Einschränkungen muss nach wie vor gerechnet werden! Aufgrund vieler Testmöglichkeiten kann ein notwendiges Maß an Sicherheit gewährleistet werden. Ein Schritt in die richtige Richtung wurde vor einiger Zeit gesetzt: Kinder und Jugendliche werden in den Schulen ohnehin regelmäßig auf SARS-CoV-2 getestet. Österreichs Bundeskanzler Sebastian Kurz bekräftigte zuletzt mehrmals: „Österreich ist auf dem Weg zum Testweltmeister!“ Damit wurden Rahmenbedingungen geschaffen, die dem Sport einen „Restart“ ermöglichen – ganz unter dem Motto: #comebackstronger. Experten hatten zuletzt immer stärker auf den physischen und psychischen Kollateralschaden durch Mangel

an Bewegung und Mangel an Sozialkontakten bei der jungen Bevölkerung hingewiesen. „Sport ist, was das Coronageschehen betrifft, ein Teil der Lösung, weil wir über unsere Vereine ein sehr gutes Contact Tracing gewährleisten und somit auch einen vertiefenden Überblick über das Infektionsgeschehen liefern können“, sagt Niessl, der fordert, den restlichen Vereinssport sukzessive, aber stets verantwortungsvoll hochzufahren. Denn eines steht natürlich auch fest: Die Öffnung der Sportstätten darf nicht zulasten des Gesundheitssystems und zulasten der Gesundheit der aktiven Sportler gehen!

Entlastung für das Gesundheitssystem

Auch im Salzburger Landtag hatten sich zuletzt die Stimmen gehäuft, die gefordert hatten, dass junge Leute nach Coronatests Vereinssport ausüben dürfen. Zuständig dafür ist aber immer der Bund. Nachdem nun in den Vereinen wieder trainiert werden darf, ist die Sehnsucht ▶



BILD: SNS/ST/KELEMENS KÖNIG



BILD: SNS/SPORTUNION



BILD: SNS/DAUFOTO

nach (sportlicher) Normalität groß. Ein Blick auf die Zahlen vor der Coronapandemie macht deutlich, wie wichtig Gesundheitssport ist: Pro Jahr hatte sich der Staat in Summe – Unfallkosten wurden abgezogen – rund 530 Millionen Euro an Krankheitskosten erspart. Laut Studien bewegen sich die Österreicher seit Beginn der Pandemie um ein Drittel weniger als davor, zudem geht es um die Sicherheit von Jobs; in Summe sind 300.000 Arbeitsplätze direkt und indirekt betroffen. Vor allem für Kinder, die aufgrund der Lockdowns keine Teamsportarten wie z. B. American Football, Baseball, Basketball, Eishockey, Faustball, Fußball, Handball, Hockey, Rugby, Volleyball oder Wasserball ausüben dürfen/durften, hat das negative Folgen. „Es fehlt uns allen die Bewegung“, so Monika Weiser vom Verein Union VitActiv Nußdorf, die während der Lockdowns dank der SPORTUNION Online-Sportveranstaltungen durchgeführt hat und sich so auch ein kleines Einkommen sichern konnte. „Wichtig ist, dass man den Kindern eine Balance gibt, sie brauchen fixe Rituale. Es sind viele Ängste vorhanden, die



BILD: SNS/NEUMOVE/STEFAN MÜLLER



BILD: SNS/ADOBÉ STOCK/AROCCHAU

Kinder trauen sich vieles nicht. Manche gehen nicht mal vor die Tür“, erzählt Weiser.

Gemeinsames Training verbindet

Auch Sportpsychologe und Mentalcoach Thomas Wörz betont die Wichtigkeit des Breitensports: „Der Mensch ist ein dynamisches Wesen, Bewegung ist ganz essenziell, sie ist die Nahrung unseres ganzen Organismus. Wenn Menschen sich weniger bewegen und der Bewegungsraum eingeschränkt ist, kommt es zu Verspannungen und Dysbalancen. Die Folge sind vermehrte Operationen und Zivilisationskrankheiten, die auch Probleme für das Gesundheitssystem schaffen“, sagt Wörz. „Sportvereine sind für Kinder und Jugendliche extrem wichtig. Der Selbstwert wird ganz stark bestimmt durch die soziale Komponente – Menschen wieder zu treffen, Kontakte zu knüpfen, Beziehungen einzugehen; der persönliche Kontakt tut der Gesundheit gut. Durch den Kontakt werden Glückshormone ausgeschüttet und Emotionen frei“, führt Wörz, Geschäftsführer des Salzburger Schulsportmodells (SSM), weiter



BILD: SNS/ST/DENIS CEBULEC

aus. Von „alarmierend sinkenden Mitgliederzahlen“ und der „Gefahr, dass ganze Jahrgänge bei den Kindern und Jugendlichen verloren gehen“ ist im Moment häufiger die Rede – dem gilt es seitens der Sportdachverbände entgegenzuwirken. „Der Sport in den Vereinen ist ein gutes Ventil, um sich einerseits körperlich auszuzeichnen und sich anderer-

auch auf die mentale Gesundheit. Speziell bei Kindern und Jugendlichen muss man mit Spätfolgen rechnen.“ Hutter warnt vor schweren Problemen und ist um den Gesundheitszustand der Bevölkerung in den nächsten Jahrzehnten besorgt.

Fakt ist: Online-Sportangebote sind immer noch deutlich besser als gar keine Bewegung! Manuela Stöckl, staatlich geprüfte Tanztrainerin: „Das Online-Tanztraining ersetzt selbstverständlich keinen Präsenzunterricht, aber immerhin bietet es auch den Hobby- und Breitensportlern die Möglichkeit, aktiv zu bleiben. Unser diesjähriges Online-Tanztrainingslager war gut besucht und die Sportler hatten viel Spaß, sich zwar zu Hause, aber doch gemeinsam bewegen zu können.“

Wie Sportangebote in den Vereinen in Zukunft aussehen werden und ob es vielleicht vermehrt zu Mischformen (Präsenz und Online) kommen wird, darüber lässt sich nur spekulieren. Der „Restart“ des Vereinssports mit Präsenzeinheiten ist von essenzieller Bedeutung – ein umfangreiches Testangebot ist die Voraussetzung, um den Sport wieder zum Leben zu erwecken.



„Es fehlt uns allen die sportliche Bewegung.“

Monika Weiser, Trainerin

seits auch in mentaler Hinsicht wohlerzufühlen“, erklärt Weiser. Durch Corona entstehe auch eine Lethargie, man lasse sich gehen und Kinder äßen mehr, machten aber gleichzeitig viel weniger Sport. Das wirkt sich negativ auf das Gewicht und auf die körperliche Fitness aus.

Umweltmediziner Hans-Peter Hutter (MedUni Wien) sieht das ähnlich: „Bewegungsmangel und Inaktivität haben vielfältige negative Auswirkungen, nicht nur auf die körperliche, sondern

Vielfältige Angebote der Sportdachverbände

KINDER

Verschiedene Hopsi-Hopper-Bewegungsangebote

Programm der ASKÖ für Kinder von ein bis zwölf Jahren.

Mehr Infos:

WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

SCHWEIGERER@

ASKOE-SALZBURG.AT



BILD: SNIADOBEL STOCK/PIXEL-SHOT

TVZ Wikings

Floorball Zell am See

Floorball ist eine Mannschaftssportart aus der Familie der Stockballspiele. Der ASVÖ-Verein aus dem Pinzgau stellt ein **Nachwuchstraining für U10, U12 und U14** auf die Beine.

Mehr Infos:

WWW.TVZWIKINGS.AT

WIKINGSZELL@GMX.AT

UGOTCHI-Kinderkurse der SPORTUNION

Mehr Infos:

WWW.SPORTUNION.AT/SBG

DIGITALE ANGEBOTE

Digital Sports

Das abwechslungsreiche digitale Sportangebot der SPORTUNION ist größtenteils kostenlos, für jede Altersgruppe geeignet und live oder als Video jederzeit abrufbar.

Mehr Infos:

WWW.SPORTUNION.AT

/SBG/DIGITALSPORTS



BILD: SNI/SPORTUNION

Gesundheits-Onlineportal Feel Fit

Gratis-Bewegungsangebote der ASKÖ zum Thema Rücken-Fit, Body-Work-out, Trend-Work-outs sowie Informationen zur gesunden Ernährung.

Mehr Infos:

WWW.FEEL-FIT.AT

GESUNDHEITSSPORT

Club Aktiv Gesund Salzburg

Der **Club Aktiv Gesund Salzburg** startet am 6. April wieder mit einem umfangreichen Kursprogramm. Ob Eltern-Kinder-Turnen, Hopsi-Hopper-Kinderturnen, Rückenfit, Yoga, Zumba und vieles mehr: Der ASKÖ-Verein bietet Sportinteressierten ein kostengünstiges Bewegungsangebot. Jung und Alt können mitmachen! **Mehr Infos:**

WWW.CLUBAKTIVGESUND.AT

INFO@CLUBAKTIVGESUND.AT



BILD: SNI/ASKÖ

Sportvereinsuche

430 Vereine der SPORTUNION bieten 109 Sportarten und ein umfangreiches Kursangebot für Kinder bis Senioren.

Mehr Infos:

WWW.SPORTUNION.AT/SBG/VEREINE

Turnverein Maxglan

Angebote des ASVÖ-Vereins: **Yoga für Damen und Herren**, auch für Anfänger, jeden Donnerstag, 19 Uhr, **Anmeldung:**

CA.SCHWARZ@GMX.CH

Body-Work-out für Damen und Herren, auch für Anfänger, jeden Dienstag, 19.15 Uhr, **Anmeldung:**

OJUTTA@GMX.AT

Damengymnastik, auch für Anfänger, jeden Mittwoch, 18 Uhr, **Anmeldung:**

HELGA.FREINBICHLER@GMX.AT

Mehr Infos:

WWW.TURNVEREIN-MAXGLAN.AT

Abwechslungsreiches Outdoorangebot: Ab ins Freie und sportlich durchstarten!

Vor einem langen Tag im Büro, schnell am Feierabend oder ganz entspannt am Wochenende: Es gibt kaum etwas Schöneres, als im Frühling die Laufschuhe zu schnüren, sich aufs Rad zu setzen oder andere sportliche Aktivitäten im Freien zu betreiben. Das Frühjahr lädt mit seinen wärmeren Temperaturen und der angenehmen Luft geradezu dazu ein, rauszugehen und sportlich wieder voll durchzustarten.

Sport machen mit allen Sinnen

Durch das Sporteln in der freien Natur lässt sich nicht nur die sportliche Motivation ganz einfach steigern. Vieles wird plötzlich einfacher: Nach einem tollen Trainingstag kann man sich zum Beispiel auch leichter motivieren, wenn es um herausfordernde Berufs- oder Alltagsaufgaben geht. Der psychische Ausgleich durch Sport im Freien ist von großer Bedeutung, um dem Stress im Alltag und im Berufsleben vorzubeugen.

Die Schönheit und Unverfälschtheit der Natur sind zwei weitere triftige Gründe, warum Sportler so gern draußen trainieren. Musik hören beim Outdoor-sport ist zwar heute zur Mode geworden, aber eigentlich ist es nicht unbedingt notwendig: Denn wer im Salzburger Land sportlich unterwegs ist und seine Umgebung mit allen Sinnen wahrnimmt, der kann viel aufsaugen und mitnehmen. Er hört das Rauschen des Windes, sieht Berge, Seen, Wald- und Wiesenwege oder erfreut sich einfach am Geruch des frischen Grases. All diese Sinneseindrücke wirken sich positiv auf unser Gemüt aus und sorgen dafür, dass wir am liebsten rund um die Uhr draußen wären.

Vorzüge durch Outdoorsport

„Beim Outdoorfitnesstraining übt man sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit be-

währten und modernen funktionellen Trainingsgeräten wie Springseilen, Battle Ropes und Widerstandsbändern sowie mit natürlichen Gegebenheiten und Hindernissen wie Stiegen, Geländern, Parkbänken und Bäumen“, sagt Oliver Jarau, Geschäftsführer des Clubs Aktiv Gesund. Beim Outdoorsport werden die Ausdauer optimiert, die Motorik gefördert und die Geschicklichkeit trainiert; dadurch verbessert sich die allgemeine Leistungsfähigkeit. Weitere Vorzüge von Outdoorsport liegen auf der Hand: die Reduktion von Gewicht, der Aufbau von Muskeln und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Ebenfalls positiv zu sehen ist der zeitliche Faktor: Outdoortraining erfordert wenig Aufwand, es kann daher selbst unter der Woche und bei einem straffen Zeitplan mit beruflichen oder privaten Terminen leicht in den Alltag integriert werden. Fitness im Freien spricht prinzipiell alle sportaffinen Personen an und ist für Einsteiger ebenso geeignet wie für trainierte Sportler und Wiedereinsteiger. Es gibt auch unzählige einfache Sport- und Fitnessübungen, die man draußen machen kann und die sich ganz beliebig verändern oder erweitern lassen – so wird Outdoorsport garantiert nie langweilig!

Sportdachverbände setzen ganz stark auf Outdoor

Dass es immer schön abwechslungsreich bleibt, dafür sorgen die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION, die mit ihren Outdoorangeboten Jung und Alt ansprechen. Vor allem in Coronazeiten ist dies so wichtig geworden wie noch nie, sehnen sich doch die meisten Menschen nach Bewegung und entsprechenden Vereinsangeboten in der Natur.

Wer sich für ein Gesundheits-training unter freiem Himmel



entscheidet, der ist beim Club Aktiv Gesund richtig. Hierbei steht die Naturverbundenheit im Mittelpunkt. Die Kurse, die ab Anfang April wieder starten, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und laden alle Sportfans zum Mitmachen ein.

Die Vereine der SPORTUNION haben sich im Frühjahr kreativ gezeigt und ihr Training auf Outdoor verlegt: Neben klassischen Programmen wie Yoga, Ganzkörpergymnastik, Intervalltraining oder Rückenfit wurden auch andere Sportarten „outdoortauglich“ gemacht. So gestaltete die Turn-Gym-Union-Salzburg ein Outdoorprogramm und trainier-

te mit den Rhönradtturnern am Außengelände des Sportzentrums Mitte. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können Rope-Skipping, Trampolin, Qi Gong oder Yoga machen – sowohl um das Sportzentrum Mitte als auch, wenn es die Maßnahmen zulassen, im Sportzentrum Mitte. Viele Vereine bereiten sich derzeit auf einen Outdoorkursstart vor: Dazu gehören Outworx – Bewegung & Gesundheit, Aktiv & Gesund Union Mattsee, TSU St. Veit, Fit & Gesund, Fit-Union Lebendiges Köstendorf, ONEMOVE etc. Laufsport-, Schwimmsport-, Radsport- und Triathlonvereine stehen ebenfalls in den Startlöchern

Abenteuer erleben, sich selbst verwirklichen, mit Gleichgesinnten zusammen sein und körperlich und mental fit bleiben: Outdoorsport ist eine wunderbare Trainingsmöglichkeit und spricht Jung und Alt gleichermaßen an. Ob reine Ausdauersportarten oder Fitness- und Gesundheitssport: Die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION wollen nun wieder mit ihren Outdoor-sportangeboten durchstarten und freuen sich auf alle, die es ebenso sehr in die freie Natur zieht.



BILD: SNS/IT/MARKUS GREBER



BILD: SNS/ASKÖ



BILD: SNS/SPORTUNION

und wollen ihre Programme möglichst bald wieder aufnehmen.

Radfahrer und Läufer sind auch beim ASVÖ-Verein SV Lengau herzlich willkommen. Das Training ist zwar noch etwas eingeschränkt, aber zumindest laufen oder Rad fahren in kleinen Gruppen, immer abstandsorientiert, ist möglich. Die Sicherheit hat wie bei allen Vereinsangeboten der Sportdachverbände oberste Priorität. Der Verein hofft darauf, bald wieder Boulder-einheiten für Kinder ab fünf Jahren durchführen zu dürfen.

Ums Laufen – und Navigieren – geht es beim ASKÖ Henndorf Orienteering. Hier werden

coronakonforme Trainingsmöglichkeiten angeboten. Die „Print & Train Orientierungslauftrainings“ stellen Trainingsmöglichkeiten für alle Alters- und Könerstufen bereit. Hier kann man die Sportart Orientierungslauf von Grund auf kennenlernen. Auf der Homepage des Salzburger Orientierungslaufverbands werden spezielle Orientierungslaufkarten mit den Trainings in PDF-Form zur Verfügung gestellt.

Weiterführende Infos zu den Outdoorangeboten:

SPORTUNION.AT/SBG/SPORTANGEBOTE

WWW.OL-SBG.AT/TRAINING

SPORTVEREIN-LENGAU.AT



BILD: SNS/ASKÖ

FRÜHJAHR/SOMMER 2021

AUSBILDUNGSANGEBOT

Auf & Los!

Wir bringen
Salzburg in Bewegung

ASKÖ-RÜCKENTRAINER NACH DEM ANTARA® -BEWEGUNGSKONZEPT



BILD: SN/ASKÖ

Fr., 12. 3., 17-22 Uhr, Modul A
Körperhaltung, Fehllhaltung, -korrektur,
Online-Block Theorie
Fr., 9. 4., 14-20 Uhr, Modul A
Körperhaltung, Fehllhaltung, -korrektur
Sa., 10. 4. & So., 11. 4., 9-17 Uhr, Modul B
Core-Funktion, Dysfunktionen, Core-Reprint
Fr., 25. 6., 14-20 Uhr & Sa., 26. 6., 9-17 Uhr, Modul C
Praxistage Group

Ort: ASKÖ-Landesverband Salzburg, Gesundheitssportzentrum
Gngl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg, Dojohalle

Ausbildungsweg: ASKÖ-Rückentrainer, je 2 Tage Modul A,
Modul B, Modul C

Voraussetzung: Übungsleiter- bzw. Kursleitererfahrung im Gesundheits- und Fitnesssport. In der Ausbildung zum ASKÖ-Rückentrainer nach dem Antara®-Bewegungskonzept werden die verschiedenen Rückenprobleme reise thematisiert. Das erworbene Wissen betreffend Körperhaltung, Statik, Fehllhaltungen und Fehlformen wird in die Praxis, ins Group-Training, transferiert und intensiv geübt.

Kosten: Teilnehmer ASKÖ-Vereine, pro Modul (inkl. Skripten) € 165,- / 3er-Paket (Modul A, B und C, inkl. Skripten) € 470,-
Externe Teilnehmer pro Modul (inkl. Skripten) € 240,- / 3er-Paket (Modul A, B und C, inkl. Skripten) € 690,-

ASKÖ-FIT-ÜBUNGSLEITER PRAXISMODUL SENIOREN



BILD: TL/KZENON

ASKÖ/ASVÖ-FIT-BASISMODUL



BILD: SN/FOTOLIA/DRUBIG-PHOTO

Fr., 11. 6., 14-22 Uhr & Sa., 12. 6., 9-19 Uhr

Ort: ASKÖ-Landesverband Salzburg, ABC Gngl,
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg

Mach den ersten Schritt zum Übungsleiter. Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleiterausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird einerseits theoretisches Wissen aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport vermittelt, andererseits wird die Verbindung von Theorie zur Praxis hergestellt.

Kosten: € 99,- für alle Mitglieder von Sport-Austria-Verbänden (BSO), € 145,- Normalpreis

Information und Anmeldung:
+43 664 / 2848405, alexander.weber@asvoe-sbg.at

ERSTE HILFE FÜR ANGEHENDE ÜBUNGSLEITER



BILD: SN/ADOBESTOCK/RH2010

Fr., 9. 4., 13-17 Uhr

Ort: ÖRK-LV Salzburg, Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg

Zielsetzung der Fortbildung: In diesem 4-stündigen Workshop wird ein optimales Rüstzeug für eine effiziente Erste Hilfe im Sportverein vermittelt. Die Themen reichen von der Versorgung kleiner Verletzungen vor Ort bis zur raschen Aktivierung einer Notfallkette. Es werden praxisbezogene Beispiele aus dem Indoor- und Outdoorsport herangezogen.

6. KINDER GESUND BEWEGEN-KONGRESS



BILD: SN/FIT SPORT AUSTRIA

Di., 1. 6.-Sa., 19. 6., Wr. Neustadt

Von 1.-19. Juni führen die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den 6. Kinder gesund bewegen-Kongress in Wr. Neustadt durch. Dieser Kongress richtet sich an Übungsleiter und Bewegungscoaches, die in Kindergärten, Volksschulen und im Verein engagiert sind, sowie an Pädagogen, die in diesen Bildungsbereichen tätig sind. Darüber hinaus lädt der Kongress zu einem Erfahrungsaustausch ein. Das vielfältige Programm bietet viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten, Volksschulen und im Verein.

Anmeldung unter: www.fitsportaustria.at/go/anmeldung

SPORTUNION-FORTBILDUNG: FUNCTIONAL OUTDOOR-TRAINING



BILD: SN/SPORTUNION

Sa., 24. 4., 9-12.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg
Angesichts der aktuellen Lage und den steigenden Temperaturen im Frühling macht es Spaß, körperliche Aktivitäten mehr nach draußen zu verlagern. In diesem Workshop zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, wie ein Training in freier Natur abwechslungsreich, mit geeigneten Hilfsmitteln für unterschiedliche Zielgruppen gestaltet werden kann. Eine moderate Kräftigungseinheit sowie ein etwas anspruchsvolleres Intervalltraining stehen auf dem Programm. Alle Einheiten können natürlich auch indoor umgesetzt werden.

Kosten: € 42,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 78,- Normalpreis

SPORTUNION-NINJA WARRIOR TRAINING IN SCHULE UND VEREIN



BILD: SN/ASKÖ

Fr., 19.3., 14-20 Uhr & Sa., 20.3., 9-17 Uhr & Fr., 16.4., 14-20 Uhr
Prüfungstermin: Sa., 17.4.

Ort: ASKÖ-Landesverband Salzburg, ABC Maxglan, Eichertstraße 29-31, 5020 Salzburg

In diesem Praxismodul geht es darum, wie man ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen anpassen kann. Ziel ist es, die Eigenständigkeit und geistige wie auch körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu erhalten. In 25 Einheiten werden praxisorientierte und zielgruppenspezifische Übungen und Gestaltungsmöglichkeiten und zielgerichtete Trainingseinheiten zum Erhalt und zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination nähergebracht.

Kosten: € 145,- für alle Mitglieder von ASKÖ-Vereinen, € 250,- Normalpreis; inkl. sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

ASKÖ-ÜBUNGSLEITER PRAXISMODUL KINDER/JUGEND



BILD: SN/ASKÖ

Fr., 18.6., 14-20 Uhr & Sa., 19.6., 9-17 Uhr & Fr., 1.10., 14-20 Uhr
Prüfungstermin: Sa., 2.10.

Ort: ASKÖ-Landesverband Salzburg, ABC Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg

Zielgruppe: Personen, die Kinder- und Jugendgruppen im Rahmen von Vereinen oder Institutionen zu gesunder Bewegung motivieren, Bewegungsprogramme durchführen und in Bewegungsstunden betreuen wollen. In 25 Einheiten werden praxisorientierte und spielerische Bewegungsspiele in allen möglichen Variationen und Koordinationen- und Geschicklichkeitsschulung thematisiert. Neben den Hopsti-Hopper-Bewegungsstunden und dem Stundenaufbau Eltern-Kinder-Turnen, Kleinkinder- und Kinderturnen runden Kooperations-spiele die Ausbildung ab.

Kosten: € 145,- für alle Mitglieder von ASKÖ-Vereinen, € 250,- Normalpreis

Informationen und Anmeldung zu den Ausbildungen: ASKÖ Landesverband Salzburg, +43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at



VERANSTALTUNGEN ASVÖ, ASKÖ UND SPORTUNION

Ausbildungsangebot der einzelnen Vereine:

Anmeldung erforderlich. Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 19.3.2021

Information und Anmeldung:
www.roteskreuz.at/firmenkurse/804692969

ASVÖ RICHTIG FIT MIT FUNCTIONAL TRAINING



BILD: SN/ADOBESTOCK/LIGHTFIELD STUDIOS

Sa., 24.4., 9-17.15 Uhr

Ort: MyBodyCoach, Schlosserstraße 4, 5082 Grödig

Inhalt des Workshops: Beim Functional Training werden mit freien Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln, wie Gymnastikmatte oder Medizinball, ganze Muskelgruppen (Muskelketten) trainiert.

Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft und integraler Bestandteil der Sportlerausbildung im Hobby- genauso wie im Leistungssportbereich. Darüber hinaus ist es auch für das gesundheitsorientierte und Rehabilitations-Training von großer Bedeutung.

Information und Anmeldung:
+43 664 / 28 48 405, alexander.weber@asvoe-sbg.at

ASVÖ RICHTIG FIT MIT KINDERTURNEN & GERÄTETURNEN



BILD: SN/FOTOLIA/SHMEL

Sa., 8.5., 9.30-18 Uhr

Ort: Roitner-Turnhalle, Rupertgasse 11, 5020 Salzburg

Zielsetzung der Fortbildung: Wiederholung und Vertiefung der zentralen Methodik und Sicherheits- und Helferaspekte, Organisation von Übungseinheiten mit großen Gruppen (Stichwort Optimierung der effektiven Bewegungszeit und methodisch zielgerichtete Auswahl von Übungsstationen).

Information und Anmeldung:
+43 664 / 28 48 405, alexander.weber@asvoe-sbg.at



VERANSTALTUNGEN ASVÖ, ASKÖ UND SPORTUNION



BILD: SN/SPORTUNION

Sa., 1.5., 13-18 Uhr

Ort: Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg
Wie kann auch im klassischen Turnsaal ein spannender und actionreicher, aber sicherer „Ninja Warrior Parcours“ aufgebaut werden, der nicht nur die Kondition und Koordination schult, sondern vor allem auch großen Spaß macht?

Inhalte der Fortbildung sind:

- spezifisches Aufwärmen
- kreative Parcours-Elemente
- sicherer Aufbau für sichere Benützung
- vorbereitende Übungen
- Variationsmöglichkeiten einzelner Stationen für unterschiedliche Leistungsstufen

Kosten: € 78,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 132,- Normalpreis

SPORTUNION-ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG UGOTCHI – KINDERSPORT



BILD: SN/SPORTUNION

Sa., 29.5., 8.30-19 Uhr & So., 30.5., 8.30-18 Uhr & Sa., 12.6., 8.30-17 Uhr

Ort: Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg
Bei diesem Spezialmodul werden die Teilnehmer speziell auf die Arbeit mit Kinder- und Jugendgruppen im Vereinsbereich vorbereitet und viele verschiedene Spiel- und Organisationsformen vorgestellt. Auf dem Programm stehen wichtiges Fachwissen und viel Praxis aus den Bereichen Kinderturnen, Ballspiele, Koordinationstraining usw. Die Teilnehmer werden mit dem SPORTUNION-Übungsleiter-Zertifikat ausgezeichnet, das als Zulassungsvoraussetzung für die weiterführende Instruktor-Ausbildung an der BSPA gilt.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis
Informationen und Anmeldung zu den Ausbildungen:
+43 662 / 84 26 88 23, melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at, www.sportunion-akademie.at

SPORTUNION ehrt engagierte Freiwillige

Sportvereine sind in unserer Gesellschaft ein wichtiger Ankerpunkt für das soziale Miteinander, für das gemeinsame Sporttreiben und zur Förderung der Gesundheit.

Viele Freiwillige sorgen für ein buntes Programm in den Vereinen und für einen reibungslosen Ablauf. Ehrenamtliches Engagement ist unverzichtbar, aber nicht selbstverständlich. „Aus diesem Grund vergibt die SPORTUNION Salzburg jährlich den Social Award und ehrt damit Menschen und Vereine, die sich vielfach in Lebensbereichen für andere Menschen einsetzen und ihnen Unterstützung, Lebenslust, Spaß und Anerken-

nung vermitteln“, erklärt Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Die Gewinner des Preises sind Ilke Leitgöb vom USK Maishofen und der Taekwondo Verein Oberndorf. Leitgöb ist seit 2012 Obfrau des USK Maishofen und engagiert sich im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit in unterschiedlichen Bereichen. Besonders die Förderung von Mädchen und Frauen bzw. Kinder- und Jugendsport sind ihr ein großes Anliegen. Dabei setzt sie Projekte wie Mädels Fit und Sports4Fun in Maishofen um und organisiert weitere Events wie die Bergmesse, Kinderskirennen oder den Kinderfasching. Zudem nimmt der USK Maishofen jährlich mit bis zu 80 Vereinsmitgliedern am Frauenlauf teil.

Der Taekwondo Verein Oberndorf engagiert sich stark im sozialen Bereich. Die Inklusion



BILD: SN/USK MAISHOFEN

von Flüchtlingen und Asylbewerbern ist dem Verein wichtig. Im Rahmen einer Kooperation mit dem Flüchtlingsheim St. Georgen können Flüchtlinge das Training des Vereins gratis besuchen und an Wettkämpfen teilnehmen. Die Inklusion von beeinträchtigten Personen liegt den Verantwortlichen ebenfalls am Herzen – im Rahmen des Projekts Wiffzack werden Bewegungseinheiten an der Sonderschule Oberndorf abgehalten.



BILD: SN/TAEKWONDO OBERNDORF

Sportverein PLUS baut aus und auf

Der Dachverband ASKÖ unterstützt insbesondere auch neue Vereinsgründungen und Erweiterungen des Sportangebots.

Sportverein PLUS, eine Vereinsinitiative der ASKÖ Salzburg, fördert auch 2021 den Aufbau von neuen Sportvereinen und Bewegungsangeboten, die mit dem „Fit Sport Austria“-Qualitätssiegel ausgezeichnet werden – dadurch wird ein Plus an Vielfalt im Sport sowie im Fitness- und Gesundheitsbereich erreicht. Nutzen wir daher gerade jetzt die Zeit für die Vorbereitung! Fest steht: Sport und Bewegung werden wieder möglich sein und auch nachgefragt werden.

Die ASKÖ beschäftigt sich seit jeher intensiv mit der Entwicklung ihres österreichweiten Vereinsnetzwerks, derzeit sind rund 4500 Vereine Mitglied im Dachverband. Die Mitgliedsvereine profitieren nicht nur von finanziellen Zuwendungen, sondern vor allem von einem vielfältigen Informations-, Dienst- und Serviceangebot.

Nachdem sich in den vergangenen Jahren die Anforderungen an Sportvereine, aber auch die Bedürfnisse der einzelnen Sportler wieder zunehmend geändert haben, setzt die ASKÖ mit Sportverein PLUS neue Akzente.

Einerseits sollen durch das Projekt „Sportverein PLUS“ Sportvereinsgründungen besonders unterstützt, andererseits bestehende Vereine motiviert werden, ihre Angebotspalette auszubauen. Das zurückliegende Jahr im Zeichen der Coronapandemie hat gezeigt, dass die Bereitschaft, sich mehr zu bewegen, steigt. Viele spüren, dass Bewegung wichtig ist, aber oft fehlt die Gruppe in der unmittelbaren Wohnnähe, um sich wirklich regelmäßig mit anderen zu bewegen. Mit Sportverein PLUS konnten in Salzburg viele neue Bewegungsangebote in ASKÖ-Vereinen geschaffen werden.

Angebot für Gründer und bestehende Mitgliedsvereine

Sportvereine sorgen wie keine andere Organisationsform in Österreich für ein umfassendes Bewegungsangebot zu einem fairen Mitgliedsbeitrag. Sie vermitteln vor allem auch die Sicherheit einer Gemeinschaft, in der man sich wohlfühlt und auch fachlich gut betreut wird.



BILD: SN/ASKÖ

Infos & Kontakt

Weitere Informationen zu Sportverein PLUS gibt es beim ASKÖ-Landesverband Salzburg unter WWW.ASKOE-SALZBURG.AT, per E-Mail unter OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT oder telefonisch unter +43 662 / 87 16 23.

Sportverein PLUS wird gefördert von Austrian Sports Bundes-Sport GmbH und dem Bundesministerium für Öffentlichen Dienst und Sport.



Tennisanlage des TC ASKÖ Maxglan bald in neuem Glanz

Die ASKÖ Salzburg errichtet derzeit fünf neue Allwetter-Tennisplätze auf der Sportanlage in Salzburg-Maxglan. Die Bauarbeiten stehen kurz vor dem Abschluss, ab Mitte April 2021 stehen hier moderne Tennisplätze zur Verfügung, die nicht nur bei beinahe jeder Witterung und zu fast jeder Jahreszeit bespielt werden können. Auch für Rollstuhltennis ist die Anlage künftig bestens geeignet.

Baubeginn für die mit Unterstützung von Stadt und Land Salzburg errichteten fünf Tennisplätze war im September 2020. Neben der Neuerrichtung der fünf Tennisplätze und des dazugehörigen Zauns wurden auch die Zufahrt und der Vorplatz neu gestaltet. Damit erstrahlen die Tennisplätze sowie der Zugangsbereich bereits in neuem Glanz und die Vorteile der Allwetterplätze sind, neben etwas höheren Anschaffungskosten, vielfältig.

Salzburgs Vize-Bürgermeister Bernhard Auinger sieht darin eine dringend notwendige Investition in die Sportinfrastruktur: „Tennis boomt derzeit in ganz Österreich und auch in Salzburg kommen wir immer wieder an die Kapazitätsgrenzen. Da die Allwetterplätze der ASKÖ nicht nur fast das ganze Jahr über bespielt werden können, sondern hier auch Trainings und Bewerbe im Rollstuhltennis stattfinden sollen, unterstützen wir als Stadt Salzburg dieses Projekt sehr gerne mit 250.000 Euro.“ Auch Sport-Landesrat Stefan Schnöll sieht einen aktuellen Tennisboom, dem die bestehenden Anlagen teilweise nicht mehr gerecht werden, und unterstützt die

Neuerrichtung ebenfalls mit 70.000 Euro aus Mitteln des Landes.

Vielfältige Tennisaktivitäten in Salzburg-Maxglan

Nutzer der künftigen Anlage ist der Tennisverein TC ASKÖ Maxglan, der als sehr aktiver Verein mittlerweile rund 200 Mitglieder aller Spielstufen (Anfänger bis ambitionierte Meisterschaftsspieler) aufweist. Die Aktivitäten der Mitglieder des TC ASKÖ Maxglan sind vielfältig und umfassen:

- Ranglistenspiele (Jugend, Hobby, Meisterschaft in einer Jedermannrangliste – insgesamt mehr als 200 Spiele pro Saison)
- Jugend-/Hobby-/Meisterschaftsmannschaften im Sommer und Winter
- Trainings im Sommer und Winter
- Saisoneroöffnungs-, Kennenlernturniere, Clubmeisterschaft, Saisonabschluss-, Faschings- & Nachtturnier
- Vormittagstreffs und Jugendtreff
- offener Maxglaner Wintercup von Oktober bis März in der benachbarten ASKÖ-Tennishalle
- offenes ITN-Turnier in der ersten Ferienwoche



BILDER: SWASKÖ (2)

In den vergangenen Jahren verzeichnete der Verein einen nie da gewesenen Zustrom neuer Mitglieder, sowohl im Erwachsenenbereich als auch bei Kindern und Jugendlichen.

„Im vergangenen Jahr mussten wir vorübergehend sogar einen Aufnahmestopp für neue Mitglieder verhängen. Da dem Tennisclub ASKÖ Maxglan nun ein Platz mehr zur Verfügung steht und die Plätze auch wesentlich intensiver genutzt werden können, ist dies nicht nur eine große Erleichterung, sondern auch eine extreme Aufwertung für die sportlichen Aktivitäten unseres Vereins“, sagt Obmann Robert Posch und sieht mit großer Freude der kommenden Saison entgegen.

Weitere Sanierungsarbeiten sind geplant

Die neuen Tennisplätze sind aber erst die erste Etappe einer schrittweisen Sanierung der ASKÖ-Sportanlage in der Nähe des Salzburger Flughafens. Noch vor dem Sommer ist eine Modernisierung des Eingangsbereichs der Sportanlage und des Foyers der Tennishalle geplant. Mit neuer Beleuchtung und Einrichtung, neuen Beschilderungen und Farben soll hier ein Wohlfühlambiente für die vielen unterschiedlichen Nutzer entstehen. Gerhard Schmidt, Präsident der ASKÖ Salzburg: „Die Sportanlage ist mehr als 20 Jahre alt, daher ist es notwendig, nicht nur für die laufende Instandhaltung zu sorgen, sondern ein frisches, freundliches Erscheinungsbild zu schaffen. Das wird in einem mehrjährigen Sanierungsplan nun angegangen.“

Kontakt

TC ASKÖ Maxglan
Eichetstraße 29–31
5020 Salzburg
WWW.TC-MAXGLAN.AT



„Jerusalema“ Challenge – nicht neu, aber immer noch grandios!

Der ASVÖ Salzburg rief Anfang 2021 seine Mitgliedsvereine zur „Jerusalema“ Dance Challenge auf.

Um die Vereine aus ihrem coronabedingten Winterschlaf zu holen, startete der ASVÖ Salzburg eine Tanzoffensive. Mithilfe eines Videotutorials unter der Leitung des Landesfachwartes und Dancing-Stars Florian Gschaidner sollten die Vereine (unter Einhaltung der geltenden Covid-Bestimmungen) ein Video mit ihrem Tanz inklusive ihrem jeweiligen Sportgerät bzw. in ihrem Sportoutfit zum Hit „Jerusalema“ drehen.

Aus allen Einsendungen wurde in weiterer Folge ein fünfminütiges Gesamtvideo zusammengestellt, das nicht nur die Vielfalt der Sportvereine, sondern insbesondere auch die große Motiva-



BILD: SN/ASVÖ

tion aller Teilnehmer für das neue Jahr zeigte. „Die Erstellung des Videos war sehr lustig und

endlich wieder einmal eine Abwechslung und ein Treffen (mit Abstand) mit Freunden“, erklärt

Robert Grießenböck vom MTB- und Laufclub Aufi & Owi. Skifahrer, Fechter, Segler, Reiter und weitere Sportler – von Jung bis Alt, von einzelnen Athleten bis zu ganzen Mannschaften – führen uns in dem Video eindrucksvoll vor, wie tanzen und gemeinsame Aktivitäten verbinden und Spaß machen.

Der ASVÖ Salzburg bedankt sich recht herzlich bei allen Sportvereinen, die an der „Jerusalema“ Dance Challenge teilgenommen haben!

Hier gibt's den Link zur „Jerusalema“ Dance Challenge



Run Union Salzburg: Laufsport neu gedacht!

Für alle Laufbegeisterten und die, die es noch werden wollen, gibt es einen neuen Verein.



BILDER: SN/RUN UNION SALZBURG (2)



Aus der ursprünglichen Idee, Sightrunning-Touren für Touristen anzubieten, entstand Ende 2020 die Run Union Salzburg. Der Verein organisiert regelmäßige Lauftreffs in Gruppen bzw. für Einzelpersonen und kümmert sich zudem um professionelle Trainingsplanung und -steuerung. Der in Oberndorf ansässige

Verein ist im Flachgau und in der Stadt Salzburg tätig. Das vielfältige Angebot umfasst Laufcamps für Schulen und Laufbegeisterte, spezielle Ausdauerprogramme, Kompaktprogramme, Lauftrainings in der Gruppe, individuelles Coaching und Betreuung und Lauftechnikanalysen mit Video und Trainingsempfehlung. „Mit

der Run Union Salzburg fördern wir die körperliche Betätigung von Menschen aller Altersgruppen und Bevölkerungsschichten. Einen besonderen Fokus richten wir dabei auf die Jugend- und Nachwuchsarbeit. Ergänzend zu anderen Hauptsportarten trainieren wir mit den Kindern und Jugendlichen die Grundlagen-

ausdauer auf spielerische Art und Weise“, sagt Sudhir Batra, Obmann der Run Union Salzburg. Das Saisonhighlight des Vereins wird das Trailrunning-camp Trails of Mozart 100 sein.

Mehr Infos über die Run Union Salzburg und ihre Angebote:

WWW.RUN-SALZBURG.COM

Jackpot.fit: Das beste Los für Ihre Gesundheit

Mit dem kostenlosen Jackpot.fit-Bewegungsprogramm fit und gesund durch das Jahr: Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bringen Sie mit der SVS in Bewegung!



BILD: SN/HARALD TAUDERER

Wie bringt man inaktive erwachsene Personen dazu, die kindliche Freude an der Bewegung wiederzufinden? Wie bringt man sie dazu, den Nutzen von Bewegung für die eigene Gesundheit wiederzuerkennen? Gar nicht. Unmöglich. Aussichtslos. Mit diesen Antworten gibt sich die Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) nicht zufrieden und schließt sich 2015 mit anderen Sozialversicherungsträgern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION und deren Mitgliedsvereinen zusammen. Das Ergebnis ist ein Bewegungsprogramm mit dem Titel Jackpot.fit, das sechs Jahre nach seinem Start in der Steiermark auf seinem Erfolgskurs Oberösterreich, Kärnten, das Burgenland, Wien und seit 2021 auch Salzburg und Vorarlberg als

Standorte dazugewonnen hat. Das Projekt ist ein österreichweit standardisiertes und qualitätsgesichertes Gesundheitssportprogramm. Das Ziel besteht darin, inaktiven Österreichern zu regelmäßiger Bewegung zu verhelfen. Und zwar mit eigens konzipierten Kursprogrammen in direkter Umgebung zum Wohnort. Der „Hauptgewinn“? Der Rückgang von Zivilisationserkrankungen wie Diabetes Typ 2 oder Adipositas und der Vormarsch einer aufgrund von körperlicher Aktivität gesunden und vitalen Bevölkerung.

Die Voraussetzung zum „Gewinner“ hat dabei jeder im Alter zwischen 30 und 65 Jahren, der sich wieder mehr bewegen möchte – vom Sportmuffel, über den Sportanfänger bis zum Wiedereinsteiger. Auch für Risikogrup-

pen wie Adipositas- oder Diabetes-Typ-2-Patienten ist das Programm geeignet. Zudem kann das erste Semester kostenlos besucht werden. In Salzburg starten die ersten Jackpot.fit-Trainingskurse im April 2021 im Flachgau und Pinzgau. Der USV Elixhausen, der Club Aktiv Gesund in Oberndorf und der Verein Ilijon – Miteinander leben lernen in Saalfelden bieten jeweils zwei Kurse an. Das Bewegungsprogramm besteht aus Trainingseinheiten in der Gruppe, die Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen ansprechen und verbessern. Um die Qualität der Bewegungsprogramme zu sichern, orientieren sich alle Programme in ihrem Inhalt und ihrer Struktur an den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.

Kontakt

Nähere Informationen zum Projekt Jackpot.fit sowie Anmelde- und Kontaktmöglichkeiten sind auf der Homepage WWW.JACKPOT.FIT zu finden.

Mag. Philipp Braschel
Tel.: +43 (0) 50808 / 9792
JACKPOT.SBG@SVS.AT

Also los! Sie sind nur mehr einen Schritt von Ihrem „Gewinnerlos“ entfernt.



Ein Pferd kann man nicht ins Homeschooling schicken

Ein Reitpferd kann man nicht ins Homeschooling senden, einen Stall nicht über eine Zoom-Konferenz ausmisten! Eine besondere Sportart hat es in besonderen Zeiten besonders schwer.

Wenn Uwe Fahrner, Obmann des Porsche Reitclubs in Zell am See, in die Stallungen geht, fehlt ihm speziell das Lachen und Treiben der Kinder und Jugendlichen. Sie dürfen schon seit Monaten in Zeiten wie diesen nicht zu ihren geliebten Tieren. „Besonders den Jungen fehlt die soziale Komponente, die ein Sportverein zu bieten hat“, sagt Fahrner, der seit vier Jahren dem Klub vorsteht.

Ursula Fornather, seit vielen Jahren die gute Seele des Reitclubs Gastein, erlebt das genauso: „Besonders die Kinder leiden unter den Gegebenheiten, sie haben meist kein eigenes Pferd und dürfen derzeit nicht zu ihrem Lieblingsschulpferd!“

Darüber hinaus weiß man, dass Pferde Kindern bei Stress helfen. Eine Forschergruppe der Washington State University brachte es jüngst ans Licht: Kinder, die ein Mal pro Woche mit Pferden arbeiten, haben weniger Stresshormone im Blut.

Das täte den Mädchen und Burschen gut, denn die junge Generation leidet unter den Nebenwirkungen der Coronamaßnahmen besonders. Die Schulen sind im Schichtbetrieb, es fehlt der Tagesrhythmus, man kann keine Freunde treffen, der Vereinssport lag lang brach. Ob die Pandemie langfristige Folgen für die Jugend hat, ist noch unklar. Spuren hat Corona aber schon jetzt hinterlassen. Die Coronakrise sei Gift für viele Kinder und Jugendliche, sagen Psychologen.

Selbstverständlich geht es anderen Sportarten im Zeichen des Virus auch nicht gut. Für die Pferdesportler ist es aber besonders bitter. Nicht so sehr für die Einsteiger, die ihre eigenen Pferde im Verein untergebracht haben, denn sie dürfen bei ihren Pferden sein, um sie zu pflegen, zu füttern und zu bewegen. Unterricht war



BILD: SINA/SVO

im Winter so gut wie nicht möglich. „Wie soll man im Winter auch im Freien Einzelunterricht abhalten?“, fragt Fahrner.

In der Pferdesportszene wird befürchtet, dass viele Betriebe ohne Schulunterricht den Lock-

down nicht überleben werden. Man muss die Pferde füttern, man muss ausmisten, das Personal muss bezahlt werden und kann nicht in Kurzarbeit geschickt werden. Und das alles ohne wesentliche Einnahmen!

Dennoch ist für Ursula Fornather die Richtung klar: „Wir geben nicht auf! Ich bin von klein auf mit diesem Verein, den es seit 55 Jahren gibt, verbunden, ich weiß, was dranhängt, dass man überleben kann!“ ASVÖ-Präsident Dietmar Juriga weiß um die Sorgen: „Wir können nicht das Virus aus der Welt schaffen, aber unser Büro steht für jede Hilfe, die möglich ist, offen!“

Also sehnt man einen Neubeginn heran: mit Training, Ausritten und Turnieren. „Ich wünsche mir vor allem, dass es bald eine Normalität, auch mit gewissen Einschränkungen, geben wird. Das Soziale muss wieder aufgebaut werden“, sagt Fahrner. Damit spricht er wohl allen aus der Seele!

Die ASVÖ-Vereine im Reitsport

Austrian Western Riding & Breeding Association Salzburg
WWW.AWA.AT

Reit- und Fahrverein Georgenberg
WWW.RV-GEORGENBERG.AT

Reitclub Gastein
REITCLUB-GASTEIN.JIMDOFREE.COM

Porsche Reitclub Zell am See
WWW.PORSCHEREITCLUB.COM

ASVÖ Reit- und Zuchtverein Kreuzerhof
KREUZERHOF-SEEKIRCHEN.COM

Kort.X® sorgt für Bewegung im Köpfchen

Dass Sport einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat, ist nichts Neues: Bei den Vereinen der SPORTUNION kann mit Kort.X® aber zusätzlich das Oberstübchen trainiert werden.

Dieses Trainingsprogramm unterstützt – ganz spezifisch – die Entwicklung neuronaler Netzwerke im Körper und im Kopf. Das Kort.X®-Training setzt sich aus konditionellen, koordinativen und kognitiven Elementen zusammen, die spezifisch automatisiert und damit anhaltend in kortikalen Strukturen verankert werden. Dieses neue Trainingskonzept basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und zielt auf eine grundlegende Steigerung des kognitiven Leistungsniveaus ab. Die Effekte von Kort.X® wurden in Studien

mit Kindern, Nachwuchssportlern und Seniorinnen belegt.

Breites Angebot in Salzburg

Im Bundesland Salzburg kann Kort.X® bei verschiedenen Vereinen ausprobiert werden. Der Verein Kort.X®-Lungau bietet schon seit über drei Jahren Kort.X®-Trainings in den Lungauer Gemeinden an. Im Pongau sorgt die Turn- und SPORTUNION St. Veit für das passende Kort.X®-Angebot. Beide Vereine werden die Kurse im Sommer kostenlos über das Programm „Bewegt im Park“ anbieten.

Zudem kann Kort.X® bei der SPORTUNION Bad Vigaun, im Lammertal mit Christina Lackner und im Pinzgau mit Hannes Mackinger ausprobiert und trainiert werden.

Mehr Infos dazu unter:

SPORTUNION.AT/SBG/VEREINE

Also, los geht's: Verein finden, von der Wirkung von Kort.X® überzeugen lassen und damit Denkleistung, Konzentrationsfähigkeit, Bewegungskontrolle und das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern!



BILD: SNIKORT.X®

**Bekannt aus
„2 Minuten 2 Millionen“**

**Mehr Informationen
zu Übungsvariationen,
Trainingsmöglichkeiten
und Schulungen unter:**

WWW.KORTX.INFO



BILD: SNIKURUGOTO/KRUG DANIEL SEN



BILD: SNIKÖKWBILD

„Auf und Los!": Ein Ausblick auf den Sommer

Die nächste Ausgabe von „Auf und Los!“ erscheint am 25. Juni erneut mit vielen spannenden Themen.

Sommerzeit ist auch Ferienzeit: In der Sommerausgabe der Sportbeilage „Auf und Los!“ wird es um Spaß und Action in den Ferien gehen. Die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie die ÖGK bieten mit „Be-

wegt im Park“ (im Bild oben rechts) ein abwechslungsreiches und kostenloses Angebot für Jung und Alt an – so kommen Sie sportlich durch den Sommer! Einen redaktionellen Schwerpunkt wird auch das Thema Wasser-

sport einnehmen. Die Athleten von Paris Lodron Salzburg Wasserball (im Bild oben links) und viele weitere Wassersportler freuen sich auf ein sportliches Comeback. **Also jetzt bereits den 25. Juni vormerken!**

Tracy Hauenschild
Alpine Lifestyle Manufaktur
Mirabell Plummer

**Unser Land
braucht
UnternehmerInnen,
die an sich
glauben.**

#glaubandich

salzburger-sparkasse.at