

Auf & Los!



Wir bringen
Salzburg in Bewegung

DIE SPORTBEILAGE IN KOOPERATION MIT



Fun & Action auf und unter Wasser

Fit und schlank durch Wassersport

Unser gefühltes Körpergewicht ist im Wasser um ein Vielfaches geringer und Wassersport schont besonders die Gelenke. Außerdem beugen Wassersportler der Hitze bestmöglich vor und verbrennen viele Kalorien. **Seiten 3–5**

Sommersportangebote für Kinder und Jugendliche

Die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten im Sommer 2021 wieder viele Sportangebote an. Spaß an der Bewegung und Abwechslung sind damit in den Ferien garantiert. **Seiten 8–9**

„Bewegt im Park“ begeistert junge und ältere Sportler

74 kostenlose Bewegungskurse finden in diesem Sommer in Parks und auf öffentlichen Plätzen in allen Salzburger Bezirken statt. Auch Inklusionskurse stehen heuer bei „Bewegt im Park“ zum ersten Mal auf dem Programm. **Seite 14**



Fechten wie die Profis. Mehr als 20 Sportarten können ausprobiert werden.

BILD: SN/LMZ



Spielerisch sollen Kinder und Jugendliche an den Sport herangeführt werden.

BILD: SN/LMZ/NEUMAYR/SB

Jugend zum Sport im ULSZ Rif

Zwei Wochen Sport, Spaß und Action für Kinder und Jugendliche von sechs bis 14 Jahren.

Direkte Anbindung an den öffentlichen Verkehr durch die Regionalbuslinie 175 und die Stadtbuslinie 45.

Nach einem Jahr coronabedingter Pause stehen die Zeichen mittlerweile auf Grün für eine Fortsetzung der beliebten Veranstaltung „Jugend zum Sport“ im Universitäts- und Landessportzentrum Rif bei Hallein. Von 16. bis 20. und von 23. bis 27. August 2021 können Kinder und Jugendliche von sechs bis 14 Jahren mehr als 20 unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Angeboten werden Badminton, Basketball, Capoeira, Fechten, Ultimate Frisbee, Fußball, Handball, Judo, Karate, Klettern, Leichtathletik, Orientierungslauf, Rhönradturnen, Rope Skipping, Rudern, Showdance, Sportschießen, Squash, Tennis, Tischtennis, Trampolinspringen, Turnen und Volleyball. Mit dabei ist 2021 auch der Behindertensport.

Ferien Spaß mit Sport und Bewegung

Ziel von „Jugend zum Sport“ ist, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren und sie auch an neue Sportarten heranzuführen. Bei der Zusammensetzung des Programms werden daher die Wünsche der Kinder großgeschrieben und auf neue Trends geachtet. Ein Augenmerk wird auch auf die Ausgewogenheit des Angebots für Buben und Mädchen gelegt. Erfahrene Trainerinnen und Trainer garantieren ein hohes Niveau bei der Betreuung.

Jugend zum Sport findet zwischen 16. und 27. August 2021 jeweils von Montag bis Freitag täglich von 9 bis 12 Uhr bei jedem Wetter statt. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen Turnschuhe und entsprechende Sportbeklei-



Sehr beliebt bei Kindern und Jugendlichen ist der Klettersport. Der Kletterturm in Rif bietet eine spannende Herausforderung.

BILD: SN/LANDESPORTBÜRO

dung mitbringen. Treffpunkt ist jeweils um 8.45 Uhr auf der großen Tribüne der Leichtathletikanlage. Die Tagespauschale für die Teilnahme beträgt fünf Euro. Um 20 Euro ist eine Punktekarte erhältlich, die zu fünf Teilnahmen berechtigt und auch übertragbar ist. Sozialeinrichtungen für Kinder und Jugendliche wie Pro Juventute, SOS Kinderdorf und andere erhalten Freikarten für diese Veranstaltung.

Mit dem Bus direkt zum ULSZ Rif

Seit September 2019 ist das ULSZ Rif auch im Halbstundentakt mit dem Bus erreichbar. Von Salzburg aus führt die Regionalbuslinie 175 nach Rif, von Hallein aus die städtische Buslinie 45. [HTTPS://SALZBURG-VERKEHR.AT](https://salzburg-verkehr.at)

Aufgrund der Covid-19-Situation können Einschränkungen oder kurzfristige Änderungen nicht ausgeschlossen werden. Die aktuellen Infos finden Sie auf der Website des Landes: [HTTPS://WWW.SALZBURG.GV.AT/THEMEN/SPORT/AKTIONEN/JUGEND-ZUM-SPORT](https://www.salzburg.gv.at/themen/sport/aktionen/jugend-zum-sport)

Für Rückfragen stehen im Landessportbüro Sarah Baier unter der Nummer +43 662 / 8042-2524 und Karl Mayr unter der Nummer +43 662 / 8042-2538 gerne zur Verfügung.



Ab ins kühle Nass!



BILD: SHVADOBE STOCK/TROPICAL STUDIO

Wasser und Sport lassen sich sehr gut miteinander kombinieren. Von den Aller kleinsten bis hin zu älteren Menschen: Die Chancen, sich im Wasser sportlich auszutoben, sind im Sommer groß.

Bewegung im Wasser tut dem Körper ganz einfach gut. Im Wasser schwebt der Mensch und hat nur noch ein Siebtel seines Gewichts. Wassersportler fühlen sich leicht und frei – und Wassersport hat noch viel mehr Vorteile. Der Wasserdruck schiebt die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammen und drängt so das Blut zurück in den Brustraum. Das Herz muss dagegen arbeiten und bei jedem Herzschlag mehr Blut transportieren. Das ist gesund: Das Herzvolumen wird vergrößert, die Frequenz sinkt und das Organ arbeitet ökonomischer. Durch den Wasserwiderstand ist vier bis zwölf Mal mehr Kraft nötig als an Land, deshalb trainiert Gymnastik im Wasser die Muskeln besonders gut. Wasser hat eine gewisse Massagewirkung, davon profitieren auch die Muskeln. Der Körper verbraucht bei aktiver Bewegung im Wasser ungefähr 400 Kalorien pro halbe Stunde. Zum Vergleich: Beim Joggen an Land sind es pro halbe Stunde nur rund 300 Kalorien. Und Wassersport ist besonders gelenksschonend.

Perfektes Ganzkörpertraining

Eine der klassischen Wassersportarten ist das Schwimmen, das Kinder zwischen vier und sechs Jahren lernen und mit acht Jahren spätestens können sollten. Schwimmen ist ein ideales Ganzkörpertraining und die Sportart ist je nach Schwimmdisziplin unterschiedlich kraftraubend. „Rücken und Kraul sind am gesündesten, beim Kraul benötigt man eine Seitenrotation. Beim Brustschwimmen ist wichtig, dass der Kopf nicht über Wasser ist, der Schwimmer muss horizontal im Wasser liegen. Und das Delfinschwimmen ist sicherlich der kraftraubendste Stil“, erklärt Clemens Weis, Präsident des Neuen Verbands der Schwimmvereine Salzburg.

Ganz entscheidend ist die richtige Atmung. Je schlechter ein Schwimmer diese Atmung beherrscht, desto größer sind die Probleme im Wasser. „Die goldene Regel lautet: Ein Schwimmer muss ins Wasser. Im Leistungsbe- reich finden 80 Prozent des Trainings im Wasser statt“, sagt Weis. Laut dem Experten gibt es vor al-

lem beim Brustschwimmen viele unterschiedliche Schwimmstile, die zum Erfolg führen können. Prinzipiell tun sich aber Männer und Frauen leichter, die gewisse Körpermaße mitbringen. „Der ideale Schwimmer hat einen langen Oberkörper, lange Hände, große Handflächen, kurze Beine und riesige Füße“, so Weis. Obwohl es nur wenige Schwimmvereine und eingeschränkte Wasserflächen gibt, ist Salzburg aufgrund der guten Jugend- und Schülerschwimmvereine bei den Zehn- bis 15-Jährigen im Bundesländervergleich die Nummer eins.

Vielfältige Unterwasserwelt

Die Faszination der Welt unter Wasser zieht zahlreiche Taucher in ihren Bann. „Es ist nicht nur das Schweben im Wasser, das mich fasziniert. Es ist wie in einem eigenen Universum. Wenn man im See oder im Meer taucht, kann man perfekt abschalten und konzentriert sich nur mehr aufs Tauchen. Für mich ist es purer Genuss und Entspannung“, sagt Carlo Rebernick vom Tauchclub ASKÖ-THW Salzburg.

Wichtig beim Tauchen ist eine gute Ausbildung: Bei einer Erstbesprechung werden Fragen geklärt, die Taucherfahrung besprochen und es wird geschnorchelt. Bevor es ins Wasser gehen kann, stehen eine ärztliche Tauglichkeitsprüfung sowie theoretische Einheiten auf dem Programm. Diese finden im Seminarraum oder in einem Gastgarten statt – immer unter Einhaltung der 3-G-Regeln. Beim ersten Tauchgang im Sportzentrum Rif wird geschaut, ob alle schwimmen können, zudem werden Schnorchel- und Atemübungen gemacht. „Das alles läuft ohne Stress ab, die Taucher sollen sich entspannen können“, erklärt Rebernick.

Kinder können sogar ab sieben Jahren mit dem Tauchen beginnen und auf bis zu zwei Meter tauchen. Die Ausrüstung erhalten die Taucher in den Vereinen. Dazu zählen Flosse, Maske, Schnorchel, Füßlinge, Neoprenanzug, Handschuhe (im Kaltwasser), Tarnweste, Pressluftflasche mit Reserveflasche und ein Atemregler mit Zubehör. ▶



BILD: SN/KRUGFOTO/DANIEL KRUG JUN.



BILD: SN/ADOBÉ STOCK/IZENON



BILD: SN/APA/ÖR/DIETER SEIB



BILD: SN/ST/MICHAEL GROESSINGER

Körperbetonte Ballsportart

Viel geschwommen wird auch beim Wasserball, der unter Experten als eine der anstrengendsten Wassersportarten gilt. „Wasserball ist eine Sportart, die mit anderen schwer vergleichbar ist“, sagt Christian Stickler, Sportlicher Leiter der Wasserballmannschaft Paris Lodron Salzburg. „Die Sportart ist sehr anspruchsvoll und elitär. Neben einer guten Taktik sind Technik, Koordination bei der Beinarbeit,

33 x 20 Meter groß. „Vor zirka zehn Jahren wurde auch eine sogenannte ‚shot clock‘ eingeführt, das heißt, ein Team in Ballbesitz muss innerhalb von 30 Sekunden zum Torabschluss kommen. Dadurch wird das Spiel kurzweiliger“, erklärt Stickler. Körperkontakt kommt beim Wasserball häufig vor, der Ballführende kann gefoult und unter Wasser gedrückt werden.

Zwei sehr wichtige Positionen beim Wasserball sind der Torhüter und der „Center“, der mit dem Rücken möglichst mittig vor dem Tor steht und die Bälle verwerten soll. In Salzburg gibt es traditionell sehr gute Torhüter, und das braucht es auch, um erfolgreich zu sein. Die Ausrüstung besteht aus einer Kappe pro Spie-

ler (hell oder dunkel), dem Wasserball und reißfesten Badehosen. Zudem muss ein Verein die Infrastruktur bereitstellen.

Die Kraft des Windes

Es gibt zwei sinnvolle Wege, um Segeln oder Surfen zu lernen: erstens in den Vereinen oder zweitens in den Schulen. Vereine verfügen über Clubboote und jeder, der Segeln oder Surfen mal ausprobieren möchte, ist dazu herzlich eingeladen. „Man muss schauen, ob der Funke Überstimmung fürs Segeln oder Surfen besitzt“, so Christian Bratsch, unter anderem Funktionär im Segelclub Seekirchen. Segelschulen gibt es in Salzburg zwar nicht mehr viele, aber auch sie leisten

nach wie vor einen wichtigen Beitrag, um Kinder und Jugendliche für die Sportarten zu begeistern.

Beim Segeln gibt es auch reine Behinderten- und Inklusionsklassen, die vom Österreichischen Segelverband stark unterstützt werden. Hotspots fürs Segeln sind Wolfgangsee, Wallersee, Mattsee, Obertrumer See oder der Zeller See. Auch beim Windsurfen existiert in Salzburg eine starke Community, die gemeinsam Surfurlaube macht oder Feste veranstaltet. „Windsurfen ist eine komplexe Sportart, auch hier gibt es Inklusionsangebote, aber weniger als beim Segeln“, klärt Bratsch auf. „Beim Windsurfen braucht man wirklich einen Bezug zum Wasser, denn für Anfänger ist die Sportart sehr anstrengend, weil man viel Zeit im Wasser verbringt“, muss Bratsch schmunzeln.

Kam das Windsurfen in den 1980er-Jahren auf, so wurde es vor zirka 15 Jahren mehr und mehr vom Kitesurfen abgelöst. Die Bretter sind einfacher und kleiner, die Sportler werden dabei von einem Lenkdrachen gezogen. Das Kitesurfen ist nicht zu Verwechseln mit der Trendsport Wing Foilen – bei dieser hält man einen kleinen, aufblasbaren Drachen in der Hand, der nicht mit dem Board verbunden ist.



BILD: SN/PLS

„Wasserball ist sehr viel athletischer geworden.“

Christian Stickler, Sportlicher Leiter

Schnelligkeit beim Schwimmen oder die Kraftausdauer entscheidend. Wasser ist ein dreidimensionaler Raum und daher besonders faszinierend“, so Stickler.

Beim Wasserball treten immer zwei Teams gegeneinander an, pro Team stehen je sieben Spieler – sechs Feldspieler und ein Torhüter – auf dem Feld. Außerdem sind pro Mannschaft sechs Wechselspieler erlaubt, die Goalie oder Feldspieler sein können. Die Spieldauer beträgt 4 x 8 Minuten, das Spielfeld ist 33 x 25 oder



BILD: SN/CHRISTIAN BRATSCH



BILD: SN/MAREN NIETZOLD



BILD: SN/YACHTDIVER

Ballspielend im Einerkajak unterwegs

Rammen oder gegenseitiges Versenken – wer „versenkt“ wird, taucht mit einer Eskimorolle wieder auf – stehen beim Kanupolo an der Tagesordnung. Diese Sportart ist extrem dynamisch, die Spieler müssen wendig und spritzig sein. Gespielt wird auf einer Spielfläche von 35 x 23 Metern mit zwei Toren, in denen der Ball versenkt werden muss. Es treten zwei im Einerkajak sitzende Teams gegeneinander an. „Die Spiele dauern 2 x 10 Minuten. Bei einem Turnier am Wochenende kommt man auf drei Stunden Spielzeit“, erklärt Tobias Nietzold, Gründer von Kanupolo Salzburg.

Kraftausdauer und Schnelligkeit sind hier besonders gefragt, die „reine Maximalkraft bringt einem weniger“, so Nietzold. Neben Oberkörper, Schultern und Armpartie wird auch der Unterkörper trainiert. Die Paddeltechniken lernt man im Verein, nur das Schwimmen wird bereits vorausgesetzt.

Ohne Akrobatik geht's nicht

Beim Synchronschwimmen wird der ganze Körper trainiert, die dafür notwendige Rumpfstabilität kann in der Turnhalle geschult werden. Diese Mischung aus

Schwimmen, Akrobatik und Turnen setzt Kondition, Koordination, Beweglichkeit und ein Gefühl für Musik voraus. „Es ist ein ganz tolles Gefühl, im Wasser schwerelos zu sein und Figuren zu machen, die man an Land nicht machen kann. Synchronschwimmen ist sehr komplex und setzt Kreativität voraus“, erklärt Christel Putz von der SPORTUNION Abtenau, Sektion Synchronschwimmen. Kinder zwischen sechs und sieben Jahren bringen das ideale Einstiegsalter mit.

Stand-up-Paddeln fasziniert die Wassersportler

Natürlich gibt es noch viele weitere Wassersportarten für alle Altersklassen: Besonders im Trend liegt seit einigen Jahren Stand-up-Paddling, bei dem ein Sportler aufrecht auf einem schwimmfähigen Board steht und mit einem Stechpaddel paddelt – der ideale sportliche Zeitvertreib für einen Nachmittag am Badensee.

Nicht nur, aber vor allem auch für ältere Menschen empfiehlt sich Aquajogging: Die „Schritte“ sollten eher kurz sein. Kopf, Brust und Hüfte sind aufrecht und bilden eine Linie, als würden Sie an Land laufen. Statt sich vorwärts zu bewegen, ist es für Aqua Jogger deutlich besser, auf der Stelle zu laufen.

Vielfältige Angebote der Sportdachverbände



BILD: SN/ADOBEE STOCK/FESENO

ASKÖ SV-Wallersee

Der Familien-Sportverein SV-Wallersee betreut die See-Sportstätte des ASKÖ-Salzburg. Das Hauptaugenmerk liegt auf Wassersport wie Schwimmen, Tauchen, Segeln, Surfen und Kanufahren. Die Jugendausbildung und -betreuung liegt hier im Fokus. **Infos:** WWW.SV-WALLERSEE.NET

Paris Lodron Salzburg

Paris Lodron Salzburg ist ein sehr erfolgreicher Wasserballverein, der seit 1993 in der österreichischen Bundesliga sowie in zahlreichen Nachwuchsmeisterschaften aktiv ist. Den Kindern und Jugendlichen soll die Liebe zum Wasserballsport nähergebracht werden. **Infos:** OFFICE@WASSERBALL-SALZBURG.AT WWW.WASSERBALL-SALZBURG.AT

ASKÖ-THW Salzburg

Der Tauchclub ASKÖ-THW Salzburg bietet an, sicheres Tauchen zu erlernen und im Trainingsbetrieb zu verbessern. Ein Schwerpunkt ist das Tauchen für Kinder und Jugendliche (Kinder ab sieben Jahren), zudem stehen spezielle Kurse für Behinderte auf dem Programm. **Infos:** WWW.THW-TAUCHEN.AT oder bei Carlo Rebernigg (+43 664 / 4669966) bzw. bei Dr. Wolfgang Hartinger (+43 664 / 1005252).

ASVÖ Segeln

Die Segelvereine UYC Mattsee, Seehamer Segelclub, Salzburger Yacht Club und der Union Yacht Club Wolfgangsee bieten in den Ferien die polysportive Jugendsegelwoche an. **Infos:** WWW.UYC-MATTSEE.AT, WWW.SSC-SEEHAM.AT, WWW.UYC-WOLFGANGSEE.AT, WWW.SYC.OR.AT

Tauchclub Delphin Hallein

Apnoetauchen ist die älteste und ursprünglichste Form des Tau-

chens. Mit ein paar Tricks gelingt es, die Unterwasserwelt beim Schnorcheln mit anderen Augen zu sehen und eins mit dem Element Wasser zu werden. Der Tauchclub Delphin Hallein bietet Kurse für Meeresurlauber (ab 16 Jahren) und für sportlich Ambitionierte an. **Infos:** WWW.TCD.AT, Wolf Hilzensauer, +43 664 / 8142002

TV Zell am See/Triathlon

Jeden Samstag gibt's von 8 bis 10 Uhr ein „KIDS Schwimmtraining“ im Hallenbad Zell am See. Voraussetzung ist das Schwimmen von 25 Metern (egal welcher Schwimmstil). **Infos:** Franz Hollaus, HOLLIZELL@HOTMAIL.COM, +43 650 / 4301737



BILD: SN/ADOBEE STOCK/WANLEY

SPORTUNION Kanupolo Salzburg

Der österreichische Meister 2020 bietet Trainings vom Anfänger bis zum Profi an. Gefragt sind Schnelligkeit, Dynamik, Kraft, Bootsbeherrschung, Geschicklichkeit und Spielverständnis. **Infos:** KANUPOLO-SALZBURG.AT

SPORTUNION Abtenau Sektion Synchronschwimmen

Neben Kreativität und Beweglichkeit verlangt Synchronschwimmen auch ein gewisses Maß an Musikalität und ausreichend Kraft der Athleten. Die Übungen müssen mit größtmöglicher Spannung, Eleganz und Leichtigkeit ausgeführt werden. **Infos:** SYNCHRONSCHWIMMEN@SPORTUNION-ABTENAU.AT bzw. SYNCHRONSCHWIMMEN-ABTENAU.AT



BILD: SN/ADOBEE STOCK/MICROGEN

Weitere Sportarten

im Wasser werden u. a. von der Union Riversurfing Austria, den Schwimmvereinen wie der Schwimm-Union Generali-Salzburg, den Ruderclubs (zum Beispiel Möve) oder den Triathlon-Vereinen der SPORTUNION Salzburg angeboten. **Infos:** WWW.SPORTUNION.AT/SBG/VEREINE

ROTE-NASEN-LÄUFE für Lachen und Lebensfreude

Der ASVÖ-ROTE-NASEN-LAUF, der am 3. September erstmals im Hellbrunnpark (Kneippanlage) stattfindet, ist ein besonderer Familienevent. Fröhlichkeit und Spaß stehen an erster Stelle.

Ziel ist es, gemeinsam für mehr Humor und Lebensfreude in den Spitalern an den Start zu gehen. Hier zählt jede Teilnahme: egal ob groß oder klein, jung oder alt, sportlich oder gemütlich. Ob laufend, spazierend, walkend, mit Ein-, Zwei-, Dreirad oder Kinderwagen – alles ist möglich! Die Teilnehmer freuen sich über Bewegung und schenken durch ihre Startspende humorbedürftigen Personen ein Lachen und Lebensfreude.

Startspenden

Eine Anmeldung vor Ort ist auch möglich. Mit der Startspende, die online oder vor Ort bezahlt wer-



BILD: SNIJDERGEN HAMMERSCHMID

den kann, unterstützen alle Teilnehmer die Clownvisiten von ROTE NASEN:

- Kinder unter sechs Jahren: kostenlos
- Kinder und Jugendliche (sechs bis 18 Jahre): sechs Euro
- Erwachsene: zwölf Euro
- Familien ab einem Kind: 24 Euro

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich jetzt online an:

WWW.ROTENASENLAUF.AT

Kostenlose Lauftreffs der SPORTUNION

Für alle Laufbegeisterten, die gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude an der Bewegung teilen wollen, bietet die SPORTUNION in allen Bezirken kostenlose Lauftreffs mit professionellen Trainern für Laufanfänger und bereits geübte Läufer an.

Ab Juli können auch Sie geführte Läufe mitmachen vor den schönsten Kulissen in Salzburg-Stadt und -Land.

Termine

Salzburg-Stadt:

30. 7., 16.30 Uhr, Treffpunkt Sportzentrum Mitte



BILD: SNI/RUN UNION SALZBURG

Flachgau: 7. 7., 19 Uhr, Stille-Nacht-Kapelle Oberndorf. Alternativ: 1. 8., 10 Uhr, Strandbad Fuschl

Tennengau: 15. 7., 18 Uhr, Hofbräu Kaltenhausen, Hallein

Pongau: 9. 8., 18 Uhr, Treffpunkt Bergbahnen-Kassa, Werfenweng

Pinzgau: 12. 8., 18 Uhr, Lofer, Treffpunkt Skilift

Lungau: 14. 7., 18 Uhr, Sportplatz in Unternberg

Die Teilnahme an den Lauftreffs der SPORTUNION ist kostenlos.

Anmeldungen richten Sie bitte an: SABRINA.SCHULZ@SPORTUNION-SBG.AT

Weitere Veranstaltungstipps

TRAIL & YOGA Camp:

17. bis 19. 9., Einsteiger bis Fortgeschrittene, für Erwachsene.

Mehr Infos: OFFICE@G-SPORT.AT oder WWW.G-SPORT.AT

Lauftraining für Kinder:

Jeden Montag, 18 bis 19 Uhr, ganzjährig auch in den Sommerferien.

Mehr Infos: TRI-UNION-LUNGAU.AT, Norbert Grafenauer (staatlich geprüfter Trainer), GRAFENAUER.N@GMX.AT, Tel.: +43 664 / 39 56 382

Trailrunning Camp:

30. 7. bis 1. 8., fortgeschrittene Läufer.

Mehr Infos: RUN-SALZBURG.COM/CAMP

Wer regelmäßige Aktivität in der Gruppe sucht, ist bei unseren zahlreichen Vereinen bestens aufgehoben, zu finden unter: WWW.SPORTUNION.AT/SBG/VEREINE



BILDER: SNI/LAUFCLUB OBERPINZGAU/MANUEL & HANS-PETER INNERHOFER (3)



Laufclub Oberpinzgau bringt Groß und Klein zum Laufsport

Der Laufclub Oberpinzgau wurde im Jahr 1995 gegründet und ist ein Zweigverein des ASKÖ-Sportclubs Mühlbach im Pinzgau.

Die Ziele bestehen in der Förderung von Gesundheits- und Breitensport, Freude an der Bewegung und dem spielerischen Heranführen von Kindern an den Sport.

Langsamlauf- und Nordic-Walking-Treff

Bereits seit der Gründung wird der ASKÖ-fit-Langsamlauf-Treff durchgeführt – immer wöchentlich von April bis September. Der kostenlose Langsamlauf- und Nordic-Walking-Treff findet jeden Dienstag um 19 Uhr statt, im Juli und August um 19.30 Uhr. Treffpunkt ist beim Wanderhotel Kirchner in Bramberg. In moderatem Tempo werden zwischen vier und zehn Kilometer in einer Stunde gelaufen. Gymnastikübungen ergänzen das Programm. 2001 wurde Nordic Walking ins Programm aufgenommen.

Hopsi-Hopper-Kinderlauf

„Kein Nenngeld, keine Zeitnehmung, jedes Kind gewinnt!“ – das ist das Motto des Hopsi-Hopper-Kinderlaufs. Wenn jedes Jahr im Mai Hunderte Kinder mit ihren Eltern und Großeltern auf den Sportplatz in Mühlbach im Pinzgau strömen, ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass Hopsi Hopper persönlich zum Kinderlauf eingeladen hat. Sie alle haben stets großen Spaß beim Hopsi-Hopper-Lauf und dem anschließenden Spielefest. Mit Be-



geisterung wird gelaufen und der Kletterberg erklommen. Auch beim Sackhüpfen, Stelzengehen, der Apfelschleuder usw. sind alle mit Freude dabei. Für das richtige Tempo sorgen die Hopsi-Hopper-Tanten Julia und Sarah. Mit dem Los aus der Hopsi-Hopper-Glücksbox gab es tolle Preise zu gewinnen. An der Saftbar erhielten Sportler einen Apfelsaft, gespendet von der Bramberger Obstpresse. Der Hopsi-Hopper-Kinderlauf findet in Zusammenarbeit mit dem ASKÖ-FIT-Referat statt.

Fit durch den Winter

Ausgebildete Trainer des Laufclubs Oberpinzgau bieten während des Winters im Sportgebäude in Mühlbach ein wöchentliches Konditionstraining mit abwechslungsreichem Programm an.

Leistungssportler eilen von Erfolg zu Erfolg

Aus dem Verein sind bereits mehrere erfolgreiche Leistungssportler hervorgegangen. Waren es in den ersten Jahren nach Vereinsgründung noch Hubert Resch, Manfred Brüggel, Erwin Lerchl, Bertl Scharfetter, Gerhard Sinnhuber und Stefan Wöhrer, die zahlreiche Erfolge für den Laufclub Oberpinzgau erzielten, sind nun die Zwillingsbrüder Manuel und Hans-Peter Innerhofer die absoluten Aushängeschilder. Die beiden haben bereits zahlreiche Staats- und Landesmeistertitel erreicht und sind auch international sehr erfolgreich. Mitglied David Wöhrer hat vom Profiradsport zum Trailrunning gewechselt und erzielt speziell bei Langstreckenläufen tolle Ergebnisse. Sarah Dreier und Marcell Voithofer sind bei internationalen Wettbewerben im Skibergsteigen mit Topleistungen immer wieder in den vordersten Rängen zu finden.

Infos & Kontakt: WWW.SC-MUEHLBACH.AT

Cooler Sommersportangebote für Kinder und Jugendliche

Keine Jahreszeit bietet so viele Möglichkeiten für sportliche Bewegung wie der Sommer. Mit den ersten Sonnenstrahlen steigt auch die Motivation, Sport zu machen. Gründe dafür gibt es mehrere: Es ist länger hell, die Bikini- und Badehosenfigur muss noch geformt werden oder es macht einfach Spaß, sich im Sommer draußen zu bewegen. Einige Sportarten wie etwa Wasserski, Inline-Skating oder Beachvolleyball haben im Sommer Saison, sodass Liebhaber dieser Sportarten die warme Jahreszeit besonders herbeisehnen. Vor allem Outdoorsportarten erfreuen sich im Sommer bei allen Sporttreibenden großer Beliebtheit. Also nichts wie raus ins Freie!

Aufs Trinken achten

Bei allem Spaß gilt es aber auch dem Körper im Sommer entsprechend Flüssigkeit zuzuführen: Es sollte in kleinen Schlucken getrunken und nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal aufgenommen werden. Große Schlucke belasten den Magen-Darm-Trakt, der durch die Erschütterungen der Bewegung strapaziert wird, sonst zusätzlich. Empfehlenswert ist, etwa alle 15 Minuten 150 Milliliter zu trinken. Die idealen Trainingszeiten im Sommer sind in der Früh oder am Abend, denn dann ist die Hitze nicht so stark ausgeprägt. Moderater Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, Sportler fühlen sich stärker, fitter und gleichen Anstrengungen und Hitze leichter aus.

Tolle Sommersportangebote der drei Sportdachverbände

Apropos leicht: Dank den Sommersportangeboten der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION ist es ganz einfach, das richtige sportliche Angebot zu finden. Sowohl für kleinere als auch für größere Kinder ist in diesem Sommer etwas dabei! Ein paar Beispiele:

ASKÖ-Sommersportwochen

Der ASKÖ-Landesverband Salzburg bietet auch heuer wieder Sommersportwochen für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren an. Diese ermöglichen Bewegung, Sport und Spaß, es gibt eine Ganztagesbetreuung durch qualifiziertes Personal – die Sommersportwochen finden auf der ASKÖ-Sportanlage in Gnigl statt. Hier wird eng mit ASKÖ-Vereinen zusammengearbeitet. Das Sportangebot umfasst Slackline, Fußball, Street Racket, Breakdance, Karate, Flag Football, Hip-Hop oder Check your Limits. Ausgebildete Trainer begleiten die Kinder ebenso wie Hopsi Hopper, der Fitness- und Gesundheitsfrosch der ASKÖ. Das Programm wird je nach Wetterlage angepasst. Die Actionweeks finden von 12. bis 16. Juli, 19. bis 23. Juli und 26. bis 30. Juli statt.

Lernen miteinander und voneinander

Das Besondere dieser Sommersportwoche ist, dass alle Kinder – auch beeinträchtigte Kinder – bei der ASKÖ-Sommersportwoche von 2. bis 6. August mitmachen und gemeinsam spielen können.

Sport und Englisch

Neue Sportarten erleben, Freunde finden und Englisch lernen: Das gibt es in der ASKÖ-Sommersportwoche von 30. August bis 3. September. Ein qualifizierter Englischlehrer und ausgebildete Trainer führen einen lebendigen Sprachunterricht mit den Kindern durch. Neben typisch englischsprachigen Sportarten wie Football, Baseball oder Ultimate Frisbee kann man Ballsportarten wie Fußball oder Beachvolleyball ausüben.

Elternfreundliche Betreuungszeiten

Alle Sommersportwochen finden ohne Übernachtung statt, eine professionelle Ganztagsbe-



BILD: SNI/ASKÖ



BILD: SNI/ADOBÉ STOCK/FLAMINGO IMAGES

treuung ist inkludiert. Beginn der Aktivitäten ist täglich um 9 Uhr, Ende um 16.30 Uhr. Die Trainer und Betreuer stehen aber schon ab 7.45 Uhr für die Kinder bereit, am Ende des Tages haben Eltern bis 17 Uhr bzw. am Freitag bis 15 Uhr Zeit, um ihr Kind abzuholen. Die ganztägige Betreuung kostet 149 Euro (inkl. Mittagessen und Obstjause).

Infos & Anmeldung:

ASKÖ-Landesverband Salzburg

Tel.: +43 662 / 871623

OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT

WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

ASVÖ-Sommersportwochen

Für einen actionreichen Sommer sorgen auch die Sommersportwochen des ASVÖ Salzburg:

Fünf Tage, zehn Sportarten, ein Cup!

Von Sommerbiathlon über Geräteturnen und Leichtathletik bis zu diversen Ballsportarten bietet das Programm des Lions-Camp der ATP Lions große Abwechslung. Betreut von ausgebildeten ASVÖ-Übungsleitern, haben Sportbegeisterte von sieben bis 15 Jahren an drei Wochen in den Sommerferien täglich von 9 bis 17

Die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten in den Ferien ein spannendes Sportprogramm für Kinder an. Von Fußball, Schwimmen, Klettern über Slackline und Football bis hin zu Bouldern und Parkour: Große und kleine Kids kommen bei den Sommersportwochen gleichermaßen auf ihre Kosten.



BILD: SNS/CLUB EUGENDORF



BILD: SNS/SPORTUNION



BILD: SN/ADOBÉ STOCK/LEHRENBURG-BILDER

Wetter: Geräteturnen (Ninja-Parkour), Schwimmen, Klettern, Inlineskaten, Scooter fahren, Wandern etc.

Ferienpaß bei Sports4Fun

Viel Sport, Fun und Action gibt's auch heuer ab 12. Juli bei Sports4Fun. An sieben Standorten können Sechs- bis 16-Jährige ein buntes Programm an 35 Sportarten ausprobieren. Gefällt den Kids eine Sportart besonders gut, können sie diese nach Sports4Fun im Verein ausüben.

Infos: SPORTS4FUN.SPORTUNION.AT

Sommersportwoche Union Old Men Team Faistenau

Das Union Old Men Team Faistenau veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde Faistenau von 9. bis 13. August Sports4Fun. Dabei können Kinder und Jugendliche von sechs bis 16 Jahren zwischen 9 bis 12 Uhr Sportarten ausprobieren. Alpines Felsklettern, Bouldern, Stand-up-Paddeln, Voltigieren, Waldkletterpark stehen unter anderem auf dem Programm. Einige Sportarten werden nur tageweise angeboten oder entfallen bei Schlechtwetter. Anmeldung ab 8 Uhr bei der Sportanlage in Faistenau. Ohne Voranmeldungen!

ONEMOVE! Sommercamp und Ferienbetreuung

Auch der Verein für Trendsportarten wie Parkour und Freerunning bietet heuer sowohl Sommercamps als auch Ferienbetreuung für Kinder und Jugendliche an. Die ganztägige Betreuung in den Ferien bietet coole Bewegungseinheiten. Weiters gibt es einen Ausflug, Gruppenspiele, Airtrack, Jonglieren, Luftakrobatik und vieles mehr!

Weitere 25 Angebote rund um Sommersport für Kinder und Jugendliche der SPORTUNION in Salzburg finden Sie unter:

SPORTUNION.AT/SBG/FERIENCAMPS

Uhr die Möglichkeit, die Vielfalt des Sports kennenzulernen.

Termine:

19. bis 23. Juli, 2. bis 6. August, 30. August bis 3. September.

Diejenigen, die die Herausforderung eines Wettkampfs suchen, sind beim im Lions-Camp integrierten Three Lions Cup genau richtig (21. Juli, 4. August, 1. September). Das Programm findet im Sportzentrum Nord und bei jedem Wetter statt.

Infos: WWW.ATP-LIONS.AT

Sommercircus im CTC

Ausschlafen, tagsüber geht's ins Schwimmbad und am Abend zum Circustraining ins Zelt. Jeder, der schon einmal Akrobatik, Jonglieren, Balancieren auf der Kugel, Einradfahren, Luftartistik wie Trapez oder Vertikaltuch ausprobieren wollte, ist beim Verein MOTA (Motorik-Tanz-Artistik) richtig. In den Sommermonaten wird eine Vielzahl an Sommerwochen in Abtenau, St. Gilgen, Salzburg und Anthering angeboten.

Infos: WWW.MOTA-SBG.AT

Sommersportwochen der SPORTUNION

Auch die SPORTUNION setzt stark auf Kooperationen mit ihren Vereinen und stellt dadurch ein vielfältiges Sommersportangebot für Groß und Klein sicher:

Sommersportwoche Skiclub Eugendorf

Der Skiclub Eugendorf bietet für alle interessierten Kinder von sieben bis zwölf Jahren eine Sportwoche in den Sommerferien an. Die Woche besteht dabei aus einem abwechslungsreichen Programm, geboten wird je nach

SOMMER 2021

FERIENKALENDER

Auf & Los!

Wir bringen
Salzburg in Bewegung

SALZBURG DUCKS SOMMER-CAMPS



BILD: SN/STEFAN MÜLLER FOTOGRAFIE

Mo., 12. 7.–Fr., 16. 7.
Mo., 19. 7.–Fr., 23. 7.
Mo., 9. 8.–Fr., 13. 8.
Mo., 16. 8.–Fr., 20. 8.
ASKÖ-Panoramaanlage Liefering, Josef-Brandstätter-Str. 10, 5020 Sbg. Salzburg Ducks – American Football (ASKO und SPORTUNION)
Neben American Football (Tackle und Flag) können die Kinder in mehreren Gruppen von jeweils max. 10 Personen auch Fechten, Basketball und Ultimate Frisbee ausprobieren. Außerdem kommen lustige Spiele nicht zu kurz. Der Spaß der Kinder steht im Vordergrund!
€ 95.– (Betreuung 8.30–12.30 Uhr inkl. Jause u. Camp-T-Shirt)
€ 120.– (Betreuung 8.30–13 Uhr inkl. Jause, Camp-T-Shirt u. Mittagessen)
camp@salzburg-ducks.at

ASKÖ-SOMMERSPORTWOCHE: ACTIONWEEK



BILD: SN/ASKO

Mo., 12. 7.–Fr., 16. 7.
Mo., 19. 7.–Fr., 23. 7.
Mo., 26. 7.–Fr., 30. 7.
ASKÖ-Sportanlage Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-Landesverband Salzburg
Die ASKÖ-Sommersportwochen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bieten Bewegung, Sport und Spaß mit Ganztagesbetreuung durch qualifiziertes Personal. Neben einem vielseitigen Sportangebot wie Slackline, Fußball, Street Racket, Breakdance, Karate, Flag Football, Hip-Hop, Check your Limits werden auch soziale Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen.
€ 149.– (ganztägige Betreuung von 7.45–17 Uhr bzw. freitags 7.45–15 Uhr, inkl. Mittagessen und Obstjause)
+43 662 / 871623

SOCCER ACADEMY – FUSSBALL & ENGLISCH



BILD: SN/ASVÖ

So., 11. 7.–Fr., 16. 7.
Hallein/Camp
Mountain Attack Tourenskiverein
Feriencamp für Kids von 8 bis 15 Jahren. Fußballtraining in Kombination mit Englisch, inkl. Verpflegung und Betreuung. Als Wochen- oder Tagescamp möglich. Rahmenprogramm mit zahlreichen Sideevents (Grillabend u. v. m.).
€ 425.– (mit Übernachtung), € 245.– (ohne Übernachtung)
www.socceracademy.at/anmeldung.html

FRANKS SKATE SCHOOL

Di., 13. 7. & Di., 20. 7., 9–11 Uhr

Inlinehockey-Halle Berghheim/Schwimmbad Berxi
Dark Vipers Hockey
Übersteigen, einfache Turns und sicheres Bremsen mit Inline-skates will gelehrt sein. Frank Seewald, langjähriger Trainer der Nachwuchs-Eishockey-Bullen und Headcoach der Dark Vipers aus Berghheim, zeigt, wie man sich sicher mit Speed durch den Verkehr bewegt. Für Kinder ab 6 Jahren, auch Kleingruppen und Familien sind herzlich willkommen.

€ 15.–
+43 664 / 1825105
info@vipers-hockey.at

LIONS CAMP & CUP

Mo., 19. 7.–Fr., 23. 7. & Mo., 30. 8.–Fr., 3. 9., jeweils 9–17 Uhr

ATP-Lions
5 Tage, 10 Sportarten, 1 Cup! Sei dabei bei Salzburgs polysportiver ATP-Lions-Ferienstapwoche und erwecke den Löwen in dir!
€ 175.– inkl. Mittagessen
www.atp-lions.com

CIRCUSFERIENWOCHE ST. GILGEN

SPORTS4FUN



BILD: SN/SPORTUNION

Mo., 12. 7.–Fr., 16. 7., Thalgau
Mo., 26. 7.–Fr., 30. 7., Hof
Mo., 26. 7.–Fr., 30. 7., Maishofen
Mo., 26. 7.–Fr., 30. 7. &
Mo., 2. 8.–Fr., 6. 8., Sportzentrum Mitte
Mo., 9. 8.–Fr., 13. 8., Faistenau
Mo., 23. 8.–Mi., 25. 8., Eugendorf
Mo., 30. 8.–Mi. 3. 9., Oberndorf

SPORTUNION Salzburg
Bei Sports4Fun können Kinder und Jugendliche eine breite Palette an Sportarten ausprobieren. Gefällt den Kids eine Sportart besonders gut, können sie diese nach Sports4Fun im Verein ausüben.
office@sportunion-sbg.at
sportunion.at/sbg

CAPOEIRA – SOMMER, SPASS UND SPORT FÜR KINDER



BILD: SN/SPORTUNION

Mo., 19. 7.–Fr., 23. 7., 8–16 Uhr

Stadtpfarre Lehen
Vinzenz-Pallotti-Platz 2, 5020 Salzburg
Capoeira Sportunion

office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

ASKÖ-SOMMERSPORTWOCHE: INKLUSIONSWOCHE

Mo., 2. 8.–Fr., 6. 8.

ASKÖ-Sportanlage Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-Landesverband Salzburg
Die ASKÖ-Sommersportwochen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bieten Bewegung, Sport und Spaß mit Ganztagesbetreuung durch qualifiziertes Personal. Alle Kinder, auch jene mit Beeinträchtigung, können einander spielerisch begegnen, gemeinsam sporteln und lernen, sich gegenseitig zu unterstützen.

€ 149,- (ganztägige Betreuung von 7.45–17 Uhr bzw. freitags 7.45–15 Uhr, inkl. Mittagessen und Obstjause)

+43 662 / 871623

office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

„KINDER GESUND BEWEGEN“ – BIKE THE BUGLES



Mo., 16. 8.–Do., 19. 8. & Mo., 23. 8.–Do., 26. 8., jeweils von 8.30–10 Uhr oder 10.30–12 Uhr

Kinderfahradstrecke Josefauf, Billrothstraße, 5020 Salzburg
ASKÖ-Landesverband Salzburg
Bike-Skills-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Sprünge, Wheelies, Anlieger und noch vieles mehr können bei diesem Fahrradtechnikerkurs erlernt werden. Der Spaß kommt nicht zu kurz! Beim Bike Ball kann die Geschicklichkeit unter Beweis gestellt werden.

kostenlos

+43 662 / 871623

office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

ASKÖ-SOMMERSPORTWOCHE: SPORT & ENGLISCH

Mo., 30. 8.–Fr., 3. 9.

ASKÖ-Sportanlage Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-Landesverband Salzburg
Die ASKÖ-Sommersportwochen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bieten Bewegung, Sport und Spaß mit Ganztagesbetreuung durch qualifizierte Personal. Ein Englischlehrer und ausgebildete Trainer führen einen lebendigen Sprachunterricht mit den Kindern durch. Neben typisch englischen Sportarten wie Football, Baseball oder Ultimate Frisbee kann sich auch in klassischen Ballsportarten wie Fußball oder Beachvolleyball ausgetobt werden.

€ 149,- (ganztägige Betreuung von 7.45–17 Uhr bzw. freitags 7.45–15 Uhr, inkl. Mittagessen und Obstjause)

+43 662 / 871623

office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at



BILD: SN/MOTAL/ERICA MAYER

Gemeinsam wird gebastelt, gespielt, bewegt, musiziert und getanzt. Es werden Sport- und Spielplätze besucht und es gibt einen kleinen Ausflug nach Absprache.

office@capoeira-sportunion.at

capoeira-sportunion.at

UGOTCHI TENNIS CAMP 1

Mo., 19. 7.–Fr., 23. 7., 8–17 Uhr

Tennisplatz Faistenau

SPORTUNION – Tennisclub Faistenau

Das UGOTCHI Tenniscamp bietet den Kindern die Möglichkeit, eine Woche lang Tennisluft zu schnuppern. Es werden die Tennisbasics erlernt und spielerisch die Grundtechniken geübt.

h_pfeifenhofer@gmx.net

tc-faistenau.com

SPORTWOCHE UNION SKICLUB EUGENDORF

Mo., 26. 7.–Fr., 30. 7., 8–12 Uhr

Tumhalle MS Eugendorf

Dorf 6, 5301 Eugendorf

Union Skiclub Eugendorf

Buntes und abwechslungsreiches Programm mit Inlineskaten, Klettern, Geräteturnen etc.

e.hatzl@skiclub-eugendorf.at

ALMIJAM/RIVERSURF-WORKSHOP



BILD: SN/SPORTUNION

August

Almville Salzburg

Heinrich-Mederer-Weg, 5020 Salzburg

IG-Riversurfing Austria

SPORTUNION-Riversurf-Workshops für Jugendliche. Es können erste Praxisfahrten auf dem Surf- oder Skateboard gesammelt oder bereits erlernte Skills verbessert werden.

+43 664 / 60 61 35 09

streusalz@sportunion-sbg.at

JUGENDSEGEL- UND SURFWOCHE



BILD: SN/ASVO

Mo., 9. 8.–Fr., 13. 8., 9.30–18 Uhr

Seekirchen am Wallersee

Segelclub Seekirchen

Erfahrene Trainer zeigen Kindern und Jugendlichen spielerisch den Umgang mit dem Boot und Sufbrett auf dem Wasser. Am Ende der Segelwoche kann das Erlernte bei einer Regatta gezeigt werden.

€ 60,- Saisonjungendmitgliedschaft +

€ 70,- Verpflegungsbeitrag/Woche

+43 664 / 802838386

jugend@segelclub-seekirchen.at



VERANSTALTUNG ASKÖ UND SPORTUNION

Ferienangebot der einzelnen Vereine:

Anmeldung erforderlich. Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 18. 6. 2021

Sportdachverbände laden zu Sommer- und Familienfesten ein

Kinder und Jugendliche kommen bei den Sommer- und Familienfesten der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION voll auf ihre Kosten. Ab nach draußen und die Gratisangebote nutzen!

Ob Hopsi-Hopper-Spielfest der ASKÖ, die ASVÖ-Familienporttage oder Park-Action bzw. Parkfest der SPORTUNION: Auf diesen beiden Seiten finden Sie alle Informationen zu den Sommer- und Familienfesten der Salzburger Sportdachverbände. Die Feste sind ideal, um einen schönen Tag mit der Familie zu verbringen. Geschwister verschiedenen Alters können unterschiedliche Sportarten kostenlos ausprobieren – und was gibt es für Eltern denn Schöneres, als strahlende Kinderaugen zu sehen, die sich an der sportlichen Bewegung in der freien Natur mit Gleichgesinnten erfreuen?



BILD: SNADOBÉ STOCK/SERGEY NOVIKOV



BILD: SNADOBÉ STOCK/ROBERT KNESCHKE

Dank der Sportangebote haben die Kinder und Jugendlichen so viel Spaß, dass die Zeit tatsächlich wie im Flug vergeht. Und Outdoorsport macht nicht nur glücklich, sondern ist besonders gesund: Das Herz-Kreislauf- und

Immunsystem wird gestärkt, der Cholesterinspiegel reguliert und der Bluthochdruck gesenkt. Außerdem sorgen die frische Luft und die Natur dafür, dass die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert wird. Auch die soziale

Komponente des Sports ist wichtig, oft schließt man hier Freundschaften fürs Leben – alles gute Gründe, um den Sport- und Familienfesten in diesem Sommer einen Besuch abzustatten. Überzeugen Sie sich selbst!

Hopsi-Hopper-Spielfest in Hellbrunn

Der ASKÖ-Landesverband Salzburg veranstaltet in Hellbrunn zum 40. Mal sein Hopsi-Hopper-Spielfest auf der großen Spielwiese neben dem Spielplatz. Am Sonntag, 19. September, verwandelt sich die Spielwiese von 13 bis 17 Uhr für einen Tag in den größten Spielplatz der Stadt Salzburg.

Jahr für Jahr gelingt es den ASKÖ-Betreuern, Kinderaugen zum Leuchten zu bringen, während Erwachsene immer wieder staunend das Können ihrer Sprösslinge freudig zur Kenntnis nehmen. Das Programm ist so ausgerichtet, dass hauptsächlich Kinder und Jugendliche davon angesprochen werden sollen.

Auf der Antenne-Salzburg-Bühne gestaltet das Team von Antenne mit den ASKÖ-Vereinen ein buntes Nachmittagsprogramm. Die Highlights sind der „Hopsi-Hopper-Lauf“, an dem sich „Minis“ ebenso beteiligen können wie Jugendliche, natürlich nach diversen Altersklassen eingeteilt, ein acht Meter hoher Kletterberg, der von erfahrenen



BILD: SNASKÖ/WILDBILD

Alpinisten professionell betreut wird, sowie die Sparkassen-Hüpfburg. Kostenlos können diverse Sportarten (Mountainbike, Football, Speed-Tennis, Badminton, Frisbee, Volleyball etc.) ausprobiert werden. Doch auch „Brain-Train“ (Gehirn-Training) kommt bei Schach und verschiedenen Brettspielvarianten nicht

zu kurz. Das Angebot des „Kreativ-Ecks“ reicht vom Malen und Gesichterschminken über Töpfern bis hin zum Auto-Bemalen. Die Veranstaltung wird durch ehrenamtliche ASKÖ-Funktionäre betreut und organisiert. Der Veranstalter empfiehlt aufgrund begrenzter Parkmöglichkeiten, mit dem Fahrrad anzureisen.

Hopsi-Hopper-Spielfest

Ort: Spielwiese Hellbrunn (neben Kinderspielplatz)



Tag: So., 19. September, 13 bis 17 Uhr

Die Kinder können bei freiem Eintritt zirka 30 Spielstationen nutzen.

Die Attraktionen sind: Hopsi-Hopper-Lauf, Kletterberg, Hüpfburg, Kreativstation mit Auto-Bemalen, Speed-Tennis, BMX-Parcours u. v. m. Ab 16.30 Uhr können die Kinder beim Gewinnspiel tolle Preise gewinnen.

Infos:
+43 662 / 87 16 23
WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

ASVÖ-Familienporttage in Tamsweg & Saalfelden

Sport, Spiel und Spaß für die ganze Familie – am 7. September in Tamsweg und am 9. September in Saalfelden.

Welche coolen Sportarten werden in der Nähe angeboten? Wo kann man einen lustigen Tag mit Eltern und Freunden verbringen? Die ASVÖ-Familienporttage in Tamsweg und Saalfelden liefern dazu die passenden Antworten. Vereine aus der Umgebung präsentieren ihr Sportangebot bei spannenden Mitmachstationen, die sowohl Trendsportarten als auch traditionelle Sportarten bieten.

Für die großen und kleinen Besucher gibt es bei den ASVÖ-Familienporttagen viel zu entdecken. Am Ende der Familienporttage findet eine große Preisverlosung, bei der es tolle Sach-



BILD: SNEVI BUTTINGER

preise zu gewinnen gibt, statt. Weiters geht in diesem Jahr im Zuge des Familienporttags der Rote-Nasen-Lauf über die Bühne – ein Charity-Lauf für alle Besucher, der unter dem Motto „Lauf, solange du kannst. Das Ziel gibst DU vor!“ steht.

Die ersten 100 Besucher dürfen sich zudem über ein kostenloses ASVÖ-Familienporttage-T-Shirt freuen. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter und natürlich unter Einhaltung der aktuellen Covid-19-Vorschriften statt!

Termine:

7. 9.: Tamsweg/Sportzentrumweg 2, 10 bis 14 Uhr

9. 9.: Saalfelden/Sportplatz HIB, 10 bis 14 Uhr

Park-Action und Parkfest der SPORTUNION

Familien sind im Sommer besonders gern unterwegs und genießen mit den Liebsten das gute Wetter.



Bei der „Park-Action“ und dem Parkfest, organisiert von Streusalz, bietet sich die Möglichkeit, die Zeit in entspannter Atmosphäre perfekt zu nutzen.

„Park-Action“

Bei der Park-Action kommt garantiert keine Langeweile auf! Die „Bespielung“ öffentlicher Plätze

ist besonders bei Schönwetter ein Highlight jedes Nachmittags. Im Volksgarten, Hans-Donnenberg-Park oder auf der Fläche zwischen Sportzentrum Mitte und Unipark stellt die SPORTUNION Spielsachen und Sportgeräte zur freien Verfügung. Ob Kids, Jugendliche oder Familien, alle sind herzlich willkommen. Bereits seit



BILDER: SN/SPORTUNION (2)

Mai tourt der SPORTUNION-Bus durch die Mozartstadt und sorgt für Abwechslung am Nachmittag.

Parkfest

Das Parkfest bewährt sich bereits seit Jahren als großartiger Familienevent. Von Kindern und Jugendlichen bis zu Familien, alle genießen bei diversen Work-

shops, kleineren Sportturnieren und guter Musik die gemeinsame Zeit. Neben Spielsachen und ganz unterschiedlichen Sportgeräten kann ein jeder seine Interessen ausleben und auch Neues ausprobieren. Stattfinden wird das Familienhighlight am 21. und 22. August (Ersatztermin sind der 11. und 12. September).



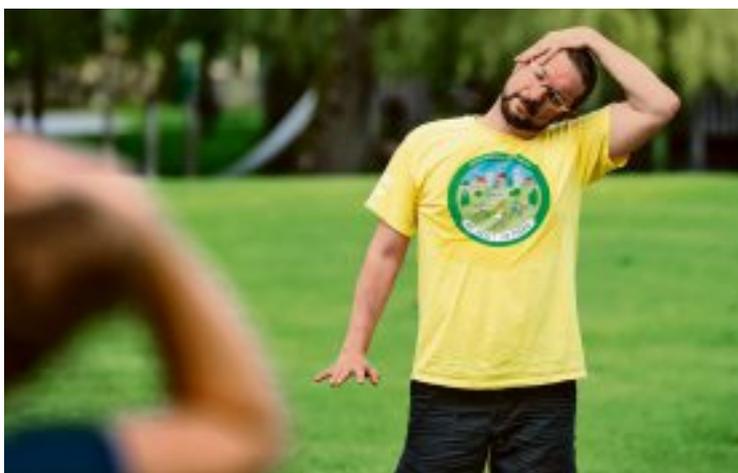
BILDER: SNIÖGK/FOTO FLAUSEN (2)

„Bewegt im Park“ macht Salzburg fit

Kostenlose Bewegungskurse finden von Juni bis September statt und eignen sich für jedes Alter.

Gerade in herausfordernden Zeiten wie der Coronapandemie kommt ausreichender Bewegung eine wesentliche Bedeutung zu. Körperliche Aktivität macht glücklich, hält gesund und fit. „Bewegt im Park“ animiert pünktlich zum Sommerbeginn zu gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft. Der Startschuss in Salzburg erfolgte am 9. Juni am Vormittag bei einer Pressekonferenz im Kurspark Mirabell.

74 Bewegungskurse locken diesen Sommer in Parks und auf öffentliche Plätze in allen Salzburger Bezirken – kostenlos, unkompliziert und ohne Anmeldung: Die Bandbreite der Kurse ist groß und reicht von Rücken fit, Tanz oder Ganzkörperfitness über Konditionsgymnastik und Pilates bis hin zu Beweglichkeitstraining und Langsamlaufftreffs. Erstmals werden auch Inklusionskurse angeboten. Das Programm ist offen für alle Interessierten und bietet die Möglichkeit, sich noch bis zum 12. September unter An-



Die Vorteile auf einen Blick:

- Bewegungsangebote im Freien
- Kostenlose Teilnahme für Jung und Alt
- Wöchentlich fixe Termine (bei jedem Wetter)
- Keine Anmeldung
- Erfahrene Kursleiter

Alle Infos und Termine finden Sie unter WWW.BEWEGT-IM-PARK.AT



leitung von erfahrenen Kursleitern gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen. Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt.

„Bewegt im Park“ ist für alle gedacht: Ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene, es wird auf alle Bedürfnisse geachtet. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz! Es werden alle zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Coronaregelungen beachtet.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) organisiert „Bewegt im Park“ in ganz Österreich. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger und das Sportministerium finanzieren das Gratis-Bewegungsangebot, das von professionellen Trainern der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt wird. Außerdem gibt es eine Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich.

SPORTUNION fördert Zusammen(h)alt im Sportverein

Senioren finden in den zahlreichen SPORTUNION-Vereinen im Bundesland Salzburg nicht nur ein breites, vielfältiges Bewegungsangebot. Sportvereine bilden darüber hinaus einen wichtigen Ankerpunkt für das soziale Miteinander und die soziale Teilhabe.

Fit und gesund bis ins hohe Alter

Bewegung und Sport tragen zu gesundem Altern bei und helfen, im Alter fit und flexibel zu sein. Auch Menschen, die ihr Leben lang wenig oder gar nicht bewegungsaktiv waren, profitieren von den positiven Effekten. Neben einer lebensverlängernden Wirkung mindert regelmäßige Bewegung, Altersbeschwerden und wirkt Herz-Kreislauf-Krankheiten entgegen. Die Durchblutung und der Sauerstofftransport im Körper werden gefördert, wodurch auch das Gehirn profitiert. Der körperliche und geistige Leistungsabbau wird dadurch verringert bzw. verlangsamt und die Lebensqualität im Alter erhöht. Mit über 400 Vereinen und Sportgruppen bietet die SPORTUNION im Bundesland Salzburg ein umfangreiches Angebot für alle Altersklassen. Auch für ältere Menschen gibt es in den Vereinen eine Vielzahl an geeigneten Bewegungsprogrammen. Personen, die erst im Seniorenalter mit dem Training starten, sollten auf gelenkschonende Sportarten setzen, die Ausdauer, Kraft und Koordination stärken. Hier eignen sich Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Yoga, Schwimmen oder Gymnastikkurse.



BILD: SNS/SPORTUNION

Gut integriert im Vereinsleben

Neben Bewegung und Sport spielen im Verein das gemeinsame Miteinander und die soziale Integration eine wesentliche Rolle. Personen, die als Aktive oder Funktionäre Mitglied in einem Verein sind, sind sozial meist gut integriert, besitzen einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis und kommen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen leichter mit Menschen in Kontakt. Hier setzt das neue Projekt der SPORTUNION Salzburg an. Mit Zusammen(h)alt im Sportverein hilft der Landesverband mit einem umfangreichen Maßnahmenpaket, das freiwillige Engagement und die aktive Teilnahme von älteren Personen im Sportverein zu fördern, zu entwickeln und aufzuwerten. Neben der Umsetzung von verschiedenen Aktivitäten für die Zielgruppe ist im Herbst eine ÜbungsleiterInnen-Ausbildung Seniorensport geplant.

ÜbungsleiterInnen-Ausbildung Seniorensport

Die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung setzt sich aus einem Basis- und einem Spezialmodul zusammen und vereint so wichtiges theoretisches Grundwissen mit viel praxisrelevantem Know-how. Im Spezialmodul Seniorensport geht es insbesondere darum, wie man ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen anpassen kann.

Basismodul:

Fr., 24., bis So., 26. 9. Zeit: Fr., 16–21 Uhr, Sa., 8.30–18 Uhr, So., 8.30–16 Uhr

Spezialmodul Seniorensport:

Fr., 8., bis So., 10. 10., inkl. Prüfung
Zeit: Fr., 13 bis 19 Uhr, Sa. + So., 8.30 bis 18 Uhr
Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, Sportzentrum Mitte

Kosten Basismodul: 99 Euro für alle Mitglieder von Sport-Austria-Verbänden, 150 Euro Normalpreis

Kosten Spezialmodul: Das Spezialmodul wird über das SPORTUNION-Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ organisiert und ist für die Teilnehmer daher kostenlos.

Infos & Anmeldung:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Bei Interesse am Projekt oder an einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein melden Sie sich jederzeit gerne bei der Projektleiterin Martina Braun.

Infos & Kontakt:

Mag. Martina Braun

MARTINA.BRAUN@SPORTUNION-SBG.AT

WWW.SPORTUNION.AT/SBG

Bewegungs- und Gymnastik-UNION Salzburg Sport 55+

Der SPORTUNION Verein BGUS Sport 55+ bietet ganzjährig vielseitige Bewegungsangebote für Senioren an. Im Sommer organisiert der Verein Mehrtageswanderungen sowie donnerstags eine Tageswanderung im Bundesland Salzburg.

Do., 8. Juli – Peitingköpfl im Unkener Heutal: 8 km – 700 hm – 4 Std. – Treffpunkt: 8 Uhr

Do., 29. Juli – Tannberg, höchste Erhebung des Bezirks Braunau: 7 km – 300 hm – 3 Std. – Treffpunkt: 10 Uhr

Do., 5. August – Stoißer Alm in Anger: 9,5 km – 680 hm – 4 Std. – Treffpunkt: 8 Uhr

Anmeldung und weitere Infos:

Hans Schweiger, SCHWAIGERJOHANN@AON.AT, +43 676 / 3162884, WWW.BGUS.SPORTUNION.AT



Die Scheibe fliegt für die Jugend

In der Talentschmiede der Sektion Ultimate Frisbee der Salzburg Bulls/ Salzburg Ducks können Jungs und Mädels ab zwölf Jahren Ultimate Frisbee kennenlernen.

Ultimate Frisbee ist ein actiongeladener Teamsport mit eleganten und beeindruckenden Würfen sowie Laufduellen um die Scheibe! Ultimate Frisbee, der am schnellsten wachsende Mannschaftssport der Welt, wird ohne Körperkontakt, ohne Schiedsrichter, selbstverantwortlich und fair gespielt. Männer und Frauen kämpfen unter Achtung des „Spirit of the Game“ um die Scheibe!

Der Sport bringt Elemente aus dem Football und dem Basketball mit und verlangt den Spielern unter anderem hohe Anforderungen an Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktischem Denken ab. Bei dem Laufspiel stehen sich zwei Teams mit jeweils sieben Spielern auf Rasen bzw. fünf in der Halle oder auf Sand



BILD: SNAŠKOVILBILD

gegenüber. Ziel des Spiels ist es, durch geschicktes Zupassen der Scheibe Raumgewinn zu erlangen, um sie letztendlich in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen. Wer fängt, bleibt stehen, alle anderen dürfen sich frei bewegen. Das verteidigende Team versucht, ohne Körperkontakt einen

Fehlwurf ins Aus oder auf den Boden zu provozieren bzw. die Scheibe abzufangen, um gleich darauf selbst in den Angriff überzugehen. Das Training und Spielvarianten kann, wenn nötig, sehr einfach und trotzdem ansprechend mit coronakonformen Abstandsregeln durchgeführt werden. In der Talentschmiede des

Teams Schleudertraum der Sektion Ultimate@Salzburg Bulls/Salzburg Ducks gibt es für Jungs und Mädels seit Neuestem die Möglichkeit, ab zwölf Jahren Ultimate Frisbee als Sportart kennenzulernen.

Talentschmiede (ab zwölf Jahren):
Mo.: 18 bis 19.30 Uhr

Offenes Training:
Mo.: 19 bis 21 Uhr
am Bulls Field
(Josef-Brandstätter-Straße 10)

Aufgrund der derzeitigen Situation wird um Kontaktaufnahme vor dem ersten Training per E-Mail gebeten:
ALEXKINSCHEL@GMAIL.COM

Noch mehr Kicker für das Land

ASKÖ unterstützt Bambini-Fußballmannschaften durch die Vereinsinitiative Sportverein PLUS.

Die Fußball-EM, erstmals durchgeführt in ganz Europa, löst bei unseren jüngsten wieder einen wahren Fußballboom aus und viele Kinder werden wieder in die Fußballvereine strömen. Für manchen Verein stellt dies eine große organisatorische und finanzielle Herausforderung dar. Daher unterstützt die ASKÖ Salzburg ihre Mitgliedsvereine bei der Gründung einer Bambini-Fußballmannschaft mit 500 Euro für Trainerkosten und Bewegungsmaterialien.

Mit der Vereinsinitiative Sportverein PLUS konnten in Salzburg bereits zahlreiche neue Bewegungsangebote in ASKÖ-Vereinen geschaffen werden. So konnten noch mehr Menschen zu Sport und Bewegung gebracht werden. Sportverein PLUS bietet Menschen dadurch ein Plus an Erlebnissen, Gesundheit, Fitness, Lebensqualität und Freunden.



BILD: SNAŠKOVILBILD



BILD: SNAŠKOVILBILD

Zum Beispiel konnte über Sportverein PLUS im Jahr 2020 bereits die Gründung von sechs Bambini-Fußballmannschaften unterstützt werden, und das trotz Einschränkungen durch die Coronapandemie.

Kleinkinderfußball für Kinder ab vier Jahren wird mittlerweile in vielen Fußballvereinen angeboten. Im polysportiven Bambi-

ni-Training steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. In diesem Alter gibt es noch keine Ligen, Wettkämpfe oder Ähnliches.

Damit können im Training spielerisch die sportmotorischen Grundlagen bestens vermittelt werden, insbesondere spielerische Koordinationsübungen mit und ohne Ball stehen im Mittelpunkt.

Infos & Kontakt

WWW.ASKOE-SALZBURG.AT,
per OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT
oder Tel.: +43 662 / 871623

Sportverein PLUS wird gefördert von Austrian Sports Bundes-Sport GmbH und vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport.

Aufschlag und Abschlag als sportliches Abenteuer

Tennis und Golf sind echte Breitensportarten geworden, die man sich leisten kann. Die Zeiten, als die Leidenschaft für kleine Bälle nur etwas für die Oberschicht war, sind Vergangenheit. Das sportliche Duo mit Racket und Eisen tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut und verspricht viel Lebensgefühl! Kein Wunder, dass die beiden Sportarten in Salzburg aufblühen.

Leo Höck, ASVÖ-Landesfachwart für Golf, gerät ins Schwärmen: „Ich habe in meinem Leben zahlreiche Sportarten betrieben, aber Golf ist für mich die beste von allen!“ Das sieht Herbert Kleber, sein Fachwartkollege für Tennis, ganz ähnlich. Nur ist er überzeugt: „Tennis ist die schönste Sportart, die es gibt!“ Unvoreingenommen betrachtet, haben wohl beide recht. Denn viele Tausend Menschen sehen das inzwischen ebenso: Golf und Tennis boomen. Sie entwickelten sich über die vergangenen Jahre zum Breitensport und vor allem zum Familiensport.

Dennoch sind sie keine „Fun-Sportarten“, keine Eintagsfliegen, an denen nach einer Euphorie das Interesse rasch wieder schwindet, ehe der nächste Hype auftaucht. Unglaublich viele Faktoren und Fähigkeiten beeinflussen die Leistung und die Freude an Golf und Tennis: Ballgefühl, Beweglichkeit, Schnelligkeit, koordinative und technische Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft. Man muss sich einlassen, lernt dieses Hobby lieben und bleibt dabei.

Im Golfsport sind die Gebühren erschwinglich geworden, Einschreibgebühren praktisch von der Bildfläche verschwunden. „Golf ist ein Freizeitsport für alle geworden, ein leistbarer Sport für jedermann“, sagt Leo Höck.



BILD: SNIADOBE STOCK/STOCKMEDI

Es gibt öffentliche Plätze wie Römberg Golf oder die Golfplätze im Urslautal, in Radstadt oder St. Johann im Pongau. Da kann man auch ohne Mitgliedschaft spielen, eine Anmeldung genügt. Dazu existieren Driving Ranges wie etwa in Rif.

Höck: „Dort kann man sich Schläger ausleihen und Bälle kaufen. 20 Stück kosten zwei Euro!

Ein Einsteigerset für Golfer ist im Fachhandel bereits für 500 Euro zu bekommen. Golf bietet eine unvorstellbare Abwechslung. Ich lerne jeden Tag etwas anderes“, schwärmt Höck. Dazu kommt die soziale Komponente, ein Clubleben nach englischer Art. Und: Die ganze Familie kann golfen gehen, Golf ist ein Vergnügen für die ganze Familie!



BILD: SNIADOBE STOCK/ELENA

Ebenso Tennis. „Die Zeiten, in denen Tennis ein Sport für die oberen Zehntausend war, ist längst vorüber“, sagt Herbert Kleber. Die Rahmenbedingungen in den Salzburger Clubs passen – von modernen Anlagen, über sehr gut ausgebildete Trainer bis hin zur Gastronomie, die für das Sozialleben sehr wichtig ist. Geändert hat sich die Methodik bei der Ausbildung und im Training. Sie ist zeitgemäß, gearbeitet wird auf dem letzten Stand. Etwa im Gegensatz zu früher, das ist nur ein Beispiel, mit vielen verschiedenen, speziellen Tennisbällen. Das führt rascher zum Erfolgserlebnis, hält die jungen und alten Sportler bei der Stange.

Vor allem im Nachwuchsbereich boomt in Salzburg der Tennissport. „Das ist auch der Thiem-Effekt. Die internationalen Erfolge von Thiem locken viele Kinder zu unserem Sport“, freut sich Kleber. Und dort, wo die Sprösslinge gut aufgehoben sind, zieht es auch die Eltern hin. Dann erleben sie hautnah, was die Racket-Kunst ausmacht: Tennis ist ein vielseitiger Sport, spielerisch variantenreich und psychologisch herausfordernd, man bewegt sich im Freien, in der Natur; es gibt Spaß am Spiel, man kann sich mit anderen im Wettkampf messen, Erfolgserlebnisse werden zum Sahnehäubchen.

Im nächsten Heft: In der dritten Ausgabe von „Auf & Los!“ am 17. 9. wird es u. a. um Frauensport sowie Hallen- und Ballsport gehen.

Unterschätzte Ballsportart

Ist Beachvolleyball wirklich so schwierig zu erlernen und wo kann ich es spielen? Was sind die häufigsten Regelfragen? Beachvolleyballer von Volleyboi Zell am See geben darüber Auskunft.

Häufige Regelfragen

Darf ich das Netz berühren?

Antwort: Nein.

Ist der Ball im Feld, wenn der Abdruck des Balls außerhalb des Feldes ist, aber die aufstehende Linie wackelt? Antwort: Ja, wenn der Ball die Linie berührt, ist er „in“.

Zählt der Punkt, wenn der Ball kurz hinterm Netz ins Feld fällt, obwohl der Gegner den Ball nicht in der Spielachse gepritscht hat? Antwort: Ja, wenn es ein Zuspielversuch war (Ball fliegt knapp und „hoch“ übers Netz). Nein, wenn es ein absichtlicher „Angriff“ war.

Darf ich als Blockspieler übers Netz greifen? Antwort: Ja, wenn ich den Ball erst nach dem Angreifer berühre.

Ist Beachvolleyball schwierig zu erlernen?

Nein, überhaupt nicht. Wichtig ist, dass man die Grundtechniken richtig lernt. Ein häufiger Fehler sind abgewinkelte Arme beim unteren Zuspiel (Bagger) und durch die fehlende Spannung in den Unterarmen tut der Ball dann mit der Zeit weh. Wird die Technik aber richtig angewendet, spürt man den Ball gar nicht und man spielt den Ball zielgenau dorthin, wo man ihn hinspielen wollte. Ähnlich ist es beim oberen Zuspiel (Pritschen), auch hier ist es wichtig, den Ball in die schüsselförmig gehaltenen Hände fallen zu lassen und dann gleichzeitig mit beiden Händen zu spielen. Auch die Grundtechnik des Aufschlags (Service) ist wichtig!

Wo kann ich Beachvolleyball spielen?

Im Pinzgau gibt es praktisch beinahe in jedem Ort mindestens ein bis zwei öffentlich zugängliche Beachvolleyballplätze. Die Platznutzung ist in der Regel kostenlos!



BILD: SNI/ASVO

Covid-19-Service der SPORTUNION

Wie wird die 20-Quadratmeter-Regel indoor definiert? Muss während der Sportausübung eine Maske getragen werden? Wer ist für die Einhaltung der Vorgaben, Regelungen und Empfehlungen verantwortlich? Fragen wie diese kommen in dieser Zeit bei Sportvereinen immer häufiger auf.

Aktuelle Informationen rund um die Corona-Bestimmungen und damit einhergehende Regelungen für den Sportbetrieb werden auf der SPORTUNION-Website übersichtlich zur Verfügung gestellt. Nicht nur für Vereine bietet dieser Service einen Mehrwert im Maßnahmenschungel der Coronakrise.

Neben informativen Inhalten werden auch die häufigsten Fragen stetig erweitert und sogar nach Aktualität geordnet.

Für alle Vereine steht eine kostenlose Mustervorlage für ein Corona-Präventionskonzept zum Download bereit. Aber auch Vorlagen für das Führen einer Registrierungsliste (Contact Tracing), die Corona-Nutzungsbedingun-



BILD: SNI/SPORTUNION

gen, verschiedene Icons zur individuellen Plakaterstellung sowie Handlungsempfehlungen für einen sicheren Sportbetrieb (Sport Austria) können abgerufen werden.

Ebenfalls auf der Website zu finden sind die Handlungsempfehlungen der verschiedenen Sportverbände für die jeweiligen Sportarten, Infos für Verbände im Zusammenhang mit Bundes-Sportförderung und natürlich Hinweise zur Beantragung der Soforthilfe für Salzburger Sportvereine.

**Covid-19-Service
der SPORTUNION:**

WWW.SPORTUNION.AT/SBG

Salzburg – Die bewegte Stadt

Wenn man der Coronapandemie etwas Positives abgewinnen möchte, dann ist es die Erkenntnis, dass vielseitige lokale Freiluft-Bewegungseinrichtungen entscheidende Faktoren für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bevölkerung darstellen.



Sportlich sein und dabei die schönsten Seiten der Altstadt Salzburg entdecken: der Kletterparcours auf der Müllner Schanze.

Mit dem Projekt „Bewegte Stadt“ soll die Stadt Salzburg nunmehr zu einem riesigen Fitnesspark oder anders gesagt zu einem großen Spiel-, Sport- und Bewegungsplatz werden. Konkrete Zielsetzung ist es, attraktive Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum zu schaffen bzw. besser sichtbar zu machen. Daher werden in einem ersten Schritt die verschiedenen Fitness- und Bewegungsangebote in den Park- und Freizeitanlagen an die Bedürfnisse der Nutzer/-innen-Gruppen angepasst. Für viele Menschen ist dabei ganz wesentlich, dass die Bewegungsmöglichkeiten keine Zutrittsbarrieren aufweisen, keine

Kosten verursachen, nahe den Wohnbereichen liegen und auch ohne Verkehrsmittel leicht erreichbar sind. Bewegung im öffentlichen Raum ist ein zentrales Handlungsfeld für die Stadt Salzburg, für die Stadtpolitik und die Stadtverwaltung. „Daher werden wir mit Hochdruck am Projekt ‚Bewegte Stadt‘ arbeiten. Davon sollen nicht nur einige Menschen profitieren, sondern alle Menschen, die sich in der Stadt aufhalten, egal ob jung oder alt“, betont Bürgermeister-Stv. Bernhard Auinger.

Ein ganz bedeutender Schwerpunkt im Bereich des Sports ist für Ressortchef Vizebürgermeister Bernhard Auinger derzeit die Erar-



BILDER: SN/STADT: SALZBURG (4)

Von der „bewegten Stadt“ profitieren alle, egal ob jung oder alt.

beitung eines Sportleitbilds sowie eines Sportstättenkonzepts – Letzteres wird in Zusammenarbeit mit dem Land Salzburg erstellt. Unter der Einbindung der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ wird das Sportleitbild durch repräsentative Umfragen, Workshops mit den Sportfachverbänden sowie unter der Einbindung von Experten/-innen und Bürgern/-innen, die bereits jetzt ihre Ideen per E-Mail oder auf direktem Weg mitteilen, erarbeitet.

Die Einbindung der städtischen Sportvereine, die unzählige ehrenamtliche Stunden für die Allgemeinheit leisten, ist für Auinger generell ein Herzensanliegen. „Die Bedeutung der Sportvereine für das Wohlbefinden ist uns im vergangenen Jahr noch stärker bewusst geworden, als dies bisher der Fall war. Daher haben wir auch mittels Fragebogen die Zufriedenheit der städtischen Sportvereine abgefragt und werden deren Ideen und Anregungen in unsere Überlegungen einarbeiten“, betont Auinger.

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass sich mehr als zwei Drittel der Vereine an der Befragung beteiligt haben. Auch das Fördersystem für die städtischen Sportvereine wird genau unter die Lupe genommen und an die aktuellen Gegebenheiten angepasst.



Eine „Achterbahn“ für alle auf Rädern: brandneuer „Pumptrack“ in Itzling.



Sportpunkte im öffentlichen Raum fördern den Spaß an der Bewegung.



STADT : SALZBURG

Salzburger
SPARKASSE 

Was zählt,
sind die Menschen.

#glaubandich

[salzburger-sparkasse.at](https://www.salzburger-sparkasse.at)