

Mental Fit: So verbessert Bewegung deine psychische Gesundheit!

SB24011

Fr, 15. März 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

16:00 - 19:00 Uhr

Du fragst dich, warum gerade Bewegung so wichtig für deinen mentalen Zustand ist? Die Antwort ist einfach. Der menschliche Körper ist für ein Leben mit Bewegung gebaut. Das Problem: die Industrialisierung und die Digitalisierung haben dazu geführt, dass die Menschen sich von einem aufrecht bewegten hin zu einem Handy fixierten, sitzenden Wesen entwickelt haben. Diese Umstände wirken sich negativ auf deine mentale Gesundheit aus. In diesem Kurs lernst du, die inneren Abläufe zu verstehen und wie du dir diese mit einfachen Tricks zu Nutzen machst, um mental Fit zu bleiben.

Kosten: € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 59,- Normalpreis



Impulstag Seniorensport: Mobilisationstraining mit Kleingeräten

SB24012

Sa, 16. März 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

09:00 - 12:00 Uhr

Beim Mobilisationstraining werden Muskeln, Sehnen, Gelenke und unser Nervensystem aktiviert. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, helfen Verspannungen vorzubeugen und begünstigen die Regeneration. Die Physiotherapeutin Johanna Pfenig zeigt, wie man mit Kleingeräten, beispielsweise einer Faszienrolle, einzelne Muskelgruppen gezielt und effektiv trainieren kann.

Kosten: € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 59,- Normalpreis



WICHTIG

Erste Hilfe für angehende Übungsleiter:innen

Der Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses (mindestens 4h) ist für jede Übungsleiter:innen Ausbildung nötig. Daher bietet die Sport Austria kostenlose Erste Hilfe Kurse für angehende Übungsleiter:innen an.

Anmeldung unter: <https://www.sportaustria.at>



Online Funktionärs-Workshops

Die Online-Workshops dienen dazu unsere Vereinsfunktionär:innen bei ihrer Vereinsarbeit bestmöglich zu unterstützen. Workshops zu unterschiedlichen Themen rund um Förderungen, Haftungsfragen und vieles mehr werden österreichweit angeboten.

12.01.2024	Kinder- und Jugendschutz im Sport	Klagenfurt
08.02.2024	Steuern & Verein	online
14.02.2024	Information für Vereinskassiere	online
14.03.2024	Spendenabsetzbarkeit für Sportvereine und Freiwilligenpauschale Neu	online
16.03.2024	Auf der Suche nach Engagement - Kreative Wege zur Findung von Ehrenamtlichen	Linz
20.03.2024	Fit für meinen Verein: Die digitale Welt der SPORTUNION	online
19.04.2024	Soft Skills. Mit [Frauen]Power Skills bis in den Sport-Olymp	Klagenfurt
05.06.2024	Fit für meinen Verein: Gewaltprävention und Kinderschutz in der SPORTUNION	online

Lawinen Sicherheits-Workshop

Termin 1: Sa, 20. Jänner 2024 **SB24002**

Termin 2: Sa, 27. Jänner 2024 **SB24023**

Salzburg/Tennengau

08:30 - ca. 17:00 Uhr

Bei diesen Lawinen Sicherheits-Workshops werden, unter der Leitung von Berg- und Skiführern, der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung sowie grundlegende Dinge der Tourenplanung vermittelt. Erstmals werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Niveaus angeboten. Termin eins richtet sich an alle Skitour-engeher:innen, die sich (noch) nicht allein ins freie Gelände wagen. Beim zweiten Termin wird eine längere und schwerere Tour gewählt. Das Tourengebiet wird abhängig von der Wetterlage kur vorher entschieden.

Kosten: € 118,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 173,- Normalpreis.



Die SPORTUNION Akademie Kursangebote unterteilen sich in 4 Sparten:

■ Ausbildungen ■ Fortbildungen ■ Aktivkurse ■ Funktionärskurse

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

Kongress-Gebühren

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

Anmeldung

Von 15. bis 21. Jänner steht die Anmeldung exklusiv allen **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen zur Verfügung. Ab 22. Jänner 2024 ist das Anmeldeportal für alle Interessent:innen offen. Melden Sie sich bitte unter www.fitsportaustria.at.

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

Kinder gesund bewegen KONGRESS 2024



**19. - 20. April
Wiener Neustadt**

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



SPORT
UNION

SPORTUNION
AKADEMIE

SPORTUNION Salzburg
ZVR-Zahl: 746317788
5020 Salzburg,
Ulrike-Gschwandtner-Straße 6
Telefon: +43 662 84 26 88
E-Mail: office@sportunion-sbg.at

Online Anmeldung unter
www.sportunion-akademie.at

Wir bewegen Menschen

#23



Salzburg
Kursprogramm

SPORTUNION
AKADEMIE

Februar - August 2024

www.sportunion-akademie.at



Übungsleiter:in Basismodul

Termin 1:

SB24001

26.-28. Jänner 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Fr, 16:00 - ca. 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 18:00 Uhr; So, 8:30 - 14:00 Uhr

Termin 2:

SB24006

01.-03. März 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Fr, 16:00 - ca. 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 18:00 Uhr; So, 8:30 - 14:00 Uhr

Das Basismodul ist der Grundstein und **die Voraussetzung für jedes**

Übungsleiter:innen-Spezialmodul im organisierten Sport.

In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung & Sport nähergebracht. In der allgem. Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Die Lehreinheiten am Freitag werden online abgehalten, Samstag und Sonntag im Präsenzunterricht.

Kosten: € 99,- SU-Mitglied u. alle Sport Austria Mitglieder, € 150,- Normalpreis



Übungsleiter:in Volleyball Spezialmodul

SB24005

16.-18. Februar 2024 inkl. Prüfung

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Fr, 14:30 - 19:30 Uhr; Sa, 8:00 - 19:30 Uhr; So, 8:00 - 17:00 Uhr

Diese Ausbildung wird in Kooperation mit dem Salzburger Volleyballverband durchgeführt. Inhalte dieses Kurses sind technische und taktische Aspekte des Volleyballs und deren methodischer Aufbau. Die Teilnehmer:innen erlangen die Fähigkeit, selbständig Volleyball- und Beachvolleyballgruppen zu führen. **Teilnahmevoraussetzung:** Sichere Kenntnisse in den einzelnen Grundtechniken. **Kosten:** € 150,- SU-Mitglieder u. Mitglieder des Salzburger Volleyballverbands, € 225,- Normalpreis



19.-21.01.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Langlaufen	St. Jakob im Walde
20.-28.01.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Urban Dance Styles	Wien
27.01.-18.02.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen polysportiv	St. Pölten

Übungsleiter:in Schwimmen Spezialmodul

SB24004

16. Februar - 09. März 2024, inkl. Prüfung

5400 Hallein, Hartmannweg 4-6, ULSZ Rif

Fr, 13:00 - 19:00 Uhr; Sa, 8:00 - 18:00 Uhr; So, 13:00 - 18:00 Uhr

Die ÜL-Ausbildung wird in Kooperation mit dem „Neuen Verband Salzburger Schwimmvereine“ durchgeführt. Ziel ist es, den zukünftigen Übungsleiter:innen ein gutes Basiswissen und viel praxisrelevantes Know-how im Bereich Schwimmen mitzugeben. **Teilnahmevoraussetzung:** Sichere Grundkenntnisse in den Schwimmtechniken. Diese werden zu Beginn des Kurses überprüft.

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder u. Mitglieder des NVSSV; € 225,- Normalpreis



Übungsleiter:in Kindersport Spezialmodul

SB24007

06.-13. April 2024, inkl. Prüfung

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

jeweils von 8:30 - ca. 18:00 Uhr

Diese Übungsleiter:innen-Ausbildung richtet sich an Einsteiger:innen im Bereich Kinder- und Jugendsport sowie an Übungsleiter:innen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sehr praxisorientiert werden viele verschiedene Inhalte vorgestellt: Ball- und Bewegungsspiele, Gerätelandschaften, Koordinationstraining, Achtsamkeitsübungen, uvm. **Kosten:** € 150,- SU-Mitglieder, € 225,- Normalpreis



01.-03.03.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Prä- und Postnatale Fitness	St. Pölten
15.-17.03.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Skateboard Breitensport	Innsbruck
12.-14.04.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Kindertanz	Klagenfurt
13.04.-05.05.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport	Linz
03.-05.05.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Ballschule	Innsbruck
24.-26.05.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Laufsport	St. Pölten
14.-16.06.2024	Übungsleiter:in Spezialmodul Mountainbike	Innsbruck

Kognitives Koordinations-Training

SB24010

Fr, 09. März 2024

5110 Oberndorf, Joseph Mohr Straße 5, VS Oberndorf

09:00 - 12:00 Uhr

In dieser Fortbildung werden viele neue Ideen und Anregungen zu kognitivem Koordinationstraining im Sport präsentiert. Altbewährtes Training kombiniert mit modernsten Ansätzen, neuen Bewegungsmustern und visuellen Aufgaben.

Kosten: die Fortbildung ist für „Kinder gesund bewegen“ Übungsleiter:innen kostenlos, € 39,- SU-Mitglieder, € 59,- Normalpreis



Basics im Geräteturnen

SB24013

Sa, 27. April 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

09:00 - 16:00 Uhr

In diesem Kurs werden die grundlegenden Fertigkeiten und Techniken des Geräteturnens vorgestellt, die die Basis für jeden Kinderturnkurs bilden. Zu den einzelnen turnerischen Elementen, wie Rolle, Felgaufschwung, Radwende usw., werden methodische Übungsreihen sowie passende Vorübungen präsentiert. Ein weiterer wichtiger Kursinhalt ist 'Helfen und Sichern', was zur Verletzungsprävention und zur sicheren Übungsausführung beiträgt. **Kosten:** € 79,- SU-Mitglieder, € 119,- Normalpreis



01.-10.02.2024	Gesundheitssport - Adipositas, Diabetes sowie Kommunikation und Verhaltensänderung (SVS)	online
03.02.2024	Fitness Convention	Wien
15.02.2024	Immunsystem - Der aktive Schutz	online
01.03.2024	Top konzentriert im Sport	Linz
02.03.2024	Tanzimprovisation - freies und kreatives Bewegen	Linz
03.03.2024	Elastische Tapes und ihre Einsatzgebiete	St. Pölten

THEMEN-SCHWERPUNKT

Fit mit 40

SB24009

09.-10. März 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

Arbeite MIT statt GEGEN deinen Körper! Fühl dich endlich wieder wohl, werde stark und starte in ein neues Lebensgefühl! In diesem 2-tägigen Workshop präsentiert Daniela Dworzak, Expertin für Frauenfitness, wichtige und interessante Informationen zum Thema (Prä-/Peri-/Post-) Menopause – was genau passiert, warum es passiert und wie sich das alles auf dein Training auswirken kann. Weitere Inhalte, die dazu gehören, sind Lifestyle und mentale Gesundheit. Zentrale Aspekte stellen Ernährung und die Bedeutung der Ernährung ab 40 Jahren sowie das Training während der Menopause dar. In Theorie und Praxis werden all diese Inhalte vermittelt und sollen dir das Handwerkszeug für dein Training als Frau ab 40, aber auch für das Training mit Frauen ab 40 geben.

Kosten: € 159,- SU-Mitglieder, € 239,- Normalpreis



CrossFit für die Sporthalle

SB24008

Sa, 24. Februar 2024

5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

09:00 - 16:00 Uhr

Nach wie vor zählt CrossFit zu den aktuellen Fitness-Trends. In dieser Fortbildung zeigt Michael Scheuringer, Konditionstrainer und Sportwissenschaftler, wie man mit gängigen Materialien (Medizinbälle, Stäbe, Weichmatten etc.), die (fast) in jeder Sporthalle zu finden sind, ein abwechslungsreiches CrossFit-Training gestalten kann. Das Programm erstreckt sich vom funktionellen Krafttraining über Ausdauertraining in verschiedenen Intensitäten bis zum Erlernen von neuen Skills.

Kosten: € 79,- SU-Mitglieder, € 119,- Normalpreis



09.03.2024	Schnelligkeitstraining bei Kindern	Graz
22.03.2024	Theraband - Übungsschatzkiste für jedes Alter	Vorchdorf
26.-28.06.2024	Kinderturnen mit Axel Fries	Innsbruck
19.07.2024	Zyklusbasiertes Training	online