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**

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

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.
Erstmalig werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Niveaus angeboten. Termin eins richtet sich an alle Skitourengeher: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** an.

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

QUALITÄTSSIEGEL FÜR GESUNDE BEWEGUNG UND SPORT IM VEREIN
fit SPORT AUSTRIA

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ ASVÖ SPORTUNION

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

#23

Salzburg
Kursprogramm

SPORTUNION AKADEMIE

Februar – August 2024

Wir bewegen Menschen www.sportunion-akademie.at

SPORT union

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

Functional Fitness für die Sporthalle SB24008

Sa, 24. Februar 2024
5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM
09:00 - 16:00 Uhr

In dieser Fortbildung zeigt Michael Scheuringer, wie man mit gängigen Materialien (Medizinbälle, Stäbe, Weichmatten etc.), die (fast) in jeder Sporthalle zu finden sind, ein abwechslungsreiches Functional Fitness-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