

# UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 172 Juni 2021

## Segelflug

Das schwerelose Spiel mit den Naturelementen ab Seite 2

# Häufige Verletzungsmuster in Spielsportarten

Präventives Training und geeignete Dehnübungen ab Seite 22

## Starke Frauen in der SPORTUNION

Gendergerechtigkeit im Sport Seite 30



# **AQUA SALZA GOLLING**

<u>NATÜRLICH WOHLFÜHLEN VOR DEN</u> TOREN SALZBURGS





BADELANDSCHAFT
WELLNESS & BEAUTY
SAUNAPARADIES
SAUNAGARTEN
SONNENTERRASSE
LOUNGE
INFRAROTLOUNGE
AQUAKURSE
KINDERWELT
SCHWIMMSCHULE
VERANSTALTUNGEN
KINDERGEBURTSTAGE
EVENTS

Aqua Salza Möslstraße 199 A-5440 Golling Tel +43-6244 20040-0 www.aqua-salza.at



## INHALT

## **SPORT im Bild**

- 02 Segelflug Mitten in den Naturelementen
- 04 Trendsport oder nicht?
- 05 Botch Bowl Rollsportverein
- 06 Mit Windel und Laufschuh die Jüngsten schon rasant unterwegs
- 07 Vielversprechendes Beach-Team
- 10 Paul Pascariuc mitten im Geschehen
- 11 Beachen in Salzburg die heißesten Plätze
- 12 Handball im Borromäum zurück zu glanzvollen Zeiten

## **VEREIN im Bild**

14 Laufsport neu gedacht

## **UNION** unterwegs

15 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

## Berichte aus den Vereinen

16-21 Aktuelles aus den Vereinen

## Sport & Gesundheit

- 22 Verletzungsmuster in Spielsportarten
- 24 SSM Symposium

## **UNION Thema**

- 25 Bewegt im Park
- 28 Zusammen(h)alt im Sportverein
- 30 Starke Frauen in der SPORTUNION
- 31 Neues Vorstandsmitglied Dr. Alexandra Dosch
- 32 Nachwuchsförderpreis 2021
- 33 KiGeBe Start im Pinzgau
- 34 Streusalz
- 36 JACKPOT.FIT
- 37 Bewegter Ferienspaß bei Sports4Fun
- 38 UNIQA Trendsportfestival

## **SPORTUNION Akademie**

39 Kurse für Übungsleiter und Funktionäre

## **VEREIN im Fokus**

42 Der neue Vereins-Fit-Check

## **Ernährungstipps**

43 Pflanzendrinks als Milchersatz

#### **PERSONALIA**

- 44 Die SPORTUNION gratuliert
- 46 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

## Liebe Freunde der SPORTUNION!

Voller Vorfreude auf den Sommer stehen wir in den Startlöchern. Gemeinsam mit unseren Vereinen und zahlreichen Bewegungsangeboten können wir den Salzburgern ein ausgewogenes Programm für die warme Jahreszeit bieten.

Die SPORTUNION organisierte am 19. März, unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen, einen Austausch mit Landesrat Mag. Stefan Schnöll. Bei diesem Dialog diskutierten Funktionäre aus den Vereinen der SPORTUNION aktuelle Herausforderungen und situative Besonderheiten. Umso zufriedener bin ich, dass das gemeinsame Ziel deutlich erkennbar war, nämlich wieder umfangreich Bewegung für alle Salzburger zu ermöglichen.

Bewegung bleibt für jeden von uns ein Fixpunkt des gesunden Alltags. Unsere Projekte, mit denen wir Jugendliche (z.B. Sports4Fun) wie Senioren (z.B. Beweg dich - gemeinsam aktiv) gleichermaßen in ein aktives und abwechslungsreiches Leben einbinden wollen, sind in Planung. Unsere Vereine nutzten daher in den vergangenen Monaten jede Möglichkeit mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Die SPORTUNION bleibt weiterhin ein treuer Partner, wenn es um Sport geht. Deshalb blicken wir selbstbewusst in die kommenden Wochen und danken allen Vereinen für ihr Engagement und ihre unermüdliche Tatkraft.

Wir bleiben weiterhin in Bewegung!

Viel Spaß beim Lesen der neuen UNIONnews!

Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Was macht seit jeher den Reiz des Fliegens aus? Wieso hat der Mensch schon immer versucht nicht nur das sichere Land zu erobern sondern auch den Luftraum? Die Segelflugschule in Niederöblarn kennt mehrere Antworten auf diese Fragen.

as Ausbildungszentrum am Fuße des mächtigen Grimmings (2.351 m) ist Homebase der SPORTUNON Österreich und bietet neben einem Sporthotel auch großzügige Sportanlagen und eine Campingmöglichkeit. Herz des Areals bleibt jedoch der Flugplatz, welcher ganzjährig nicht nur für motorisierte Flieger ausgelegt ist, sondern auch dem Segelflug einen sicheren Anflugs- und Standplatz bietet. Der Flugplatz ist ca. 30 km östlich von Schladming gelegen mit dem Salzkammergut, dem Gesäuse (Admondt) im Osten und der Region Schladming Dachstein im Westen sind in kurzer Zeit wunderbare Naherholungsgebiete erreichbar. Ob großzügig ausgebaute Skigebiete im Winter oder für nahezu alle Sommersportaktivitäten ist in nächster Umgebung gesorgt. Anfang der Siebzigerjahre erbaut und in Betrieb genommen gab es ständig erweiterte Sportanlagen beim Flugplatz in Niederöblarn (LOGO), bis schließlich eine eigene Hotelanlage dazukam. Auch Fallschirmspringer haben LOGO und die schöne Landschaft für sich entdeckt.

Die Segelflugschule bietet nicht nur Vereinen einen Anlaufpunkt, auch Privatpersonen können Flugzeuge stunden- oder tageweise chartern. Wer sich für eine Vereinsmitgliedschaft interessiert sollte jedoch mit höherem Gebührenaufwand rechnen: Mitgliedschaften kosten um die € 700- 1.000,-jährlich. Ein Segelflieger investiert ca. € 2.000.- in sein Hobby, wenn er durchschnittlich viel fliegt im Jahr.

tigung usw.) sind aufrecht zu erhalten. Dafür benötigen die Piloten fünf Flugstunden, 15 Landungen und zwei Übungsflüge mit Fluglehrer innerhalb der letzten 24 Monate sowie ein medizinisches Tauglichkeitszeugnis (EASA Class II oder LAPL Medical). Der Nachwuchs bleibt nicht aus, jährlich



Die Ausbildung zum Segelflug, mit Theorie und Praxis, dauert ca. drei bis fünf Wochen und kostet ab € 3.000,-. Den Abschluss der Ausbildung bildet eine Prüfung in Theorie und Praxis. Der Segelflugschein (EASA- SPL) unterliegt keinem Ablaufdatum, muss demnach nicht periodisch wiederholt werden, jedoch die verschiedenen Berechtigungen (Startarten, Lehrberech-

werden rund 10- 14 Segelflugschüler ausgebildet. Die Altersspanne reicht dabei von 14 bis 65 Jahren. Für viele junge Piloten ist es der Start einer Fliegerkarriere als Berufspilot.

Wer die besondere Herausforderung im Wettkampf sucht, findet auch das am Flugplatz LOGO. Die legendäre "Silverchallenge" ist ein Bewerb für Einsteiger und Segelfluganfänger. Weiters wurden schon mehrfach die österreichischen Staatsmeisterschaften im Streckensegelflug und 2016 der international besetzte "Sailplane Grand Prix" erfolgreich durchgeführt. Auf Grund der großzügig vorhandenen Infrastruktur konnten zudem 1997 die Segelkunstflug Staatsmeisterschaften und in Folge 1999 und 2007 die Segelkunstflug Weltmeisterschaften abgehalten werden. Das Tal Grimming

**Gründung:** Anfang der Siebzigerjahre erbaut und in Betrieb genommen **Mitglieder:** Es gibt keine Mitglieder,- zu uns kann jeder kommen! **Highlights:** Ausbildung, Fortbildung, Flugurlaub in herrlicher Landschaft- großzügiges Hotel und Gastronomie, Sport und Freizeit Infrastruktur auch für die Familie

Stolz blicken wir zurück auf: viele Flugschüler und

Flugveranstaltungen **Präsident:** Peter McDonald

Kontakt: flugplatz@sportsarea.at; Telefon: +43 3684 / 6066



Segelflugzeuge sind ständigen Verbesserungen und Weiterentwicklungen unterzogen, sowohl bei der Gleitleistung als auch bei der Sicherheit (Crashsafety). Was früher die Holz- und Metallbauweise war, ist heutzutage die Faserverbundbauweise. Segelflugzeuge gibt es in Ein- und Doppelsitzer- Versionen. Die Spannweiten reichen von 15- ca. 30 m. Eigenstartfähig oder mit Heimflughilfen, mit Verbrennungs- oder Turbinenmotor oder schon vermehrt als Elektroantrieb. Der Flugsport wird stetig

ist ein "Trainings- und Ausbildungsareal" gleichermaßen für Anfänger wie auch für fortgeschrittene Piloten. Jeder Liebhaber des sportlichen Fliegens kommt hier garantiert auf seine Kosten und das bei Wunsch auch ganzjährig. Die "normale" Segelflugsaison beginnt gewöhnlich Anfang April und geht bis Ende September. Dazwischen ist Segelfliegen eher nur sporadisch bei Starkwindwetterlagen (Föhn) möglich. Ganz eifrige Piloten verlegen deshalb ihre Aktivitäten im Winter auf die Südhalbkugel, wie Südafrika oder Australien. Auch der südamerikanische Kontinent wird gerne beflogen.

Doch was macht nun den besonderen Reiz des Fliegens aus? Unmotorisiert und ohne doppelten Boden? Es ist zum einen der atemberaubende Ausblick, den man auf die umliegende und wahrlich schöne Landschaft hat. Im lautlosen Gleitflug, die Herausforderung ohne Motorkraft und nur mit der Hilfe von thermischen und dynamischen Aufwinden zu fliegen, bietet für viele Fans einen weiteren Stimulus um engagiert diesem Sport nachzugehen. Zum anderen, die großen erreichbaren Höhen, Rekorde um die 10.000 m bei Wellenflügen (Starkwind) oder das



Zurücklegen großer Strecken (Rekorde mehr als 3.000 km). Das Spiel mit den Naturelementen, es ist für Jeden etwas dabei.

Wie bei jeder Sportart bleiben auch hier Gefahren und gewisse Risiken nicht aus, aber auch kalkulierbar. In den meisten Vereinen werden daher die jungen Piloten einem umfassenden Coaching unterzogen, um das Risiko zu minimieren. Das Fliegen kann man jedoch nur durch (viel) Fliegen erlernen und einem reichen Schatz an Erfahrung.

weiterentwickelt und variabel gebaut. Doch der Großteil der Segelflugzeuge wird weiterhin mit Hilfe von Motorflugzeugen in die richtige Höhe geschleppt und dort zum eigenständigen Segeln abgekoppelt.

Wer sich nun für mehr interessiert und eventuell selbst überlegt eine Karriere bei den Piloten zu starten, findet auf der Homepage der Flugschule, sportarea.at, mehr dazu.

## Also im Sinne der Flieger:

"Glück ab-Gut Land!".



## SKATEBOARD RADSTADT im Einsatz für mehr Sport mit Board

m Frühjahr 2020 wurde der Verein Skateboard Radstadt gegründet. Seit März dieses Jahres ist der Verein nun auch Mitglied der SPORTUNION Salzburg.

"Wir sehen uns als die bisher fehlende Schnittstelle zwischen Jugendsportlern des Skateparks und der Stadtgemeinde Radstadt. Wir versuchen bestmöglich zu vermitteln und als Interessenvertretung zu wirken." so Schriftführer Thomas Fritsch.

Der Skatepark in Radstadt besteht bereits seit 22 Jahren. Eine Jugendinitiative im Jahr 1999 führte zur Errichtung und seitdem konnten dort mehrere Generationen an jungen Boardsportlern ihre Fähigkeiten am Brett verbessern. Im Jahr 2014 fand unter dem Namen "Projekt Freizeitgestaltung Radstadt" wieder eine neue Generation von motivierten Skatern zusammen, um das nun schon in die Jahre gekommene Areal wieder mehr in den Fokus der Gemeinde zu rücken. 2015 konnte bereits eine kleine Teil-Renovierung realisiert werden, wodurch sich die Zahl der Sportler nochmals erheblich steigerte. Schließlich entstand aus der Initiative ein offizieller Verein, um den Sport auch in Radstadt wieder aufleben zu lassen. Demnächst soll mit weiteren Vereinen und in Zusammenarbeit mit dem Salzburger Institut für Raumordnung ein Workshop stattfinden, welcher sich mit dem Thema Sportzentrum Radstadt auseinandersetzt. Regelmäßige Events, wie der Videocontest 3inaRow oder die Halloween Skate Session erfreuen sich mittlerweile von Saison zu Saison eines größeren Zulaufs.



"Ein großes Dankeschön möchten wir an dieser Stelle an all unsere Sponsoren richten, ohne die all das nicht möglich wäre. Hierbei besonders hervorzuheben ist die Firma Blue Tomato, welche uns seit 2015 bei jeder Veranstaltung großzügig mit Preisgeld, Sachpreisen und Equipment unterstützt.", so Fritsch.

Ein weiteres Projekt, welches dem Verein sehr am Herzen liegt, sind die Kids-Coachings, welche seit 2019 stattfinden. Hier können die jungen Nachwuchstalente aus der Umgebung unter Anleitung der Vereinsmitglieder ihre ersten Versuche am Board starten. Beim Gratis-Schnuppertag kann man sich in entspannter Atmosphäre kennenlernen und bei Interesse können sich die Kids für die folgenden Coachings, welche an drei Wochenenden in den Sommerferien abgehalten werden, anmelden. Die Nachfrage zu diesem Angebot ist groß und so durfte Skateboard Radstadt 2020 an den drei Terminen jeweils rund 30 Kinder begrüßen. Für 2021 sind auch Coachings mit Schulgruppen, Sportvereinen oder kleinen privaten Gruppen in Planung. Skateparks wie dieser haben häufig eine identitätsstiftende Funktion. Als öffentliche Bewegungsräume nach dem Motto "umsonst, frei und draußen" haben sie heutzutage vielfältige Erscheinungsformen und bieten für junge Menschen ein breites Nutzungsspektrum. Sie bieten Raum für selbstbestimmte Bewegungserfahrungen, zeitgemäß der heutigen Lebensumstände von jungen Leuten ohne Trainer und strukturierte Übungsstunden.

Mehr über die Arbeit des Vereins findet ihr auf Facebook ▮ Skatepark Radstadt oder auf Instagram ③ skateboardradstadt\_ev.

Für weitere Info´s zu den Coachings meldet euch unter: skateboardradstadt@gmx.at



## **Der Trendsport in Fahrt**

ie Gründer des Vereins
Botch Bowl sehnten sich
schon immer nach einem
Skate-Bowl in ihrer Nähe
und nahmen es schließlich im Jahr
2015 selbst in die Hände. Mit wenigen
Leuten und einfachen Mitteln versuchten die Begeisterten Skater den
Sport wieder aufleben zu lassen.

Über die Jahre kamen immer mehr Interessierte dazu, warum im Herbst 2020 entschieden wurde, aus dem anfänglichen Projekt, einen Skate-Verein zu gründen. Kurz darauf veranstaltete der junge Verein seinen ersten Contest, der ein voller Erfolg war. Mittlerweile darf sich Botch Bowl schon über 40 Mitglieder im Alter von

13 bis 35 Jahren freuen.

Auch in der Region sind ihnen bisher alle nur positiv entgegengekommen. Besonders mit der Gemeinde Kaprun wurde in guter Zusammenarbeit der neue Skatepark gestaltet und dieses Frühjahr gebaut. In Zukunft sollen dort unter anderem Schnupperkurse für Kinder angeboten werden.

Falls ihr mehr über unser Projekt erfahren möchtet, könnt ihr auf unserer Website vorbeischauen. www.botch-bowl.com Für weitere Info´s zu den Coachings meldet euch unter: hello@botch-bowl.com



## Jugend mitSprache – jetzt reden wir!

**Alex Schiestl** absolviert gerade sein letztes Pflichtschuljahr und ist mit seinen 15 Jahren ein Nachwuchstalent im Verein "Skateboard Radstadt".

## Wie bist du zur Trendsportart Skateboarden gekommen?

Vor ca. zwei Jahren hat mir mein Cousin das Skaten zum ersten Mal wirklich gezeigt. Daraufhin begann ich zu Hause am Parkplatz und später wurde dann natürlich auch der Skatepark interessant.

## Was begeistert dich am Skaten?

Ich finde echt cool, dass es keine wirklichen Regeln gibt. Man kann machen was man will, einfach Spaß haben und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

## Fühlst du dich in Zeiten von Corona in deiner Sportart eingeschränkt?

Ehrlich gesagt nicht wirklich… Vielleicht einmal, als der Skatepark in Radstadt wegen dem Lockdown gesperrt war. Aber selbst zu der Zeit konnte man trotzdem zu Hause oder woanders skateboarden.

## Wieso sollten, deiner Meinung nach, Kids und Jugendliche skateboarden beginnen?

Man kommt an die frische Luft, kann sich dabei mit Freunden treffen und hat ausreichend Bewegung. Außerdem ist man an keine fixen Trainings- oder Öffnungszeiten gebunden, da man eigentlich jederzeit zum Skatepark kann.

#### Deine Message an alle Jugendlichen, die lieber am Sofa liegen...

Geht raus, lernt was Neues, probiert neue Sachen aus und genießt die Zeit draußen!



Früh übt sich und das am besten mit viel Tempo!

ie gestaltet man den Einstieg der Kleinen in den Laufsport? Mag. Josef Gruber, erfolgreicher Veranstalter von Laufevents, Sportwissenschaftler und Obmann des Vereins Sport Team Salzburg, empfiehlt hier in einem Verein anzufangen: "Dort kann das Kind von Anfang an die richtige Lauftechnik erlernen und wird mit Gleichaltrigen spielerisch an den Sport herangeführt. Das gemeinsame Laufen stärkt nicht nur die Sozialkompetenz der Nachwuchssportler, sondern fördert die Lust und den Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Dennoch sollte nicht gleich zu Beginn übertrieben werden. Besonders in jungen Jahren sollten Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren und nicht zu einseitig zur Bewegung motiviert werden." Josef Gruber rät zu maximal zwei bis drei Einheiten in der Woche für den Laufeinstieg.





Um schnell und effizient viele Meter gut zu machen braucht es zusätzlich das geeignete Schuhwerk. Hier sollte man besonders darauf achten Kinderlaufschuhe zu kaufen, welche nicht unnötig teurer sein müssen, jedoch die Fußform des Kindes optimal unterstützen sollen. Dies beugt Verletzungen und später auch Fehlhaltungen vor.

Vorsicht! Der Daumendruck-Test gilt nicht mehr als bewährte Methode um die richtige Schuhgröße zu finden! Da Kinder gerne reflexartig die Zehen einziehen, sollte man sich nicht auf den simplen Daumendruck auf die obere Schuhspitze verlassen. Ob noch genug Platz im Schuh ist, kann man nur durch das genaue Abmessen der Füße (Länge und Breite; im Stehen, am Nachmittag, nachdem das Kind eine Weile barfuß/mit Socken gelaufen ist) feststellen. Dabei aber in den ersten Lebensjahren, alle drei Monate nachkontrollieren.



Mit welchen Distanzen angefangen werden soll erklärt Johannes Langer (Veranstalter Salzburg Marathon / Lauffestspiele der Mozartstadt und erfahrener Lauftrainer): "Hier bewährt es sich je nach Lust und Motivation die Laufstrecke zu planen und dabei zuerst das Augenmerk auf das Schnelligkeitspotenzial zu legen. Lieber langsam die Streckenlänge steigern und nicht von vornherein exorbitante Distanzen setzen. Herausforderungen schaffen und Ziele so setzen, dass sie zu mehr Leistung anregen, aber erreichbar sind."







Allgemein gilt Pausen und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr einzuplanen. Das Training sollte anfangs spielerisch gestaltet werden und für genügend Abwechslung gesorgt sein. In Kombination aus Wanderungen in den Bergen und Läufen in der Natur schafft man spannende Trails und kann den Kindern eine tolle Zeit an der frischen Luft bieten.

Wer schon früh Gefallen am Laufen findet, ist inmitten der traumhaften Kulisse von Salzburg gut aufgehoben. Der Kindertrail im Rahmen des Trailrunningfestivals ist ein Lauf für die Jüngsten unter uns, mit Start und Ziel am Kapitelplatz. Wer laufen kann und





bereits Freude am Messen mit anderen hat, kann beim sogenannten "Windeltrail" in 120m sein Können unter Beweis stellen, mit oder ohne Windel! In fünf Altersklassen sind junge Sportler im direkten Wettkampf mit Gleichaltrigen.

Je nach Altersklasse sind dabei unterschiedliche Distanzen zu bewältigen. Für Kids 1 bzw. 2 und 3 ist eine Runde 320m lang und je nach Altersklasse 1x, 2x oder 3x zu laufen. Die größte Runde für Kids 4 ist 670m lang und 2x zu laufen.



## Julian Hörl und Laurenz Leitner im Interview

ehemalige Beachduo Tobi Winter und Julian Hörl geht seit dieser Saison getrennte Wege. Grund dafür ist der neue Fokus, den Tobi Winter nun fasst. Nach etlichen Erfolgen auf internationaler und

nationaler Ebene will sich Winter ein wenig zurücknehmen und sich anderen Aufgaben wie dem Studium widmen. Nun neu an Hörl's Seite ist Laurenz Leitner. Der 20-jährige Leitner bringt enorm viel Potential mit und ist somit bereit für den nächsten Schritt

in seiner Karriere als Profisportler. Als neu geformtes Team wollen sich Hörl und Leitner in Zukunft bis in die Weltspitze spielen. Laurenz Leitner hat letzte Saison noch mit Moritz Pristauz Erfahrungen auf der Worldtour sammeln können.

## Interview

## Wie ist die Stimmung und allgemein die Situation bei den Turnieren unter den derzeitigen Bedingungen? Beispielsweise bei der New Beach Order in Düsseldorf?

Leitner: Es war ein Turnier mit den sowohl wenigsten Zuschauern, aber gleichzeitig auch mit den meisten. Vor Ort waren klarerweise kaum Leute, jedoch wurde der Bewerb gestreamt und somit konnten gleichzeitig 8.000 bis 10.000 Leute zuschauen. In der Halle zu spielen war aufgrund der Stille ein bisschen seltsam. Es gab keine Musik, keinen Zuschauerlärm, dennoch wusste man, dass um die 10.000 Zuseher einen per Livestream verfolgen. Das ist ein komisches Gefühl.

## Wie funktioniert die Partnersuche im Volleyball? Wie findet man einen neuen Partner, wenn man einen braucht?

Hörl: Bei uns lief es sehr unkompliziert. Wir trainieren gemeinsam am Stütz-

punkt in Wien und hatten auch schon davor mehrere Trainings zusammen. Es hat sich letztendlich so ergeben und wir haben die Chance genutzt und das Team fixiert. Die ersten Trainings liefen auch überraschend gut. Genauso der Positionswechsel von Laurenz (von Block in Verteidigung). Er hat sich da gleich geschickt angestellt und wir konnten uns schon gut aufeinander abstimmen. Wir hatten beim ersten Turnier zwar eine Niederlage aber da muss sich doch noch vieles einspielen. Es dauert bis man gemeinsam ins Spiel findet und alle Abläufe ineinandergreifen.

## Laurenz - wie war für dich der Positionswechsel?

Leitner: Mir gefällt es sehr in der Verteidigung zu spielen, jedoch ist es schwierig in kurzer Zeit und wenn man noch nie in der Position war, diese auf Anhieb zu übernehmen. Auch hier brauche ich einfach Zeit mich daran zu gewöhnen und die Reaktionen auf die unterschiedliche Annahme der Bälle einzustimmen.

Hörl: Wir haben uns schon zu Beginn der Saison geeinigt, dass unser Hauptaugenmerk nicht auf die Verteidigung gelegt wird. Wir müssen zu Anfang andere Strategien finden, wie wir die Bälle annehmen und welche Stärke wir zu unserer machen wie beispielsweise Laurenz exzellenten Service und meinen guten Block.

## Julian, wie läuft die Umstellung ohne Winter und mit neuem Partner für dich? Wie hat der Wechsel funktioniert?

Hörl: Ja es ist natürlich eine Umstellung. Mit Tobi war es so, dass wir beide schon einen gewissen Erfahrungsschatz hatten und bereits lang auf gehobenen Niveau gespielt haben. Laurenz hat erst letztes Jahr das erste richtige Profi-Turnier gehabt. Die Rollen sind zudem anders verteilt, aber es dauert einfach bis wir uns finden und miteinander zu spielen lernen. Wir hatten jetzt sieben Spiele in einer Woche, das ist optimal, um einen gemeinsamen Lernprozess durchzumachen und sich aufeinander einzustellen. Mir ist selbst einiges an mir aufgefallen, was mich zwar besser gemacht hat, aber ihn schlechter. Das kann ich nun abstellen, sodass wir die bestmögliche Formation bilden.









## Wie schaut bei euch ein normaler Turniertag aus?

Hörl: Nach dem Mittagsessen gibt es eine kleine Aktivierungssession, wo wir kurz mit dem Ball was machen. Gegen frühen Nachmittag ruhen wir uns aus oder machen einen Powernap und in die Halle geht es etwa eineinhalb Stunden vor unserem Spiel.

Leitner: Bei manchen Bewerben haben wir einen ganz anderen Alltag als bei anderen Turnieren. Zum Beispiel bei der New Beach Order in Düsseldorf. Dort spielten wir meistens gegen neun am Abend, bei anderen Turnieren ist das sonst um acht oder neun in der Früh. Das ist allerdings die Besonderheit dieses Formats. Durch den Stream wurden die Spiele auf den Abend verlegt, da die Leute erst am Abend Zeit haben und zuschauen. Also wird hier absichtlich die Primetime bespielt.

Hörl: Da muss auch der Schlafrhythmus angepasst werden. Ich bin zum Beispiel ein Morgenmensch und bringe morgens die beste Leistung. Wenn ich sonst um circa elf schlafen gehe und zwischen sieben und acht aufstehe, muss ich bei der New Beach Order länger aufbleiben, etwa bis eins. Vor dem ersten Spieltag habe ich zu Laurenz gemeint, nachdem wir am nächsten Tag um zehn das erste Spiel hatten, passt wir gehen heute um zehn am Abend Tischtennis spielen. So können wir uns um diese Uhrzeit schon mal aktivieren und haben quasi die Übung für morgen.

## Eure beiden Väter waren auch im Beachvolleyball aktiv, wie kann man sich das als Außenstehender vorstellen? Welchen Einfluss haben sie auf das eigene Training und den Sportalltag?

Hörl: Mein Vater hat einfach geschaut, dass ich alles ausprobieren und versuchen durfte. Bis zu meinem 16. Lebensjahr, habe ich in sämtliche Sportarten reingeschnuppert und letztendlich bin ich doch beim Volleyball geblieben.

Leitner: Bei mir liefs recht ähnlich. Ich habe am Anfang Fußball gespielt und war beim FC Red Bull Salzburg als Torwart aktiv. Leider gibt es bereits in der Jugend von Red Bull ein strenges System mit der Auswahl an Sportlern. In meiner Altersklasse hieß es dann, dass keine

Tormänner mehr gebraucht werden und so wurde ich einfach aussortiert. Natürlich war ich anfangs am Boden zerstört und dachte, dass ich nie wieder was mit Fußball zu tun haben will. Mein Vater hat darauf seine alten Kontakte in den Volleyballvereinen mobilisiert und mich dort untergebracht.

## Holt ihr euch noch Tipps von euren Vätern?

Hörl: Ich spreche mit meinem Vater sehr gerne über Volleyball. Es ist einfach lässig, dass er sich hier so gut auskennt und natürlich sehr begeistert. Man kann sich mit ihm gut austauschen über Verschiedenes

Leitner: Sehe ich auch so. Ich rede total gern mit meinem Vater und frage nach seinen Ansichten zu dem Sport. Teilweise sind diese nicht ganz aktuell, das muss ich schon sagen. Und vor allem als Verbandspräsident hat er seine ganz eigene Meinung, die ich nicht immer teilen kann.



Der Salzburger hatte im Frühjahr eine gute Saisonvorbereitung. Von November bis April durfte Pascariuc als Heeressportler im Stützpunkt mit Teams wie Doppler/Horst trainieren. Wieder im Training mit dem jetzigen Partner Arwin Kopschar bereitet man sich auf die ersten nationalen und internationalen Turniere vor, welche im Mai starteten.

b diesem Jahr gehört das Team Pascariuc und Kopschar nicht mehr zur Jugend. Ab sofort heißt es in der allgemeinen Klasse kämpfen und fußfassen. Im Beachvolleyball ist es als junger Spieler nicht leicht an internationale Punkte zu kommen. Ähnlich wie beim Tennis müssen diese Punkte daher auswärts bei 1-2 Stern Worldtour Turnieren erlangt werden. Hierbei stellt sich dann die Frage, ob es sich finanziell ausgeht, da eine Turnierreise bis zu € 2.000 kostet. "Daher bin ich auch sehr dankbar, dass ich von der SPORTUNION, meinem Verein UVC Lamprechtshausen und dem Land Salzburg als Leistungssportler unterstützt werde!!" so Paul Pascariuc.

"Leider sind auch wir aufgrund Corona eingeschränkt. Beachvolleyball lebt von den Fans und Zuschauern. Ohne diese fühlt es sich nicht annähernd so gut an zu spielen. Und trotz alldem finden heuer Turniere statt, worüber ich sehr froh bin. Es wird viel über Streams laufen, daher immer alle Social Media Seiten im Blick halten, vor allem meine @paul\_pascariuc."



Geburtsjahr: 1999

**Verein:** Union Volleyballclub Lamprechtshausen

Persönliche Bestleistungen:

2019: 1. Platz Österreichische Meisterschaft U21 2020: 1. Platz Österreichische Meisterschaft U22

2019: 17. Platz Weltmeisterschaft U21

2020: 9. Platz Europäische Meisterschaft U22

## Sportliche Ziele

## kurzfristig:

Top 3 Platzierung österreichische Tour

Medaille Worldtour

Top 3 Platzierung Österreichische Staatsmeisterschaften

Teilnahme an 3 – 5 Stern Worldtour (Top 10 Platzierung)

## langfristig:

2024/2028 Olympische Spiele



BUYUR



## **BEACHVOLLEYPLÄTZE IN SALZBURG**

## **AUCH FÜR HOBBY-BEACHER GEEIGNET**

Lieblingsplätze und Geheimtipps unserer Beach-Profis Julian Hörl, Laurenz Leitner und Paul Pascariuc

er Sommer steht vor der Tür und nicht nur der Schwimmsport steht hoch im Kurs, auch das "Beachen" unter strahlender Sonne, im heißen Sand ist beliebt bei Jung und Alt. Salzburg hat auch hier ein paar geeignete Angebote für begeisterte Sommersportler. Egal ob man die sportliche Herausforderung sucht oder sich mit Freunden für den Spaß und Ausgleich in schöner Umgebung duellieren will, ein Jeder kommt in Salzburg auf seine Kosten. Dabei gibt es von den Profis Geheimtipps und eigene Lieblingsplätze.

**Leitner**: Laurenz Lieblingsplatz ist der in Rif, wegen des schönen Ambientes. Geheimtipp: Klessheim hinter dem Stadion.

**Hörl:** Zell am See beim "Haus Gabi" und der eigene Heimcourt in Saalfelden.

Pascariuc: Für richtiges Training bzw. organisiertes Spielen empfehlt Paul die Plätze bei der SPORTUNION. Diese sind professionell aufgebaut und der Sand ist angenehm tief, zusätzlich hat man einen wunderbaren Blick auf die Festung und gegenüberliegend auf den Gaisberg. Wenn er in Salzburg ist, trainiert er hauptsächlich auf diesen Courts.

Öffentliche Plätze, um neue Leute kennenzulernen und wo das Spielniveau gut ist, empfiehlt Pascariuc das Olympiazentrum Rif.

## Weitere Tipps der heimischen Beach-Highlights:

- Salzbeach Volksgarten. Hundertwasser Allee, 5020 Salzburg
- Freibad Leopoldskron. Leopoldskronstraße 50, 5020 Salzburg
- AYA Bad. Alpenstraße 9, 5020 Salzburg
- Badesee Liefering. Schmiedingerstraße 180.
- Sportanlage Elixhausen. Sportplatz, 5300 Hallwang bei Salzburg
- Waldbad Anif. Waldbadstrasse 50, 5081 Anif
- Hofer Naturbadestrand. Seeweg 1, 5322 Hof bei Salzburg
- Schlossbad Wiespach. Wiespachstraße 5, 5400 Hallein
- Strandbad Seekirchen. Seestraße 2, 5201 Seekirchen am Wallersee
- Sportanlage Großgmain-Bayerisch Gmain. Berchtesgadener Straße 77, 83457
   Bayerisch Gmain
- Badeplatz Wesenauer am Fuschlsee. Au-Straße 21, 5330 Fuschl am See
- Strandbad Seeham. Dorf 12, 5164 Seeham
- Strandbad Mattsee. Strandbadstraße 16, 5163 Mattsee
- Sportzentrum Aug. Rupertusstraße 10, 5201 Seekirchen am Wallersee
- "Laiter"-Bad am Irrsee. Strandbad, 4894 Oberhofen am Irrsee



Wenn Anton Gassner vom Handball spricht, beginnen seine Augen zu strahlen. Der ehemalige Borromäums-Lehrer sitzt auch noch mit seinen über 80 Jahren voller Stolz vor einer dicken Mappe mit Bildern und Zeitungsartikeln und weiß nur zu gut, welche Seite er aufschlagen muss, um die alten Erinnerungen bildlich zu belegen. Stolz erzählt die "Salzburger Handball-Legende" von den großen Zeiten.

b 1956 lebte Gassner eine Zeit lang in Innsbruck. In der Hauptstadt Tirols ging Gassner seinem Studium nach, spielte aber auch dort in der Universitätsmannschaft Handball. Nach Beendigung seines Studiums kehrte er 1962 wieder zurück nach Salzburg und startete dort unmittelbar seine berufliche Laufbahn als Lehrer am erzbischöflichen Borromäum. Bis Ende der 1970er Jahre blieb Gassner, neben seinem Beruf als Lehrer, selbst aktiver Handballspieler und trainierte zudem seit seinem ersten Arbeitsjahr am Borromäum die dortige Handballschulmannschaft.

Der Erfolg blieb nicht aus, mit drei österreichischen Staatsmeistertiteln, einem Vizetitel, sechs dritten Plätzen und unzähligen Landesmeisterschaftserfolgen führte Gassner den Handball in Salzburg zu beachtlichen Ausmaßen. "Wir hatten im Borromäum eine eigene Halle, so war es möglich, auch unter der Woche zu trainieren. So wurde der Sport, entweder nachmittags oder abends, fest in den Alltag integriert. Dadurch, dass es früher noch einen Internats-



betrieb gab, fuhren nämlich viele Schüler übers Wochenende nach Hause. So wäre am Wochenende kein vernünftiges Training möglich gewesen", so Anton Gassner. Dieses Konzept machte sich bezahlt, Gassner blieb nicht nur als Lehrer eine wichtige Bezugsperson für seine Schützlinge.

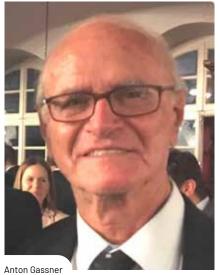
2000 übernahm Anton Gassner schließlich den UHC als Obmann und sanierte den angeschlagenen Verein gemeinsam mit Dr. Hagenstein von Grund auf. Bereits nach zwei Jahren war der Verein wieder schuldenfrei. Gassner war insgesamt 15 Jahre Obmann vom UHC Salzburg.

Leicht war es für den Verein dennoch nicht immer. 1946 gegründet, fehlte es dem UHC an passenden Ligasystemen. Um dennoch nicht ohne Spielplan zu bleiben, reihte sich der Union Handball Club Salzburg mit Bayern in die sogenannte Grenzliga ein. 2018 konnte in einer ähnlichen Liga mit Bayern ein Titel erkämpft werden.





Die erfolgreichste Mannschaft des UHC errang auch drei österreichische Hallen-Meistertitel (1968, 1969 und 1972). Doch auch schon damals gab es viele Sportler, die nach Wien gingen, um Handball intensiver ausüben zu können.



Anton Gassner

Heute fehlt es an Unterstützung, nicht nur auf Seiten der Sponsoren.

Was dem Handball fehlt, ist die Reintegration in den Schulbetrieb, da ist sich Anton Gassner ganz sicher.

"Es wird kein Handball mehr in den Schulen gespielt. Überall wird nur Fußball und Volleyball unterstützt. Zu meiner Zeit gab es noch viele Lehrpersonen, die selbst Spieler waren. Durch die neue geplante Liga kommt vielleicht auch wieder mehr Aufmerksamkeit in der Presse. Das würde dem Handball wieder das Ansehen aus früheren Zeiten bringen."

Dennoch trainieren heute rund 80 Schüler im Borromäum und feiern auf Landesebene beinahe jedes Jahr in allen Altersgruppen den Landesmeis-





tertitel. In der letzten Spielsaison vor dem Lockdown konnten alle Titel gewonnen werden. Im Frühling kam der 4. Platz bei der Schulcup-Bundesmeisterschaft vom 2. – 4. Mai zu Hause in der vollbesetzten Sporthalle Alpenstraße sehr überraschend. Mit Vorrunden-Siegen qualifizierten sich die Salzburger für das Halbfinale. Doch im Finale erwiesen sich die Vertreter aus Kärnten (Bundessieger) und dann aus der Steiermark als etwas zu stark. Die Freude über die hervorragende Platzierung und die Siege über Handball-Hochburgen war dennoch groß. Der Schlüssel zum Erfolg war sicherlich der ausgezeichnete Teamgeist und die konsequente 6:0-Verteidigung, an der sich die Gegner oft die Zähne ausbissen.



# LAUFSPORT NEU GEDACHT

## **BEI DER RUN UNION SALZBURG**

ür alle Laufbegeisterten, die eine besondere Motivation suchen, gibt es einen neuen Verein in Salzburg. Aus der ursprünglichen Idee Sightrunning Touren für Touristen anzubieten entstand Ende 2020 die Run Union Salzburg. Der Verein organisiert regelmäßige Lauftreffs in Gruppen, aber auch individuell und kümmert sich um professionelle Trainingsplanung und -steuerung. Der in Oberndorf ansässige Verein ist im Flachgau und in der Stadt Salzburg tätig. Das umfassende Angebot beinhaltet Laufcamps für Schulen und Laufbegeisterte, spezielle Ausdauerprogramme, Kompaktprogramme, Lauftrainings in der Gruppe, individuelles Coaching, Betreuung und Lauftechnikanalysen mit Video und Trainingsempfehlung.

Das heurige Saisonhighlight des Vereines wird das Trailrunningcamp "Trails of mozart100" sein.

Mehr Infos über die Run Union Salzburg und ihre Angebote gibt es unter run-salzburg.com.

Viele weitere tolle Angebote rund um den Laufsport und die SPORTUNION Vereine findet ihr darüber hinaus auf der Homepage unter "Vereinssuche".





"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 Grundlagenausdauer auf spielerische Art und Weise", so Sudhir Batra, Obmann der Run Union Salzburg.

## **Die SPORTUNION unterwegs**



Thomas Manhart, Prof. Mag. Anton Gassner und Mag. Christoph Mayer im Gespräch mit der SPORTUNION Präsidentin Michaela Bartel (m.).

## Präsentation des Schwerpunktes Frau im Sport beim Präsidium der SPORTUNION Österreich

SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Geschäftsführer Bernd Frey und "Frau im Sport" Projektleiterin Mag. Martina Braun in der Präsentation.



## Jackpot.Fit Sitzung

SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey im Austausch für Jackpot.Fit.



Wings For Life World Run

LH-Stv. Dr. Christian Stöckl machte einen Traillauf über die Barmsteine, Mitarbeiter der SPORTUNION Salzburg waren auch sportlich unterwegs.

## **Leonidas Rookie 2021**

Stefan Rettenegger ist Rookie des Jahres 2021. Der 19-jährige Pongauer hat durch seine Leistungen die Leonidas-Jury beeindrucken können. Bereits 2020 stand der Nordische Kombinierer weit oben beim Nachwuchsförderungspreis der SPORTUNION.

Der Sportler von der TSU St. Veit glänzte unter anderem bei den Olympischen Spielen der Jugend 2020 in Lausanne. In der Schweiz gab es für Rettenegger zweimal Gold im Einzel und im Mixed-Bewerb. In diesem Jahr sicherte er sich bei der Junioren-WM in Lahti mit Silber im Mixed und Bronze im Einzel zwei Mal Edelmetall. Der Start in der gehobenen Altersklasse beim Weltcup lief zusätzlich erfolgreich und so konnte er in Seefeld in dieser Saison schon auf die Plätze 19 und 26 einsteigen.

Wir wünschen dem Talent weiterhin eine von Erfolg geprägte Zukunft!





## Furioser UTTC Salzburg - Einzug ins Finale

Salzburg wirft Favorit Wels aus dem Titelrennen und zieht ins Finale am 20.05. Die Sensation ist perfekt, Sparkasse Salzburg steht im Finale der Tischtennis Bundesliga Herren Oberes Play-off. Nach dem überraschend klaren 4:1-Heimsieg im Halbfinal-Hinspiel reichten den Salzburgern zwei Siegpunkte, um die Sensation zu fixieren. Wels stemmte sich zunächst erfolgreich gegen das drohende Ausscheiden, in Spiel fünf präsentierte sich Koyo Kanamitsu abermals in Topform, bezwang Andreas Levenko 3:1 und ließ mit dem benötigten zweiten Siegpunkt allen Emotionen freien Lauf. Das letzte Einzel war damit bedeutungslos, das Rückspiel endete 3:3.

Das Finale findet nach Redaktionsschluss am 20.05. in Wels (OÖ) statt.

# Salzburger Firmen Triathlon 2021 auf 3. September verschoben!

Aufgrund der anhaltenden COVID-Situation mit fehlender Planungssicherheit und einem gewissen Gesundheitsrisiko sah sich der Veranstalter des ursprünglich für Mai geplanten 9. Salzburger Firmen Triathlon gezwungen zu verschieben!

Somit wird der 9. Salzburger Firmen Triathlon am 3. September 2021 stattfinden!



"Wir wollen unsere Teilnehmer rechtzeitig über die Verschiebung informieren. Mit dem neuen Termin haben alle mehr Zeit sich über den Sommer auf den Triathlon vorzubereiten und so ein tolles, sportliches Teamhighlight zu erleben.", so Triathlon-Organisator Josef Gruber.





# TGUS Trampolin-Damen schreiben Österreich-Geschichte

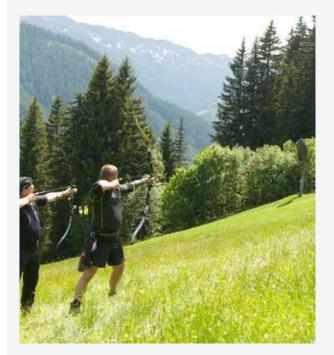
Erstmals seit Bestehen des österreichischen Trampolinsports haben sich zwei Frauen für die Europameisterschaft in der Elite-Klasse qualifiziert.

Ende April 2021 fand im russischen Sotschi jene Trampolin-Europameisterschaft und JuniorInnen-EM statt, die eigentlich ein Corona-Jahr davor in Göteborg geplant gewesen wäre. Diesmal gab es aus rotweißroter Perspektive eine erfreuliche Premiere: Mit Staatsmeisterin Sara Hekele und Vorjahres-Juniorenmeisterin Eileen Ilunamien traten erstmalig überhaupt ÖFT-Damen an den Start. Die beiden Salzburgerinnen (TGUS) waren sowohl im Einzel und gemeinsam im Synchronbewerb gemeldet.

Und es gab einen Erfolg zu vermelden: Insgesamt errangen die Salzburger Springerinnen Platz 6 bei der EM und zeigten, dass sie auch auf europäischem Niveau mitmischen können.

## UBSV Glemmtal – Veranstalter der diesjährigen Staatsmeisterschaften im Bogenschießen

Der Verein Union Bogensportverein Glemmtal besteht seit dem Jahr 2013 und hat seinen Sitz in Viehhofen. Der UBSV hat um die 100 Mitglieder. Ein Höhepunkt in den letzten Jahren war die Ausrichtung der Europameisterschaft nach dem Regelwerk der IFAAmit 1.750 Startern in Saalbach Hinterglemm. Neben der EM durfte der Salzburger Verein schon die Österreichischen Meisterschaften, weitere internationale Turniere und die Landesmeisterschaften veranstalten.





Der UBSV Glemmtal ist der diesjährige austragende Verein der, der österreichischen Staatsmeisterschaften im Bogenschießen nach dem Regelwerk der WA 3D. Angesetzt ist die Veranstaltung vom 18. bis 20. Juni 2021in Viehhofen / Salzburg.

In dieser herausfordernden Zeit wird dies eine schwere Aufgabe und so wurde unter Berücksichtigung der Corona-Pandemie eine Warteliste für die Teilnehmer der Bogensport-Staatsmeisterschaften eingeführt.

"Wir freuen uns jedoch sehr darauf für den Sport und unsere Region das Beste zu geben.", so das Aushängeschild und erfolgreiche Sportlerin Ingrid Ronacher.

Sie zählt zu den erfolgreichsten Sportlern des UBSV Glemmtal. Mit zwei Weltmeister-, sowie mehrfachen Staatsmeistertiteln trägt Ingrid Ronacher zu maßgeblichem Ansehen des Vereins bei. Mehrfacher Medaillengewinner bei WM´s und EM´s Christian Fischer sowie mehrfacher Österreichischer Meister Hermann Berger sind weitere Erfolgsathleten.

(Berger und Ronacher´s Lizenzverein ist der BSV Glemmerhof)

## TGUS World Final -Global Dance Open mit 35 Nationen

Viele der Jugendlichen des TGUS haben die Chance genutzt und begaben sich auf den steinigen Weg einer Tanzausbildung, dennoch hat es sich gelohnt und so eilen sie von Erfolg zu Erfolg. Sport, Ausbildung und Alltag bleiben gut kombinierbar und die heranwachsenden Athleten erhalten die volle Unterstützung des Vereins.

Am 13. Mai konnte der TGUS ein weiteres großartiges Ergebnis in seine bereits lange Liste der Erfolge eintragen. Bei der World Final des Global Dance Open mit 35 Nationen konnte die TGUS Gruppe Senior First Position Gold holen und das Duo Kerstin Herbek und Emma Wischenbart stand dem in nichts nach und ergatterte ebenfalls das goldene Edelmetall. Der Bewerb fand online statt und wurde im Nachhinein über die Einsendungen der Kürvideos bewertet.

Das Ergebnis wurde über Internet von der internationalen Jury des Verbandes Global Dance mitgeteilt.



to: © T



## Starke Teamleistung der BBU reicht nicht

Trotz eines wahren Kraftaktes musste die Basketballunion Salzburg das Aus in den Play-Offs hinnehmen. Im zweiten Viertelfinalspiel verlor man zuhause in einem bis zum Schluss engen Spiel mit 70:73.

Ohne drei Starter traf die BBU Salzburg am 03. April zuhause auf die Lopoca Panthers aus Fürstenfeld. Gegen den Tabellenzweiten verlor man erstmals wieder das erste Play-Off-Spiel nach drei Jahren auswärts. Diesmal sahen die Vorzeichen noch schlechter aus als im Hinspiel, musste man doch auf Topscorer Guillermo Sánchez verzichten. Nach dem Motto "Wer keine Chance hat muss diese unbedingt nutzen", startete die BBU dennoch selbstbewusst und aggressiv. Von Beginn an stand die Verteidigung gut, und diesmal fielen auch die Würfe wieder. Hinzu kamen die frühen Foulprobleme von Aufbauspieler Lukas Hahn bei Fürstenfeld, die dem Spiel der Gäste aber kaum Probleme bereiteten. Nach sieben Minuten stockte das Spiel etwas, doch Christian Joch bescherte die 19:17-Führung für Salzburg vor der Viertelpause. Durch fünf Punkte in Serie durch Raúl De La Cruz Villegas baute man die Führung erstmal weiter aus, doch Fürstenfeld ließ sich dank Maximilian Kunovjanek nicht abschütteln. Nun lief Jesús Diaz Del Rio Foces mit drei Dreiern aus der Distanz für die Salzburger Falken heiß, sodass man mit einer knappen 39:38-Führung in die Halbzeit ging.

Zu Beginn des dritten Viertels machte Marko Vranjkovic der BBU das Leben schwer. Kurz danach gab es dann einige strittige Situationen in kurzer Zeit, sodass die ohnehin schon starken Emotionen kurz hochkochten. In der Konsequenz musste Salzburgs Center Rusmir Grosic mit seinem fünften Foul vom Feld, der bis dahin vor allem defensiv ein Anker für die BBU war. Es war nun zu befürchten, dass das Spiel kippt. Doch angeführt von Kapitän Luka Milovac, der das Spiel der Salzburger kontrollierte, fing sich das Team nach einem Acht-Punkte-Rückstand wieder und konnte sich wieder auf 51:55 vor dem letzten Viertel herankämpfen. Die Falken starteten mutig in den letzten Abschnitt und konnten mit einem 7:0-Lauf die Fürstenfelder überraschen. Zwei Minuten vor Schluss glichen die Panthers aus. Diaz Del Rio Foces brachte die BBU mit drei Punkten in Führung. Adnan Hajder glich erneut aus. Salzburg hatte es in der Hand, vergab aber den letzten Wurf. Im letzten Angriff nutzt Georg Wolf das Ausrutschen von De La Cruz Villegas und traf zum 70:73-Endstand.

"Ich bin extrem stolz auf unsere Mannschaft und wie wir heute gekämpft haben, vor allem da wir so dezimiert antreten mussten. Wir haben sehr viel Charakter gezeigt und Fürstenfeld einen Kampf bis zum Schluss geboten – sie sind eine starke Mannschaft und wir wünschen ihnen alles Gute für die Play-Offs", fasst Trainer Christian Ponz zusammen.

Somit enden die Play-Offs nach drei Jahren Abstinenz mit dem Aus in der ersten Runde. Allerdings hat man sich in beiden Spielen gegen den möglichen Erstliga-Aufsteiger sehr teuer verkauft. Drei wichtige Ausfälle haben ein Weiterkommen nach einer starken Saison erschwert. Damit ist die Saison in der "Basketball Zweite Liga" für die BBU Salzburg beendet.

Für die BBU Salzburg spielten: Raúl De La Cruz Villegas (21 Punkte, 2 Dreier), Jesus Diaz Del Rio Foces (20, 6), Luka Milovac (18), Christian Joch (5, 1), Raimel De La Cruz (4), Rusmir Grosic (2) und Raphael Miksch. Andreas Salihovic und Roger Sanahuja Treserras kamen nicht zum Einsatz.



# Aqeel Rehman scheidet beim Czech Pro Series in Prag im Halbfinale aus.

Nach einem sehr guten Auftakt und dem Einzug ins Semifinale beim Czech Pro Series in Prag, war dort für Rekordstaatsmeister und Nummer zwei dieses PSA-Weltranglistenturniers Aqeel Rehman (WRL 89) etwas überraschend Endstation.

Gegen den als Nummer drei gesetzten Tschechen Martin Svec (WRL 102) zeigte der Salzburger leider keine gute Leistung und erwischte einen ganz schlechten Tag. Dennoch verlief die Partie denkbar knapp und erst im fünften Satz musste sich Aqeel Rehman hauchdünn mit 9/11 geschlagen geben.

Das finale Gesamtergebnis lautete: 9/11, 12/10, 11/7, 10/12, 9/11 - 61 Spielminuten

Für Rehman wäre es der erste Finaleinzug bei einem Weltranglistenturnier dieser Größenordnung gewesen.

Nun steht als Wermutstropfen ein nationales Eliteturnier in Wiener Neudorf am Wochenende am Programm, bei dem der Mozartstädter sich mit der heimischen Konkurrenz messen kann.



# Salzburg Football Team - erfolgreicher Saisonauftakt.

Die beiden Salzburger Football-Vereine Salzburg Ducks und Bulls haben sich dazu entschlossen zu fusionieren und dabei den Spot in der AFL Division 1 zu füllen. Die Kräfte sollen so gebündelt werden und mit ausgezeichneten Athleten, dem hervorragenden Nachwuchs und einem sehr guten wirtschaftlichen Umfeld auch in Salzburg für höherklassigen Football sorgen.

Der AFBÖ (American Footballverband Österreich) begrüßt diese Entwicklung und wird die Salzburger dabei unterstützen. Zudem wurde die Division 1 als Spitzensport eingestuft, womit der Trainingsbetrieb unter Einhaltung eines Präventionskonzeptes sofort aufgenommen werden konnte.

Die Kampfmannschaft tritt unter dem Namen Salzburg Football Team an, wobei der gemeinsame Verein weiterhin als Salzburg Ducks benannt bleibt.

Bereits zum Saisonauftakt, zeigte das Salzburger Football Team, dass sich die Fusion gelohnt hatte. In den Spielen wurde schon für einen wahren Punkteregen gesorgt, weshalb die ersten Siege mit nach Hause direkt eingesteckt werden konnten.

## Taekwondo:

## **Europameisterschaft in Sofia**

Platz neun für Radojkovic, Platz 17 für Peer bei der EM in Bulgarien.

Gleich zwei Starter vom Taekwondo Verein Oberndorf starteten für das Österreichische Nationalteam bei den Europameisterschaften in der bulgarischen Hauptstadt. Während für Sandro Peer bei den Herren -68 kg in der Auftaktrunde



oto: © Taekwondo Verein Ober

gegen seinen belgischen Gegner Schluss war, konnte Aleksandar Radojkovic seinen Auftaktkampf mit 2:0 gegen Zypern gewinnen. Im Achtelfinale lieferte er sich einen packenden Kampf mit dem aktuellen Vizeweltmeister aus Griechenland, in dem er erst in den letzten Sekunden knapp mit 9:11 unterlag. Für Radojkovic endete das Turnier somit auf Platz 9 und weiteren wichtigen Weltranglistenpunkten.

Im Mai ging es weiter mit der Olympiaqualifikation, ebenfalls in Sofia. Leider fiel diese nicht ganz so erfreulich aus. Während Teamkollege Sandro Peer vor dem Abflug, positiv auf das Coronavirus getestet wurde und somit gar nicht antreten - nicht mal zum Bewerb anreisen - konnte, schied Radojkovic in seinem ersten Kampf gegen den Slowenen Divkovic aus. Nach einem starken Beginn kassierte der Oberndorfer einige Westentreffer und musste sich mit 1:10 geschlagen geben. Die olympischen Spiele finden somit ohne Oberndorfer Beteiligung statt, der Fokus liegt nun schon auf Paris 2024.

# Eagles sind Vizemeister!

Das zweite Finalspiel in der Best-of-Three-Serie um den österreichischen Staatsmeistertitel zwischen dem DEC Salzburg Eagles und dem EHV Sabres Wien fand am Samstag, den 27. März in Wien Kagran statt.

Für die Eagles gab es nur eine Devise. Dieses Spiel gewinnen und die Entscheidung, um den Titel auf den darauffolgenden Spieltag zu vertagen.



Genauso starteten die Eagles in diese Partie. Mit schnellem Passspiel setzten die Salzburgerinnen die Wienerinnen unter Druck. Das erste Mal jubelten die Eagles in der sechsten Spielminute als Agata Sarnovska den Führungstreffer fixierte. Weitere Chancen der Eagles blieben jedoch ungenutzt. In der 14. Minute kamen die Sabres durch einen von Monika Vlcek abgefälschten Distanzschuss glücklich zum Ausgleich.

Mit Fortdauer des Mitteldrittels bekamen dann doch die Wiener Eishockeydamen das Spiel immer mehr unter Kontrolle. Durch Treffer von Karolina Hegelmüller (25.), Kayla Nielsen (31.) und Nadine Edney (32.) konnten die Sabres klar in Führung gehen. Als gänzlich entschieden wollten die Gäste aus Salzburg das Spiel noch nicht hinnehmen und demonstrierten durch einen perfekten Konter von Sophia Volgger erneut ihre Stärke.

Im Schlussdrittel zeigten beide Teams nochmals ihr bestes Eishockey und der Torreigen ging munter weiter. Gleich nach dem Drittelbeginn scorte Charlotte Wittich für die Sabres und Nadine Edney erzielte vier Minuten später Treffer Nummer sechs für die Wienerinnen. Doch die Eagles hielten mit enormen Kampfgeist dagegen. Mit Treffern von Sophia Volgger (54.) und Annika Fazokas (55.) kamen sie auch erneut zurück ins Spiel. Doch ein Konter der Wienerinnen brachte in der 56. Minute durch das Tor von Esther Väärälä die Spielentscheidung. Der Treffer von Agatha Sarnovska eine Minute später, erhöhte das Trefferkonto der Eagles noch auf fünf, war letztendlich dennoch zu wenig.

Somit gelang dem EHV Sabres mit zwei Siegen in dieser Serie zum wiederholten Male der Gewinn des österreichischen Staatsmeister Titels. Herzliche Gratulation!

## ÖJV-Sichtungslehrgang

Beim U16-Sichtungslehrgang des Österreichischen Judo Verbandes von 27. März - 30. März 2021 stand Salzburgs U16-Kader in St. Johann/Pongau mit Kaderathleten aus ganz Österreich vier Tage lang zum gemeinsamen Training auf der

Neben den LV Trainern Marianne Niederdorfer und Julius Meinel sowie den Nationaltrainern Bernhard Weißsteiner und Martin Grafl war als Gasttrainer der ehemalige deutsche Spitzenkämpfer Sven Maresch eingeladen.

Rund 70 Teilnehmer aus Österreich, Slowenien und der Schweiz waren im Schlosshof in St. Johann/Pongau zu Gast. Bei dem



von Haus aus dezimierten Salzburger U18-Team verletzte sich auch noch Illmer Huber (Sanjindo) gleich nach dem ersten Training am Schleimbeutel.

Neben den Trainingseinheiten standen an zwei Tagen Trainingswettkämpfe unter wettkampfähnlichen Bedingungen auf dem Programm dieses Lehrganges. Am ersten Tag Mannschaftsbewerbe und am zweiten Tag Gewichtsklassenturniere.

Dabei schlugen sich die von Marianne Niederdorfer betreuten Salzburger Judoka sehr souverän. Elena Dengg (Sanjindo) gewann alle ihre Kämpfe vor der Zeit. Charleen Kralj (Judogym) und Daniel Pail (Pinzgau) konnten ihr Talent mit guten Kämpfen unter Beweis stellen.

Mit dem internationalen Kampfrichter Andreas Bernhofer und Bundeskampfrichter Gerhard Laubichler leiteten u.a. auch zwei Salzburger Kampfrichter die spannenden Wettkämpfe.

## Salzburg's Voltigierer starten nach einer langen Pause wieder in die Wettkampfsaison!

Einmal mehr ist der UVT Sbg. Wals Schullergut Vorreiter in der Voltigierszene!

Nach über einem Jahr Pause veranstaltet der Verein, unter Einhaltung aller Sicherheitsbestimmungen, das erste Voltigierturnier in Österreich Startern aus Salzburg, Oberösterreich und Kärnten.

Aktuellen Bestimmungen und einem strengen Sicherheitskonzept folgend, fand auch nun das erste Voltigierturnier in dieser Saison statt. Mit dem unermüdlichen Einsatz des gesamten Teams konnten am 08. Mai sämtliche Sportler wieder ihrer Leidenschaft, dem Voltigieren, nachgehen und diese auch im Wettkampf unter Beweis zu stellen.

Insgesamt waren über 100 Starter aus allen Salzburger Vereinen, dem angrenzenden Oberösterreich und Kärnten mit insgesamt 16 Pferden vertreten. Die Aufregung war nach dieser langen Pause natürlich groß, jedoch wurde die Wiedersehensfreude unter allen Teilnehmern nur noch vom strahlenden Wetter übertroffen!

Aktuell dürfen in den unteren Leistungsklassen noch keine Gruppenbewerbe ausgetragen werden. Aber die Starteranzahl im Einzelvoltigieren konnte sich sehen lassen. So gab es gesamt in der Leistungsklasse A&L über 70 Starter.

In der Hoffnung, dass die nächsten Wochen weitere Erleichterungen bringen, freut sich der UVT Sbg. Wals mit seiner neuen Obfrau, Christina Leitgeb, über diesen gelungenen Auftakt.

Alle Infos inkl. Ergebnislisten dazu finden Sie unter: https://www.uvt-wals.at/



Fanny Seidl-Siegerin der Leistungsklasse L



Angelina Laber belegte im S Junior den 2. Platz

## **TGUS Rhönradturnen Online im Weltcup**

Der 10. World Teamweltcup (WTC) im Rhönradturnen wurde am 13. Mai aus dem Sportzentrum Mitte per Zoom und Video übertragen. Anschließend wurden die Küren hochgeladen und von der fachkundigen und internationalen Jury bewertet.

Das Ergebnis sollte am selben den teilnehmenden Wochenende Nationen präsentiert werden.

Mit dabei war auch der TGUS, der einzige Verein in Österreich, welcher leistungsorientiertes Rhönradturnen



anbietet. Für den Teamweltcup stellte der Salzburger Turnverein zwei Teams auf, somit gingen acht Rhönradturnerinnen der TGUS in den Wettkampf gegen Deutschland, Israel, Japan und der Schweiz.

Ziel der Österreicher war es, gut gegen die Besten der Welt abzuschneiden, das haben die Junioren-Damen nun auch geschafft. Mit einer Bronzemedaille können unsere Athletinnen mehr als stolz sein auf ihre Leistung. Wir gratulieren herzlich zu diesem sensationellen Erfolg!

#### Eliteteam:

Ingrid Vukusic, Malena Kernacs, Birgit Halwachs, Sarah Breitenbaumer (alle Salzburg)

Lara Galvan (Elsbethen), Selina u. Emelie Memeti (Salzburg), Julia Kurz (Krispl)



## Leider sind Verletzungen Teil aller Spielsportarten und treten egal ob im Amateur- oder im Leistungssport häufig auf.

n den Sportarten Fußball, Basketball und Handball sind die Oberschenkelmuskulatur, das Kniegelenk und das Sprunggelenk die am häufigsten betroffenen Körperregionen. Sie verursachen ca. 50% aller Verletzungen und 75% aller Ausfalltage. Eine der schwerwiegendsten Verletzungen aufgrund der damit verbundenen langen Ausfallszeit (ca. 9 Monate), als auch der längerfristigen Beschwerden (Bsp.: vorangegangenes

Leistungsniveau schwer wieder erreichbar, Arthrose/Knorpelschäden, Karriereende, etc.), ist die Ruptur des vorderen Kreuzbandes.

Verletzungen lassen sich nicht gänzlich ausschalten, zu komplex und unterschiedlich sind die Einflussfaktoren (Alter, Genetik, Vorverletzung, Gegner, etc.). Vor allem Sportler mit Vorverletzungen haben ein stark erhöhtes Risiko sich erneut eine Verletzung zuzuziehen. Zahlreiche Studien zeigen, dass durch präventives Training das Verletzungsrisiko zwar nicht gänzlich ausgeschaltet, aber stark minimiert werden kann. Deswegen ist gezieltes, präventives Training in allen Spielsportarten von enormer Bedeutung! Generell sei gesagt, je kräftiger die Muskulatur bzw. je koordinierter die Bewegungen, desto geringer ist das Verletzungsrisiko!

## Die häufigsten Bein-Verletzungsmuster in Spielsportarten:

## Verletzung der Oberschenkelmuskulatur

Was passiert: Zerrungen, Faserrisse, Bündelrisse vor allem der hinteren Oberschenkelmuskulatur bei Sprints, Sprüngen, schnellen Richtungswechsel, etc.

**Was tun:** Kräftigungsübungen der Oberschenkelmuskulatur - vor allem exzentrische Übungen Schwunggymnastik-Varianten/Dynamisches Dehnen

## Verletzungen im Bereich des Knie- und Sprunggelenks

Was passiert: Zerrungen, Bänderrisse (Seitenbänder, Kreuzbänder, Syndesmose), Verletzungen der Menisken, etc.

Was tun: Kräftigungsübungen der gesamten Bein- und Hüftmuskulatur

Sensomotorisches Training (dynamische einbeinige Übungen, Übungen auf instabilen Unterlagen)

Sprung- und Landetraining (Cutting-Bewegungen)

## Übungsvorschläge:

















## Beweglichkeitstraining – Fokus Dehnen

Beweglichkeit gehört zu den sportmotorischen Grundeigenschaften und wird als Fähigkeit definiert, Bewegungen im vollen Bewegungsumfang ausführen zu können. Sie gilt als Grundlage für die sportliche Leistungsfähigkeit, reduziert das Verletzungsrisiko und ist generell wichtig für die Alltagsmobilität. Bei der Beweglichkeit kann grob zwischen Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit unterschieden werden. In diesem Artikel nehmen wir das Thema Dehnen genauer unter die Lupe.

## Warum Dehnen? Wer soll Dehnen?

Dehnen wird seit Jahren sehr kontrovers diskutiert. Klare Empfehlungen warum, wie oder wann gedehnt werden soll fehlen. Auch die Frage wer dehnen soll, ist nicht zu beantworten. So ist es sicherlich nicht für jede Person notwendig, viel Zeit für das Dehnen der Muskulatur aufzuwenden. Vor allem dann nicht, wenn eine gewisse Grundflexibilität in den wichtigsten Muskelgruppen vorhanden ist. Ein besonderes Augenmerk auf Dehnen sollte gelegt werden, wenn eine bewegliche Muskulatur einen leistungsbestimmenden Faktor in einer Sportart darstellt (z.B. Gymnastik, Turnen, etc.) oder wenn aufgrund einer verkürzten Muskulatur Leistungseinbußen sowie Beschwerden auftreten. Beispielsweise haben Läufer oder Radfahrer häufig eine verkürzte Hüftbeuge-Muskulatur oder Büroarbeiter eine verkürzte Brust-Muskulatur. Beides führt nicht selten zu Rückenbeschwerden.

**Tipp:** Will man den Beweglichkeits-Zustand der Muskulatur erfahren, so empfiehlt sich ein Muskelfunktionstest bei einem Arzt oder Sportwissenschaftler.

## Was passiert beim Dehnen?

Beim Dehnen wird das Muskel-Sehnen Gewebe elastischer und weicher. Außerdem verringert sich durch regelmäßiges Dehnen das Schmerzempfinden, das heißt Positionen bei denen die Muskulatur gedehnt wird, können besser toleriert werden.

## Wie sollte gedehnt werden? Dynamisch vs. statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen wird eine Dehn-Position eingenommen und über ca. 30-90 Sekunden gehalten.

Beim dynamischen Dehnen werden die Dehnübungen in Form von wippenden/ federnden Bewegungen ausgeführt > die einzelnen Dehnreize sind immer nur sehr kurz

#### Wann sollte gedehnt werden?

Vor dem Sport sollten dynamische Dehnübungen im Zuge des Aufwärmprogramms durchgeführt werden. Zu langes statisches Dehnen vor Sportarten mit Schnelligkeitsanforderungen (Bsp.: Sprints beim Fußball) wirkt kontraproduktiv. Je nach Intensität einer sportlichen Einheit, können danach die Dehnpositionen auch statisch und län-

ger gehalten werden. Von Dehnübungen nach sehr intensiven Belastungen raten Mediziner eher ab. Bei Sportarten mit hohen Beweglichkeitsanforderungen oder bei Personen mit muskulären Beweglichkeitseinschränkungen machen durchaus eigene Dehn-Trainingseinheiten z.B. 2x pro Woche Sinn.

Obgleich umfangreiche Studien zu dem Thema Dehnen fehlen, ist es durch lange Erfahrungen und Beobachtungen in den unterschiedlichsten Sportarten klar, dass eine gewisse Grundflexibiltät der wichtigsten Muskelgruppen von Vorteil ist. So kann allein bei Kraftübungen der Bewegungsradius maximiert und so das Risiko für Zerrungen minimiert werden. Natürlich ist bei gewissen Sportarten eine größere Flexibilität Voraussetzung, was ein Mehr an Dehnung benötigt.

Doch wer im Rahmen der sportlichen Belastung dehnt, kann seine allgemeinen Leigtung somit komplementieren.

ne Leistung somit komplementieren. Generell gilt, für ein ganzheitliches Aufwärmprogramm gehört das Dehnen miteingerechnet. Wer vor der Belastung dehnt ist besser aufgewärmt, belastbarer und in seinem Bewegungsrhythmus einheitlicher. DDr. Niebauer rät hier zu einer gründlichen Vorbereitung auf die tägliche Trainingsroutine. So ist es auch für das Körpergefühl von Vorteil, wenn man vor der Übungseinheit in die Muskelgruppen zusätzlich dehnt und hineinfühlt. Wie ist die heutige Flexibilität und das allgemeine Körpergefühl? Das gleiche gilt für das "Cool down" nach dem Sport.





## Mehr Übungsbeispiele und Informationen findet ihr unter:

Instagram: @lukasleitner.at Facebook: @lukasleitner.at Web: www.lukasleitner.at



Mit der 12. Auflage des internationalen Symposiums für Nachwuchsleistungssport widmet sich das SSM (Nachwuchsleistungssport-Modell Salzburg) in diesem Jahr einem Thema, das aus aktuellem Anlass brisanter erscheint denn je:

"Belasten vs. Überlasten. Interdisziplinäre Expertisen zum Belastungsmanagement im Nachwuchsleistungssport"

Renommierte Fachleute aus dem In- und Ausland werden sich dem Thema aus Sicht der Sportwissenschaften, Medizin, Psychologie und Pädagogik widmen.

Weiter Infos zum Veranstaltungsformat, Anmeldung und den Referenten in Kürze unter: www.ssmsymposium.at













Die Austragung des 12. internationalen Symposiums Nachwuchsleistungssport ist 2021 erneut im Kongresszentrum in St. Johann/Pongau geplant. Sollte eine Präsenzveranstaltung aufgrund der Covid 19-Pandemie nicht möglich sein, findet die Veranstaltung in jedem Fall in einer hybriden bzw. digitalen Form statt.



Für einen bewegten Sommer

Im Sommer 2021 wird das Bewegt im Park Programm in Salzburg noch weiter ausgebaut. Insgesamt 73 kostenlose Bewegungskurse bringen die Menschen im ganzen Bundesland in Bewegung. Bewegt im Park wird finanziert vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger und vom Sportministerium.

ie drei Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ sorgen auch diesen Sommer mit ihren Vereinen für ein umfangreiches, kostenloses Bewegungsangebot im ganzen Bundesland. In den 73 Sportkursen zu Themen wie Rückenfit, Yoga, Body-Power, Fitnesstraining und noch viel mehr finden alle Personen das richtige Angebot für sich. Besonders Sporteinsteiger können unter dem vielfältigen Angebot neue Sportarten ausprobieren und für sich entdecken. Vom Flachgau bis in den Lungau finden auf öffentlichen Plätzen wie Parkanlagen oder Spielplätzen wöchentlich die von professionellen Trainern angeleiteten Bewegungskurse statt. Die Termine finden bei jedem Wetter statt. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung. Einfach hinkommen und mitmachen!



Die SPORTUNION veranstaltet gemeinsam mit ihren Vereinen 35 Kurse in der Stadt Salzburg und in zwölf Salzburger Gemeinden. Das Kursangebot wird von professionellen Trainern der Vereine Aktiv & Gesund UNION Mattsee, Old Men Team Faistenau, USK Hof, Outworx - Bewegung & Gesundheit, Kort.X Lungau, Sportunion Bad Vigaun, TSU St. Veit, USK Maishofen, Turn-Gym-Union-Salzburg, ONEMOVE Salzburg, Run Union Salzburg, USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach und Hangarounds Aerial Sports + Lifestyle umgesetzt. Vielen Dank an unsere Vereine, die mit großem Engagement bei Bewegt im Park dabei sind.

- Bewegungsangebote für Personen jedes sportlichen Niveaus
- Kostenlose Teilnahme ohne Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Für alle Menschen von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleitern

Weitere Infos und das vollständige Kursprogramm gibt es unter www.bewegt-im-park.at



Möchtest auch du mit deinem Verein nächsten Sommer bei Bewegt im Park dabei sein? Dann melde dich unter magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at oder unter 0664 60 61 35 04.

## Auszüge aus dem aktuellen Kursprogramm

## **Oi-Gong**

#### Kursdauer

14. Juni bis 30. August 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Montag von 10:30 bis 11:30

## Kursbeschreibung

Qi Gong ist eine Atem- und Bewegungslehre aus dem asiatischen Raum. Das Wort "Qi" steht für die Urenergie, die vitale Energie, die den ganzen Kosmos durchströmt.

Mit den Übungen sollen die Gefühle harmonisiert, die Organfunktionen gestärkt und über die Meridiane reguliert werden

Bitte Matte oder großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

#### Kursort

Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg, Österreich

Hinweis: Calisthenics Park zwischen Sportzentrum Mitte und Unipark Nonntal

## Yoga

#### Kursdauer

14. Juni bis 30. August 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Montag von 18:00 bis 19:00

## Kursbeschreibung

Yogapraxis für Einsteiger und fortgeschrittene Yogis

Mithilfe bewusster Körperbewegungen zum eigenen Atemrhythmus richten wir unseren Körper anatomisch korrekt aus, schöpfen wieder neue Energie, gleichen Verspannungen aus und kräftigen unseren Körper.

Bitte Matte oder großes Handtuch sowie Trinkflasche mitbringen.

#### Kursort

Rechte Glanzeile, 5020 Salzburg, Österreich

Hinweis: Nähe Spielplatz

## **Body Shape**

## Kursdauer

15. Juni bis 31. August 2021

#### Kurstag & Kurszeit

Jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00

## Kursbeschreibung

Nach einem anstrengenden Arbeitstag powern wir uns bei einem Ganzkörper Workout aus. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Bitte Matte oder großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

#### Kursort

Hans-Donnenberg-Spielplatz, Wilhelm-Backhaus-Weg 13, 5020 Salzburg, Österreich

Hinweis: große Wiese neben Spielplatz

## **Body-Power**

#### Kursdauer

15. Juni bis 31. August 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00

## Kursbeschreibung

Der Kurs bietet die optimale Mischung aus Kraft- und Stabilisationsübungen für Jeden und Jede. Im Rahmen dieses funktionellen Workouts werden verschiedene Muskelgruppen und die Körperstabilität trainiert. Stretching und Dehnen zum Abschluss fördern zusätzlich die eigene Beweglichkeit.

Bitte Matte oder großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

## **Body-Power**

#### Kursdauer

16. Juni bis 01. September 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Mittwoch von 18:00 bis 19:00

## Kursbeschreibung

Effektives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Intervallformen (zB Tabata, HIIT). Anschließend Kräftigungsübungen und Mobilisation.

Bitte Matte oder Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

#### Kursort

Dorf 2, 5164 Seeham, Österreich

Hinweis: neben Gemeindeamt & Bücherzelle Seeham



www.bewegt-im-park.at

## Kort.X - Fitnesstraining

#### Kursdauer

17. Juni bis 02. September 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Donnerstag von 18:30 bis 19:30

## Kursbeschreibung

Kort.X ist ein koordinatives Fitnessprogramm.

Mit abwechslungsreichen Übungen werden gezielt Nervenleitbahnen aktiviert, die den Körper und vor allem den Geist fordern. Man bewegt sich und muss gleichzeitig mitdenken. Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert sich und man wird vor allem "im Kopf" schneller.

Bequeme Bekleidung/Sportbekleidung und eine Trinkflasche wird empfohlen!

## Kursort

Schlossparkweg, 5580 Tamsweg, Österreich **Hinweis:** Park hinter Marktgemeinde Tamsweg

## **Functional Training**

#### Kursdauer

22. Juni bis 07. September 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00

## Kursbeschreibung

Basierend auf ground movement Bewegungen wollen wir die natürliche Art sich zu bewegen stärken. Den eigenen Körper entdecken und dabei locker leicht unsere Fitness erhöhen, die Beweglichkeit vergrößern und am wichtigsten: Einfach Spaß haben. Die Stunde wird überwiegend in einem 40 Sek. Anstrengung und 20 Sek. Pause Modus gehalten, somit ist sie für Jedermann und Jederfrau geeignet. Egal ob Einsteiger oder fortgeschritten.

## Kursort

Schloßbergweg, 5163 Mattsee, Österreich

Hinweis: Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle /

Seepromenade Mattsee

## Kort.X - Fitnesstraining

## Kursdauer

21. Juni bis 06. September 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Montag von 18:30 bis 19:30

## Kursbeschreibung

Kort.X ist ein koordinatives Fitnessprogramm.

Mit abwechslungsreichen Übungen werden gezielt Nervenleitbahnen aktiviert, die den Körper und vor allem den Geist fordern. Man bewegt sich und muss gleichzeitig mitdenken. Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert sich und man wird vor allem "im Kopf" schneller.

Du willst dein Gleichgewicht, deine Reaktionsfähigkeit und vor allem die Leistungsfähigkeit deines Gehirns verbessern? Dann bist du bei uns richtig!

## Kursort

Landesstraße 300, 5424 Bad Vigaun **Hinweis:** beim Volleyballplatz

## **Meditation im Park**

#### Kursdauer

17. Juni bis 02. September 2021

## Kurstag & Kurszeit

Jeden Donnerstag von 10:00 bis 11:00

## Kursbeschreibung

Durch bewusstes Atmen, sanfte Mobilisierungs- und Entspannungsübungen in der Natur Stress abbauen, Verspannungen lösen und das eigene Wohlbefinden verbessern.

Bitte Matte oder großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

#### Kursort

Rechte Glanzeile, 5020 Salzburg, Österreich

**Hinweis:** Nähe Spielplatz



Das neue Projekt "Zusammen(h)alt im Sportverein" hilft dabei freiwilliges Engagement und aktive Teilnahme von Senioren im Sportverein zu fördern, zu entwickeln und aufzuwerten.

eben Bewegung und Sport stehen im Verein das gemeinsame Miteinander und die Sozialintegration im Vordergrund. Personen die als aktive Sportler oder Funktionäre Mitglied in einem Verein sind, sind sozial besser integriert, d.h. sie besitzen einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis, sie nehmen regelmäßiger an Treffen in diesem Freundes- und Bekanntenkreis teil und sie kommen in mehr sozialen Kontexten mit anderen Menschen in Kontakt. Der Sportverein hat somit eine hohe soziale Bedeutung. Der Sport trägt zur sozialen Integration bei, indem Gemeinschaftsgefühl, soziales Engagement und solidarisches Handeln gefördert werden.

## Sportvereine als Verbindungsglied zwischen Generationen

In Österreich engagieren sich rund 580.000 Personen ehrenamtlich für den Sport und bilden damit das Rückgrat des gesamten Sportsystems. Trotz dieser beeindruckenden Zahl beklagen viele Sportvereine das Fehlen von ehrenamtlichen Helfern, vor allem im Vorstand. Gleichzeitig mangelt es vielen älteren Personen, gerade aufgrund der Corona-Pandemie, an sozialen Kontakten und Inte-

gration. Besonders in dieser schwierigen Zeit sollte diese Generation bei der Suche nach neuen Aufgaben und bei der Teilhabe unterstützt werden. Sportvereine eignen sich besonders gut, um Generationen zu verbinden, gemeinsames Miteinander zu ermöglichen und dabei Hürden und Barrieren für ehrenamtliche Tätigkeiten abzubauen.

Hier setzt das neue Projekt der SPORTUNION Salzburg an. Mit Zusammen(h)alt im Sportverein hilft der Landesverband das freiwillige Engagement und die aktive Teilnahme von Senioren im Sportverein zu fördern, zu entwickeln und aufzuwerten. Im Zuge des Projekts werden Sportvereine dabei unterstützt, beraten und ermutigt Senioren in das Vereinsleben zu integrieren.



## Zusammen(h)alt im Sportverein

Zeitraum: 1. März 2021 – 31. Oktober 2023

- Primäre Zielgruppe: SeniorInnen, ältere Menschen 60+
- Sekundäre Zielgruppe: Sportvereine
- Projektpartner: Salzburger Bildungswerk
- Fördergeber: Fonds Gesundes Österreich, Land Salzburg, Bundes Sport GmbH,
   SPORTUNION Österreich

## Freiwilliges Engagement als Gesundheitsförderung

Die österreichischen Gesundheitsziele greifen in ihrem 5. Gesundheitsziel "Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken" die positive Wirkung und wichtigen Beiträge sozialer Beziehungen und Netzwerke für Gesundheit und Wohlbefinden auf. Der soziale Zusammenhalt der Generationen, Geschlechter und Bevölkerungsgruppen sind für die Lebensqualität in einer Gesellschaft zentral. Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale Partizipation und Freiwilligentätigkeiten eng mit Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit verbunden sind. Ehrenamtliches Engagement sowie die Übernahme von gesellschaftlichen Aufgaben und von Verantwortung tragen dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhöhen.



## Lernen aus der Praxis

Gemeinsam mit Vereinen und Experten werden im Zuge des Projekts individuelle Lösungen erarbeitet, um Zugangshürden und Herausforderungen zu erkennen und zu bewältigen. Die Ergebnisse und Erfahrungen, welche Sportvereine in der Praxis machen, werden zusammengefasst und in weiterer Folge Vertretern von Sportvereinen, Verbänden sowie Senioren- und Bildungseinrichtungen zur Verfügung gestellt.

Die Bedeutung und der Mehrwert des freiwilligen Engagements und der Teilhabe von Senioren im Sportverein sind beachtlich. Mit Zusammen(h)alt im Sportverein soll das Bewusstsein dafür weiter gestärkt werden.

Bei Interesse zum Projekt melden Sie sich jederzeit gerne bei der Projektleiterin!

## Ihre Ansprechpartnerin

Projektleiterin

A Mag. Martina Braun martina.braun@sportunion-sbg.at +43 662/84 26 88 - 15 oder +43 664/606 135 06

 Bundesministerium
 Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich











Obwohl die Teilnahme der Frauen im Sport zunimmt, gibt es nach wie vor wenige Frauen in Führungspositionen. Umso erfreulicher, dass neben den SPORTUNION Landesverbänden Wien und Burgenland auch in Salzburg mit LAbg. Michaela Bartel eine engagierte Frau an der Spitze steht.

ine ausgeglichene Teilhabe beider Geschlechter im Sport hat positive Aspekte, sowohl für die Gesellschaft als auch für Sportorganisationen. Frauen in Führungspositionen verfügen über Verhandlungs- und Kommunikationsgeschick und sind positive Vorbilder. Neben einer Steigerung des Wohlbefindens und der sozialen Entwicklung sorgt Gendermainstreaming und die damit eingehende Diversität in Teams zu erfolgreichen Lösungsansätzen und mehr Kreativität. Durch eine ausgeglichene Geschlechter-Repräsentation können zudem neue Mitgliederkreise erschlossen werden.

Trotz dieser vielen Benefits ist es noch ein langer, steiniger Weg zu mehr Gleichberechtigung. Wenngleich der Trend in den letzten Jahren in die richtige Richtung zeigt, ist auch im Sport noch lange keine Gleichstellung von Frauen erreicht. Frauen sind auch hier klar unterrepräsentiert - sowohl als aktive Sportlerinnen als auch in Führungspositionen.

## SPORTUNION für mehr Geschlechtergerechtigkeit im Sport

Verglichen mit anderen Sportorganisationen ist die SPORTUNION auf einem guten Weg. Drei von zehn PräsidentInnen und ein Viertel der Vorstandsmitglieder sind weiblich. Unter den Voll- und Teilzeitangestellten ist die Geschlechterverteilung bereits ausgeglichen.

In den nächsten Jahren möchte die SPORTUNION die Geschlechtergerechtigkeit und die Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport



weiter forcieren. So sollen Barrieren erkannt und überwunden werden. Neben einer umfangreichen Sensibilisierungskampagne sind Workshops und Fortbildungen zur Stärkung von Kompetenzen geplant. Bei der Kommunikation von Inhalten und der Vergabe von Auszeichnungen und Preisen achtet die SPORUNION Salzburg bereits seit längerem auf eine ausgewogene Repräsentation der Geschlechter. Die Preisträgerinnen des Nachwuchsförderpreises und des Social Awards sind nur zwei Beispiele dafür, dass das weibliche Geschlecht mit vielen starken Frauen in der SPORTUNION-Familie vertreten ist.





#### Ihre Ansprechpartnerin

Projektleiterin

Mag. <sup>a</sup> Martina Braun
martina.braun@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 15
oder +43 664/606 135 06



## Gebürtige Salzburgerin unterstützt ab sofort die SPORTUNION mit juristischem Know-how

ls waschechte Salzburgerin blieb Dr. Alexandra Dosch auch in ihrer Ausbildung der Heimat treu. In der Mozartstadt studierte sie Rechtswissenschaften und nach einigen Jahren Tätigkeit in der Privatwirtschaft in München begann sie ihre berufliche Laufbahn als Rechtsanwältin. Aufgrund der Geburt ihrer dritten Tochter im August 2019 legte sie eine berufliche Pause ein. Im März 2021 wurde Alexandra Dosch in den Vorstand kooptiert und wird schließlich beim Landestag im September diesen Jahres bestätigt.



"Ich würde mich als begeisterte Allround-Sportlerin bezeichnen. Ob Leistungsschwimmen, Judo, Tanzsport oder Basketball. Die Leidenschaft für den Sport begleitet mich schon seit meiner Kindheit und ist für mich Motor, Kraftquelle und Ausgleich. Ab 2010 habe ich mich intensiv dem Triathlonsport gewidmet, sofern dies mein Anwaltsberuf zuließ. Auch aktuell bin ich sportlich noch sehr aktiv, und spiele zwei- bis dreimal in der Woche Tennis, gehe Laufen, Radfahren und Schwimmen und spiele ab und an Basketball. Ich freue mich über die neue Herausforderung als einer der Vorstände des Landesverbandes der SPORTUNION Salzburg, die mit hohen sozialen Werten verbunden ist, gemeinsam etwas für den Sport, die Sportvereine und deren Mitglieder "bewegen" zu können und hoffe, durch meinen ehrenamtlichen Beitrag auch andere zu motivieren und zu begeistern.", so Alexandra Dosch.



Auch Michaela Bartel freut sich über das neue Vorstandmitglied:

"Wir heißen Dr. Alexandra Dosch herzlich in der SPORTUNION willkommen. Sie trägt nicht nur als weiteres weibliches Mitglied zur ausgewogenen Verteilung unseres Vorstandes bei, sondern hat vor allem durch ihre persönliche Nähe zum Sport den perfekten Hintergrund um uns mit Tatendrang zur Seite zu stehen."



In dieser herausfordernden Zeit möchte die SPORTUNION Salzburg ihre Mitgliedervereine im Bundesland bei ihrer wichtigen Jugendnachwuchsarbeit unterstützen. Neben dem Breiten- und Gesundheitssport liegt uns der Nachwuchsleistungssport, mit seinen jungen Hoffnungsträgern von morgen, besonders am Herzen!

er Nachwuchsförderpreis schafft seit über 10 Jahren eine Bühne, auf der erfolgreiche Nachwuchssportler und ihre Vereine ausgezeichnet werden. Mit dem Wissen, dass im letzten Jahr Wettkämpfe und ein regelmäßiger Trainingsbetrieb nur eingeschränkt möglich waren, wurden die Einreichbedingungen für den Nachwuchsförderpreis 2021 angepasst - so wird unter anderem der Teampreis zum Vereinspreis.

Ab sofort können erfolgreiche Sporttalente zwischen dem 15. und 20. Lebensjahr eingereicht werden.

Der Nachwuchsförderpreis wird an den Verein ausbezahlt und soll zweckgewidmet für die jungen Sportler verwendet werden. Durch die Förderung soll das Trainingsumfeld der Talente optimiert werden. In Summe werden im Jahr 2021 wieder 10.000,- Euro als Preisgeld zur Verfügung gestellt.

#### Teilnahmekriterien

Alle Sportler, die Mitglied bei einem der 435 Vereine und Gruppen der SPORTUNION Salzburg sind, können eingereicht werden.

## Jahrgänge: 2006 – 2001

Einreichfrist: bis Mittwoch, 7. Juli 2021

#### Berechtigt zur Einreichung:

Obmänner, Sektionsleiter, Spartenreferenten von Mitgliedsvereinen der SPORTUNION Salzburg sowie Vertreter der Salzburger Fachverbände.

## Einzelsportler:

Die Einreichkriterien wurden heuer angepasst, sodass auch Vereine mit ihren Sportlern teilnehmen können, die im letzten Jahr an wenigen oder fast keinen Wettkämpfen teilgenommen haben.

Es werden Wettkampfergebnisse bis Mai 2021 berücksichtigt. Ein besonderes Augenmerk wird auf nationale und internationale Ranglisten und die bisher größten Erfolge der Sportler gelegt.

## Preisgelder Einzel:

- 1. Platz: € 2.000,-
- 2. Platz: € 1.500,-
- 3. Platz: € 1.000,-

und sieben Anerkennungspreise zu je € 500,-

Vereinspreis (ehem. Teampreis): € 2.000,-

Mit dem Vereinspreis werden Vereine ausgezeichnet, die den Nachwuchsleistungssport in ihrem Verein stark fördern, gezielt Maßnahmen setzen und Rahmenbedingungen schaffen, damit junge Talente optimale Trainingsvoraussetzungen vorfinden. Dies ist in Form eines Konzepts der Nachwuchsförderung im Verein darzustellen



SPORTUNION Vize Präsident Dr. Thomas Wörz bei der Nachwuchsförderpreis Verleihungsfeier am 29. September in den neuen Gebäuden des ULSZ Rif

Das Formular für die Einreichung wurde per Post an alle Vereine ausgeschickt und steht auf der SPORTUNION Homepage www.sportunion.at/sbg zum Download bereit.

Die Preisverleihung findet im feierlichen Rahmen des Landestags am Freitag, 17. September 2021 im Saal der Salzburger Nachrichten statt.

Wir freuen uns auf viele Einreichungen!



## Ihre Ansprechpartnerin

Projektkoordination Nachwuchsförderpreis

Melanie Wirthenstätter
melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 23

## **KiGeBe - START IM PINZGAU**

Als eine der ersten Schulen im Pinzgau ist die VS Maishofen mit Trainer Ivo Vukovic nun wieder losgestartet.

Einen erfolgreichen Kinder gesund bewegen-Restart gab es in der ersten Mai-Woche an der VS Maishofen im Pinzgau. Karate Trainer Ivo Vukovic konnte den potenziellen Nachwuchssportlern wieder eine spannende Bewegungseinheit bieten. Outdoor und mit genügend Abstand lernten die Schüler und Schülerinnen der Volksschule, worauf es beim Kampfsport ankommt und alle waren mit Feuereifer dabei!





Die Covid-19 Regelungen machen es nach wie vor nicht einfach Aktionen & Veranstaltungen für Jugendliche durchzuführen. Wir blicken jedoch wie immer positiv in die Zukunft und haben in den nächsten Monaten vieles vor.

Hier ein Überblick was wir alles über den Sommer geplant haben:

## "City Challenges"

- Mehrmals übers Jahr gibt es Aufgaben, die in der Stadt zu meistern sind.
- Wir wollen damit Jugendliche zu Bewegung animieren und ihnen öffentliche Plätze zeigen.
- Werden die Aufgaben geschafft, gibt es tolle Preise zu gewinnen.
- Erste Challenge: Selfie Schnitzeljagd
- Wann: ab sofort > "die schnellsten Vögel fangen die Würmer" ;-)



#### "Mittags-Action"

- Schüler aus den umliegenden Schulen können ins SZM kommen und unter Aufsicht des Streusalz Teams ihre Mittagspause bzw. ihren frühen Nachmittag verbringen.
- Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 12:00-14:30
- Fußball, Tennis, Mini-Billard, Tischtennis, Ballspiele, Slackline, etc.
- Musik & "Chillen"
- Bei Schönwetter outdoor, bei Schlechtwetter indoor (sofern möglich > Covid-19)
- Wann: April bis zu den Sommerferien und wieder ab Oktober

#### "Park-Action"

- "Bespielung" öffentlicher Plätze bei Schönwetter
- Volksgarten, Hans-Donnenberg-Park, Fläche zwischen Sportzentrum Mitte und Unipark
- Spielsachen & Sportgeräte werden für Kids, Jugendliche & Familien frei zur Verfügung gestellt
- Longboards Slacklines Badminton Fußbälle Volleybälle Frisbees -Mini-Tischtennis und vieles mehr
- Wann: ab sofort



#### ALMjam/Riversurf-Workshops

- Riversurf-Workshops f
  ür Jugendliche gemeinsam mit dem Verein Riversurfing Austria
- Jugendliche sammeln erste theoretische und praktische Erfahrungen auf einem Surfbrett oder können ihre bereits erlernten Skills verbessern.
- Wann: August > genaues Datum wird noch fixiert



#### **Parkfest**

- Parkfest f
  ür Kinder, Jugendliche und Familien
- Sport-Workshops, Spielsachen & Sportgeräte, Streetball-Turnier 3vs3, Musik und vieles mehr

Termin: 21./22. August (Ersatztermin 11./12. September)



#### **Fahrradcheck**

Sobald Universitäten und Schulen wieder Normalbetrieb haben, werden wir erneut einen kostenlosen Fahrradcheck inkl. Kleinreparaturen machen.





**Ihre Ansprechpartner** 

Streusalz

Q Lukas Leitner, MSc. & Thomas Mayr streusalz@sportunion-sbg.at +43 662/84 26 88 - 24 oder +43 664/606 135 09 www.streusalz.co.at





Jackpot.Fit, das Gesundheitssportangebot für Bewegungsmuffel, Sport-Beginner und Wiedereinsteiger, startet 2021 auch in Salzburg.

ackpot.Fit ist ein standardisiertes, gesundheitswirksames Bewegungsprogramm das speziell für erwachsene Personen entwickelt wurde, welche sich im Alltag noch nicht ausreichend bewegen. Die Einheiten finden in Kleingruppen von maximal 12 Personen statt, dauern 60 bis 90 Minuten und beinhalten Kraft- und Ausdauertraining. Mitmachen können erwachsene Frauen und Männer im Alter von 30 bis 65 Jahren. Das Jackpot.Fit-Programm ist auch bestens für von Adipositas oder Diabetes Typ 2 betroffene Personen geeignet. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß und die Freude an der Bewegung. Das erste Semester ist für die Teilnehmer kostenlos.

Nachdem das Programm in den Bundesländern Wien, Burgenland, Steiermark, Kärnten, Oberösterreich und Vorarlberg schon sehr erfolgreich ist, starten wir das Programm in Salzburg mit dem USV Elixhausen. In einer kostenlosen Fortbildung haben die erfahrenen Übungsleiter neue Inputs speziell für die Zielgruppe bekommen, um die Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen. Das Jackpot.Fit-Training kann helfen die Schlafqualität zu verbessern, den Blutdruck zu normali-

sieren, die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern und damit die gesamte Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

Die SVS ist Projektträger von Jackpot. Fit. Projektpartner sind die Sozialversicherungen und die Sportdachverbände. Die einzelnen Bewegungsstandorte und -einheiten werden von den Sportdachverbänden koordiniert und von den örtlichen Vereinen umgesetzt.



Jackpot.Fit soll wachsen und auf ganz Salzburg ausgeweitet werden. Möchtest auch du mit deinem Verein ein Jackpot.Fit Angebot anbieten? Dann melde dich unter magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at oder unter 0664 60 61 35 04.



Auch heuer ist die beliebte Bewegungsaktion Sports4Fun an den Standorten Thalgau, Hof, Maishofen, Sportzentrum Mitte, Faistenau, Eugendorf und Oberndorf geplant.

ei 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.

Die Veranstaltung wird nach den zum Umsetzungszeitpunkt geltenden CO-VID-19 Bestimmungen umgesetzt. Aktuelle Informationen zur Anmeldung, zum Programm und Ablauf gibt es unter sports4fun.sportunion.at.



#### Geplante Termin und Standorte (mit Vorbehalt)

**Thalgau:** 1. Ferienwoche: 12. - 16. Juli 2021 **Hof:** 3. Ferienwoche: 26. - 30. Juli 2021 **Maishofen:** 3. Ferienwoche: 26. - 30. Juli 2021

**Sportzentrum Mitte:** 3. & 4. Ferienwoche: 26. - 30. Juli & 2. - 6. August 2021

Faistenau: 5. Ferienwoche: 9. - 13. August 2021

Eugendorf: 7. Ferienwoche (Mo-Mi): 23. - 25. August 2021

Oberndorf: 8. Ferienwoche: 30. Aug. - 3. Sept. 2021















A Mag. a Martina Braun martina.braun@sportunion-sbg.at +43 662/84 26 88 - 15 oder +43 664/606 135 06



## Sporttrends entdecken beim UNIQA Trendsportfestival

ereits zum fünften Mal soll das "UNIQA Trendsportfestival 2021 in Kooperation mit SPORTUNION" in der letzten Schulwoche viele junge Menschen für Bewegung begeistern.

Unter dem Motto "Ausprobieren, mitmachen, Spaß haben" wird die Veranstaltung am Mittwoch, 7. Juli mit einem ausgeklügeltem Präventionskonzept im Sportzentrum Mitte umgesetzt. Über zehn abwechslungsreiche und trendige Sportstationen stehen für die angemeldeten Schüler am Programm. Betreut werden die Sportarten von engagierten und motivierten Trainern unserer SPORTUNION-Vereine.

Mit der Durchführung des Trendsportfestivals sollen möglichst viele Jugendliche eine passende Sportart für sich entdecken und im besten Fall den Weg in einen Verein finden.





#### Eckdaten

- Wann: Mittwoch, 7. Juli 2021, 8.00-13.30 Uhr in zwei Blöcken
- Wo: Sportzentrum Mitte
- Wer: ca. 500 Schüler der Sekundarstufe I
- Was: über 10 Trendsportarten zum Ausprobieren und Auspowern





#### **Ihre Ansprechpartner**

- Mag. a Martina Braun martina.braun@sportunion-sbg.at +43 662/84 26 88 - 15 oder +43 664 / 60 61 35 06
- S Valentin Doupona valentin.doupona@sportunion-sbg.at +43 662 / 84 26 88 16

## **SPORTUNION Akademie**

Gute, qualifizierte Übungsleiter und Funktionäre bilden das Fundament von Sportvereinen. Deshalb ist ein umfangreiches Aus- und Fortbildung Angebot für Vereine besonders wichtig. Mit den Kursangeboten der SPORTUNION Akademie können sich Übungsleiter, Funktionäre und allgemein interessierte Personen gezielt in einzelnen Themengebieten aus- und weiterbilden.

#### Die Übungsleiterausbildung:

Eine Übungsleiterausbildung setzt sich aus einem Basismodul sowie einem Spezialmodul zusammen. Nach Abschluss des Basismoduls, ist die Teilnahme an weiteren Spezialmodulen möglich. Erst mit Absolvierung von Basis- UND Spezialmodul ist eine Übungsleiterausbildung abgeschlossen und es erfolgt die Ausstellung des Übungsleiter-Zertifikats.

Folgende Module von Übungsleiterausbildungen werden im Herbst in Salzburg angeboten:

#### Übungsleiter Basismodul

Termine: Fr 24.-So 26. September 2021

**Zeit:** Fr 16:00-21:00 Uhr, Sa 8:30-18:00 Uhr, So 8:30-16:00 Uhr

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, Sportzentrum Mitte

**Zielgruppe:** Interessierte und sportbegeisterte Personen, die als Übungsleiter im Verein tätig sein wollen

Referenten: Team der SPORTUNION Salzburg

**Inhalt:** Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleiterausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Die Themenbereiche Organisation des Sports,

gesellschaftspolitische Aspekte des Sports sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung und Aufsichtspflicht vermitteln das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung von Vereinseinheiten.

Der Nachweis eines Erste Hilfe-Zertifikats (min. 4-stündiger Kurs und nicht älter als 5 Jahre) ist zu erbringen. Das Basismodul wird mit einer österreichweit standardisierten Multiple Choice Prüfung abgeschlossen.

**Kosten:** € 99,- für alle Mitglieder von Sport Austria Verbänden, € 150,- Normalpres Inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung des Basismoduls **Meldeschluss:** 17. September 2021



**Termin:** Fr 8.-So 10. Oktober 2021 inkl. Prüfung **Zeit:** Fr 13:00-19:00 Uhr, Sa + So 8:30-ca. 18:00 Uhr

**Ort:** abhängig von den Anmeldungen wird dieses Spezialmodul im Sportzentrum Mitte oder in einer Gemeinde im Flachgau umgesetzt

Referenten: Team der SPORTUNION Salzburg

**Inhalt:** In unserer Gesellschaft werden die Menschen immer älter. Das Bewusstsein für ein "gesundes Altern" ist stark am Wachsen. Immer mehr Menschen wollen auch im Alter fit und flexibel sein und ihre Gesundheit und Fitness mit Bewegung und Sport erhalten oder verbessern.

Dieses Spezialmodul beschäftigt sich damit, wie man ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen anpassen kann. Sehr

praxisorientiert werden folgende Inhalte vorgestellt: Erhalt und Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Aber auch Entspannungstechniken und Elemente aus der Neuromotorik runden die Ausbildung ab.

Für den positiven Abschluss der Übungsleiter Ausbildung Seniorensport sind ein Lehrauftritt, ein Stundenbild, der Hospitationsnachweis und der Nachweis eines abgeschlossenen Basismoduls zu erbringen.

Die praktische Prüfung des Spezialmoduls (Lehrauftritte) findet am So 10. Oktober 2021 nachmittags statt.

Kosten: Die Ausbildung wird über das SPORTUNION-Projekt "Zusammen(h)alt im Sportverein" organisiert und ist für die Teilnehmer daher kostenlos. Das Projekt wird aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, Land Salzburg und der Bundes-Sport GmbH finanziert.

Meldeschluss: 1. Oktober 2021



















#### Spezialmodul Mountainbiken

**Termin:** Sa 9.-So 10. und Sa 16. Oktober 2021

**Zeit:** jeweils von 8:30-ca 18:00 Uhr **Ort:** 5321 Koppl, Bikepark Koppl

Zielgruppe: Betreuer, Übungsleiter und Trainer, die im

Bereich Mountainbiken tätig sind.

**Referentin:** Elke Rabeder, staatl. geprüfte Mountainbike Trainerin und Landestrainerin des Salzburger Radsportverbandes

**Inhalt:** Die Übungsleiter Ausbildung, die in Kooperation mit dem Salzburger Radsportverband durchgeführt wird, ist die Vorstufe zur Mountainbike Instruktor Ausbildung.

Neben dem theoretischen Basiswissen wird der Schwerpunkt

auf die Verbesserung des Eigenkönnens und das Anleiten von Übungen zur Verbesserung der Fahrtechnik gelegt.

Die Praxisinhalte sind: Praktisch-methodische Übungen, praktische Übungen zur Verbesserung des Eigenkönnens und der Tourenführung.

Für den positiven Abschluss der Mountainbike Übungsleiter Ausbildung sind ein Lehrauftritt, ein Stundenbild, der Hospitationsnachweis und der Nachweis eines abgeschlossenen Basismoduls zu erbringen. Die praktische Prüfung des Spezialmoduls (Lehrauftritte) findet am Sa 16. Oktober 2021 nachmittags statt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** sichere Fahrtechnik auf dem Mountainbike, mehrjährige MTB-Erfahrung und Kondition für Touren bis zu 1000 HM.

Kosten: € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis.

Inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat.

Meldeschluss: 1. Oktober 2021





#### Spezialmodul Special Olympics

Termin: Fr 5.-So 7. November 2021 inkl. Prüfung

**Zeit:** Fr 10:00-19:00 Uhr, Sa 09:00-19:00 Uhr, So 09:00 -17:00 Uhr

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, Sportzentrum Mitte

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse an Sport und Bewegung mit Menschen mit mentalen Beeinträchtigungen haben.

Referenten: Thomas Gruber BSc, Sportdirektor Stellvertreter von Special Olympics Österreich und

Norbert Planitzer Special Olympics Bundeslandkoordinator Salzburg

**Inhalt:** Das Ziel der Ausbildung ist es, den Special Olympics-Sport in all seinen Facetten kennenzulernen und sich gezielt mit den Möglichkeiten und Herausforderungen in der Arbeit mit Sportlern mit mentaler Beeinträchtigung auseinanderzusetzen. Weiters geht es darum die Special Olympics Sportarten sowie Basics und das Reglement dieser Sportarten kennenzulernen.

Für den positiven Abschluss der Special Olympics Übungsleiter Ausbildung sind ein Lehrauftritt, ein Stundenbild, der Hospitationsnachweis und der Nachweis eines abgeschlossenen Basismoduls zu erbringen.

Die praktische Prüfung des Spezialmoduls (Lehrauftritte) findet am So 7. November 2021 nachmittags statt.

**Kosten:** € 150,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 225,- Normalpreis

Inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung des Basismoduls

Meldeschluss: 29. Oktober 2021



### Fortbildungen





#### **Bodyworkout Day**

**Termin:** Sa 25. September 2021 **Zeit:** 9:00- ca. 14:45 Uhr

Ort: 5071 Wals, Laschenskystraße 40, Turnhalle Viehhausen (Volksschule Viehhausen) Zielgruppe: Übungsleiter, Vorturner, aktive und sportlich interessierte Personen

Referent: Mag. Roman Bayer

Inhalt: Fit mit "Functional Flow" & Spezialthema "Best Ager". Dabei werden Functional-Übungen so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Durch die Kombination von Ausdauer und Kraft wird der Körper schnell und effektiv geformt. Keine komplizierten Choreographien, sondern einfache leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster machen dieses Training abwechslungsreich und kurzweilig.

Der zweite Schwerpunkt ist ein Training speziell für die Zielgruppe "Best Ager". Dieses richtet sich an eine etwas ältere Zielgruppe, die gesundheitsbewusst und körperlich aktiv ist. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Übungen modifiziert werden können, um Kraft, Koordination, Balance und Stabilität zu verbessern. Dabei wird den Teilnehmern ein angenehmes Körpergefühl gegeben, ohne sie dabei zu überfordern.

Diese Fortbildung wird gemeinsam von dem SPORTUNION Verein USV Wals-Laschensky und der SPORTUNION Salzburg veranstaltet.

**Kosten:** € 55,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 75,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 17. September 2021

#### **Funktionärskurse**

#### Online Funktionärs Updates:

Termin: jeweils 3. Montag im Monat

**Zeit:** 17:30- 19:00 Uhr

Zielgruppe: Obleute, Funktionäre und "Nachwuchsmitarbeiter"

Referenten: Team SPORTUNION Salzburg

**Inhalt:** Seit Jänner 2021 baut die SPORTUNION Salzburg ihr Online-Service Angebot für Vereine aus.

Es werden monatlich Online-Termine zu verschiedenen vereinsrelevanten Inhalten abgehalten.

In diesen kurzen Funktionärs-Updates werden in ca. 1,5 Stunden Themen rundum Förderungen, Datenbankanwendung, Vereinsaktivitäten und vieles mehr behandelt.

- 21. Juni: Aus- und Fortbildungsangebote für Vereine
- 20. September: Förderabrechnung der SPORTUNION Salzburg
- 18. Oktober: Frauen & Mädchen AKTIV(ieren) und als neue Mitglieder gewinnen

Die Online Funktionärs-Updates dienen dazu, unseren Vereinsfunktionären die Vereinsarbeit zu erleichtern und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Kosten: für FunktionärInnen von SPORTUNION-Vereinen ist die Teilnahme kostenlos. Meldeschluss: ieweils eine Woche vor dem Termin.

Anmeldung und das gesamte österreichweite SPORTUNION Akademie Kursprogramm gibt es unter www.sportunion-akademie.at.



Ihre Ansprechpartnerin
SPORTUNION Akademie
Melanie Wirthenstätter
melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 23





SPORTUNION-Vereine haben ab sofort wieder die Möglichkeit über den Vereins-Fit-Check Stärken und Schwächen des Vereines festzustellen und ihre Vereinsarbeit mit Hilfe der SPORTUNION zu optimieren.

Der SPORTUNION Vereins-Fit-Check wurde in den letzten Monaten aktualisiert und stellt nun 34 Fragen zu den wichtigsten Aufgabenfeldern im Sportverein. In nur 15 Minuten kann jeder Vereinsfunktionär seinen Verein "testen". Die Beantwortung der Fragen erfolgt anonym und ohne Registrierung.

Nachdem der Vereins-Fit-Check ausgefüllt wurde, erhält man ein umfangreiches PDF zur Auswertung. Dabei werden je nach Beantwortung der Fragen Stärken hervorgehoben und Hilfestellungen und weiterführende Informationen geboten, wie etwaige Schwächen beseitigt werden können. Zudem gibt es zahlreiche Tipps zu Themen rundum Abrechnung, Vereinsbetrieb, Trainersuche, Öffentlichkeitsarbeit und noch viel mehr. Es bietet sich an, die Ergebnisse im Vorstandsteam zu besprechen und gegebenenfalls offene To Do´s innerhalb des Vereins zu verteilen und zu bearbeiten.

#### Und so funktioniert`s

- Vereinsfitcheck.at aufrufen
- Allgemeine Vereinsangaben machen
- 34 Fragen beantworten
- abschließen
- PDF mit Auswertung herunterladen oder an eine E-Mailadresse senden lassen







Immer mehr Menschen verzichten auf Kuhmilch und greifen aus unterschiedlichen Gründen zu pflanzlichen Alternativen.

inerseits können es gesundheitliche Gründe sein, wie eine echte, aber seltene Allergie auf Milcheiweiß oder eine eher häufige vorkommende Laktoseintoleranz. Andererseits verzichten auch viele Menschen auf Kuhmilch auf Grund von Tier- und Klimaschutz oder weil sie sich generell vegan ernähren.

Die Auswahl an veganen Drinks ist in den letzten Jahren stetig angestiegen. Zur Auswahl stehen Produkte aus Soja, Hafer, Mandel, Reis, Kokos, Lupinen, Erbsen oder Hanf, die sich alle im Geschmack sowie im Fett- und Nährstoffgehalt unterscheiden. Der Sojadrink enthält viele Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Folsäure, Isoflavone und weniger Kalorien und Kalzium als Kuhmilch. Isoflavone können vor Osteoporose und Wechseljahresbeschwerden schützen, sind jedoch für Säuglinge und Kleinkinder schädlich. Der Milchersatz gehört zu den Klassikern im Supermarkt. Er eignet sich gut für den Kaffee und lässt sich gut aufschäumen. Sein Eigengeschmack ist ungesüßt leicht bitter. Der immer beliebtere Haferdrink enthält viele Ballaststoffe, fast genauso viele Kalorien, aber weniger Proteine wie Kuhmilch und kein Cholesterin. Der Milchersatz enthält keine Laktose und kein Milcheiweiß, aber er ist nicht zuverlässig glutenfrei, also nicht automatisch für Mensch mit Zöliakie geeignet. Haferdrinks kommen auf Grund ihres leicht süßlichen Geschmacks in der Regel ohne Zuckerzusatz aus und eignen sich gut zum Kochen und Backen.

Der Mandeldrink weist ein nussiges Aroma auf, liefert nur halb so viele Kalorien wie Kuhmilch und enthält jedoch auch viel weniger Nährstoffe als vielleicht vermutet, weil er nur zwischen drei und sieben Prozent aus Mandeln besteht. Er eignet sich besonders gut zum Backen, für Desserts oder in Verbindung mit Müsli.

Im Kaffee flockt Mandelmilch jedoch aus, der Anbau von Mandeln verschlingt viel Wasser und die Transportwege sind häufig sehr lang.

Dinkel- und Reisdrinks enthalten viele Kohlenhydrate, aber kaum Proteine und so gut wie keine Ballaststoffe, Vitamine oder Kalzium.

Eher neuer am Markt sind Drinks aus Lupinen und Hanf. Lupinen werden auch in

Europa angebaut und enthalten viel Eiweiß, sind reich an Vitamin E und wichtigen Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. In den Drinks ist der jeweilige Anteil allerdings deutlich geringer.

Der Hanfdrink ist im Vergleich zu den Alternativen fettreicher, aber kohlenhydratärmer, wenn er ungesüßt ist. Er punktet auch in Sachen Nachhaltigkeit, da er regional angebaut wird.

#### Chiapudding mit Haferdrink Zutaten (4 Portionen)

450 ml Haferdrink 20 g Zucker oder Honig 55 g Chiasamen 1 Apfel, gerieben Vanillezucker, Zimt je nach Geschmack 150 g Erdbeeren

#### Zubereitung

Haferdrink mit Zucker/Honig, Vanillezucker und Zimt gut vermischen. Chiasamen und den geriebenen Apfel unterrühren, bis alles gut vermengt ist. Die Masse in eine Schüssel abfüllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Am nächsten Tag die Erdbeeren pürieren und über den Pudding verteilen und genießen.



**Ihr Ansprechpartner** 

Q Diätologin Alexandra Wenger alexandra1.braun@gmail.com

# Die SPORTUNION gratuliert

## GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

**50** 

Franz Rothschopf, Reitergruppe Lungau, Obmann

**Peter Rottensteiner,** Sportverein St. Andrä im Lungau, Schriftempfänger | Obmann

Dr. Josef Ruckhofer, Union-Sportklub Volksbank Gneis, Kassier

Thomas Voglhuber, Sportverein Nußdorf am Haunsberg, Jugendwart

Johann Buchsteiner, Union Sportklub Filzmoos, Obmann

Katharina Buchsteiner, Turn- und Sportgemeinde Union Radstadt, Schriftführerin

Leonhard Götsch, Lieferinger Sportverein - Fußball, Sektionsleiter

Antonia Götzendorfer, Union Sportverein (USV) Thalgau, Obfrau

Kerstin Govekar, Salzburger Rollstuhltanzsportverein WheelChairDancers, Obfrau

60

Stefan Vitzthum, UFC St. Martin/Lofer, Jugendwart

**Brigitte Brunnhofer,** Union Sportverein Michaelbeuern - Olympische Stockschützen,

Manuel Buchegger, Judounion Hallein - Golling, Schriftführer

Peter Buchegger, Judounion Hallein - Golling, Obmann

Erich Buchner, Union Tennisclub Piesendorf, Obmann

Hans Leutgeb, Ski- und Sportverein Krimml, Ausschussmitglied

**70** 

**Johannes Brunner,** Dameneishockeyclub Salzburg Eagles, Schriftführer

Mario Dreier, Union Sportclub Neukirchen, Sektionsleiter | Obmann

**Gerhard Hofer,** Fußballclub Bergheim | Sportunion Bergheim, Obmann **Hans-Peter Hofer,** Union-Eisschützenverein Taxenbach, Schriftführer

Dieter Nobis, Diözesansportgemeinschaft - Missionshaus Liefering / DSG Liefering,

Schriftführer | Schriftführer Stv.

Walter Nobis, Union Sportverein Lamprechtshausen, Obmann

Rupert Nocker, Eisschützenverein Altenmarkt, Obmann

#### Die SPORTUNION trauert um



Hannes Schrittesser † 28. April 2021 Im Alter von 85 Jahren Ehrenmitglied der SPORTUNION und der Stockschützen in Bergheim



Michael "Mike" Messner † 23. April 2021 Im Alter von 68 Jahren Ehrenobmann des USV Fuschl am See



**Walter Lechner** † 8. Dezember 2020 Im Alter von 72 Jahren Mitglied des USC Faistenau



Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinnern aus der **UNIONNEWS** #170

**5 x 2 Tageskarten** für das **Aqua Salza** gingen an:

Felix Baminger Sylvia Huber Johann Wohlschlager Wolfgang Wilhelm Christian Weiß REDAKTIONSSCHLUSS
UNIONNEWS #173

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in der UNIONNEWS vertreten sein? Schicken Sie uns einen kurzen Text über Ihre Aktivitäten inklusive druckfähiger Fotos bis 1. August 2021 an: office@sportunion-sbg.at





Ja, ich will

Für noch mehr Information und Spaß am Sport,

direkt in deinen Postkasten: UNIONnews - das Magazin

der SPORTUNION Salzburg!

BESTELLFORMULAR

_		
$\bigcirc$	Ja, ich will die UNIONnews 4 x	jährlich kostenlos bezieher

Vorname	

Zuname	

Straße			

PI.7. / Wohnort		

E-Mail			

#### Bestellung bitte an:

SPORTUNION Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg Fax: +43 662/84 26 88 30, office@sportunion-sbg.at

Wollen sie die UNIONnews nicht mehr erhalten, so senden sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff "Abmeldung UNIONnews" an office@sportunion-sbg.at

## Nr. **172**



#### **IMPRESSUM**

#### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Turn- und Sportunion Landesverband Salzburg Ulrike-Gschwandtner-Straße 6 5020 Salzburg, Österreich Tel.: +43 662/84 26 88 office@sportunion-sbg.at ZVR: 746317788

#### Für den Inhalt verantwortlich:

Sabrina Schulz, Bernd Frey

#### Redaktion:

Sabrina Schulz, Bernd Frey

#### Artdirektion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner / 🖪 grafix & more

#### Coverfoto:

© pixabay.com

#### Druck:

Samson Druck GmbH 5581 St. Margarethen



