

#174

SPORT
UNION



UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 174 März 2022

Vom Nachwuchstalent zur Weltklasse

Warum sind Salzburgs Karatekas so erfolgreich?

ab Seite 2

Sport & Abnehmen

Körpergewicht mit Bewegung reduzieren

ab Seite 18

Frau im Sport

Wenn wir mehr Frauen im Sport wollen, müssen ALLE mithelfen

ab Seite 31

Wir bewegen Menschen

**3 MONATE
GRATIS***

GRATIS
HERSTELLUNG

BESSER



**CABLELINK INTERNET
IST SALZBURGS BESTES
HIGHSPEED NETZ.**

**JETZT ZUM DOPPELTEN
TESTSIEGER WECHSELN!**

salzburg-ag.at/cablelink

*Angebot gültig bis 20.03.2022: 3 Monate kein Grundentgelt und kein Inbetriebnahmeentgelt für Neukunden bei Abschluss eines Internetvertrages mit 12 Monaten Mindestvertragsdauer, jährliche Servicepauschale wird anteilig erst ab dem 4. Monat verrechnet, Netzanschluss der Salzburg AG am Objekt und Hausinstallation vorausgesetzt, vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit, Angebotsdetails: www.salzburg-ag.at/angebote

AQUA SALZA GOLLING

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN VOR DEN TOREN SALZBURGS

Aqua Salza
natürlich wohlfühlen



Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 5 x 2
Tageskarten für das Aqua Salza.
Senden Sie das Kennwort
„Aqua Salza“ einfach per E-Mail an
gewinnspiel@sportunion-sbg.at
und nehmen Sie an der
Verlosung teil.
Einsendeschluss: 10.4.2022



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 Karate - vom Nachwuchstalent zur Weltklasse
- 07 Kanupolo #NextGeneration
- 08 Rope Skipping

VEREIN im Bild

- 10 Eine Stockhalle für Anthering
- 11 USC-Mariapfarr und USV-Unternberg im Interview

UNION unterwegs

- 14 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 15-17 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

- 18 Sport & Abnehmen

SPORTUNION Akademie

- 20 Aus- und Fortbildungsangebote

UNION Thema

- 23 SPORTUNION gegen Kinderarmut
- 25 Wiffzack - Rückblick und Ausblick
- 30 Fit und aktiv in den Frühling
- 31 Frau im Sport
- 34 Jackpot.fit
- 35 Save the Date - Landeskongress 2022
- 36 Kinder gesund bewegen - Kongress 2022
- 37 Sehenswerte Sportstätten

VEREIN im Fokus

- 39 NPO-Fonds
- 40 Sportbonus
- 41 SVS-Gesundheitsbilder
- 42 Ehrungen und Auszeichnungen

PERSONALIA

- 44 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 45 Haferflocken
- 46 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

In der vorliegenden UNIONnews dürfen wir wieder über Aktuelles aus der SPORTUNION informieren.

Gemeinsam mit unseren Vereinen sind wir seit über einem Jahrzehnt mit dem Projekt „Kinder gesund bewegen“ im Auftrag der öffentlichen Hand in Kindergärten und Volksschulen mit bestens ausgebildeten ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen aktiv - und dies sehr erfolgreich. Viele Kinder haben über diese Initiative den Weg in den Sportverein gefunden. Bei unseren Fortbildungen greifen wir die neuesten Trends, auf damit unsere ÜbungsleiterInnen immer am Puls der Zeit sind (siehe Seite 20).

Mit der Initiative „Jackpot-Fit“ wollen wir Personen mit Risikofaktoren durch kostenlose Bewegungsangebote motivieren, aktiver zu sein, Freude am Sport zu finden und neue Bewegungsformen kennenzulernen und für diese zu begeistern.

Informieren Sie sich und machen Sie mit!

Wir freuen uns darauf!

Viel Spaß beim Lesen der neuen UNIONnews!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin

Wir bewegen Menschen



VOM NACHWUCHSTALENT ZUR WELTKLASSE

Warum sind Salzburgs Karatekas so erfolgreich?

Seit Jahrzehnten ist Salzburg eine Karate-Hochburg und eine Erfolgsstory jagt die nächste. Die UNIONnews holte dazu Statements von Experten ein.



Dr. Thomas Wörz

SPORTUNION Vizepräsident/Leistungssport
Geschäftsführer und sportlicher Leiter SSM/Nachwuchsleistungssport-Modell Salzburg

Der Karatesport in Salzburg, speziell der UNION-Vereine ist eine Erfolgsgeschichte, die von vielen Initiativen, hohem Engagement, außergewöhnlichen Vorbildern und großartigen Erfolgen geprägt ist.

Die Erfolgsfaktoren können wie folgt zusammengefasst werden:

- Hochmotivierte, international erfolgreiche Spitzensportler:innen, die als Vorbilder fungieren und somit den Talenten die „Salzburger Karatephilosophie“ vorleben und wertvolle Erfahrungen weitergeben; Allen voran die Karate Weltmeisterin Alisa Buchinger, Robin und Luca Rettenbacher, Stefan Pokorny, Alexandra Grujic (alle haben auch das SSM/Nachwuchs-

leistungssport-Modell Salzburg erfolgreich besucht) und Marina Vukovic U18 Junioren Weltmeisterin.

- Ein engagiertes Team angeführt vom Präsidenten Georg Russbacher (leitet Karate Austria und den Salzburger Landesverband), dem erfolgreichen Nationalteamtrainer und ehemaligen Weltklasse-Karateka Manfred Eppenschwandtner (leitet seit 40 Jahren die sportlichen Geschicke), Landestrainer Thomas Kaserer (ehemaliger Weltklassemportler) und Kurt Hofmann von der Karate-Union Walserfeld sind für den erfolgreichen Trainings- und Wettkampfbetrieb und das Management verantwortlich.
- „Alle ziehen an einem Strang“: Ein engagiertes Team aus vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen bildet die wertvolle Basis.
- Die Kooperationen und Netzwerke mit Bund, Land, Stadt, Unionver-

einen und den relevanten Institutionen Sports (HSZ, SSM, OZ) funktionieren bestens.

- Salzburg gilt als Zentrum des Karatesports in Österreich und hat sich aufgrund von internationalen Erfolgen und mit der Ausrichtung von Weltklasse Turnieren wie die Premier League und Series A zu einer internationalen Hochburg entwickelt.

Die ambitionierten Konzepte zur Förderung des Leistungssports sind aufgegangen.

So ist es gelungen Talente für den Karatesport rechtzeitig zu entdecken, diese zu motivieren und mit kompetenten und international erfahrenen Trainer:innen zu fördern; Ein durchgängiges Modell u.a. in Kooperation mit dem SSM/Nachwuchsleistungssport-Modell, Heeressportzentrum, Olympiazentrum und der SPORTUNION ist seit Jahrzehnten gelungen.



Foto: © kphotos.net

Alisa Buchinger

Salzburgs Karate Aushängeschild und Weltmeisterin

folgte ein Gewichtsklassen Wechsel hinunter in der Hoffnung für Olympia bessere Chancen zu haben. Leider war das ständige Gewicht verlieren nicht gut für mich und meinen Körper und ich konnte meine eigentliche Leistung nicht abrufen und einige schwere Verletzungen machten das Ganze noch schwieriger. Somit wechselte ich wieder zurück in meine gewohnte Klasse. Da ich natürlich noch immer in der Olympia Qualifikation

„Karate in Salzburg ist deswegen so erfolgreich, weil wir mit Manfred Eppenschwandtner einen Trainer haben der seit über 40 Jahren erfolgreich und unermüdlich Karate lehrt. Aber auch die optimalen Rahmenbedingungen wie im Sportzentrum Mitte sowie im Sportzentrum Rif ermöglichen uns das tägliche Training durchzuführen.

Über mich: Mit genau 5 Jahren habe ich mit dem Karate begonnen. Auch wenn anfangs das Verwechseln von rechts und links an der Tagesordnung stand, sah mein Trainer Manfred Eppenschwandtner ein Talent in mir. Schnell war auch für mich klar irgendwann will ich mal die beste Karateka der Welt sein. Viele Jahre hartes Training, Wettkämpfe und Entbehrungen gehörten dazu. 2016 war es dann endlich soweit und ich kürte mich zur Weltmeisterin bei der Heim WM in Linz. Durch die großartige Unterstützung meiner Familie, meiner Trainer, Sponsoren sowie die Top-Trainingsmöglichkeiten in der UNION Mitte konnte ich mir meinen größten Traum erfüllen.

Das Jahr darauf holte ich mir zum 2. Mal den Europameistertitel. Danach



drinnen war und durch den Wechsel alle Punkte verloren hatte musste ich bei 0 anfangen und mich vorkämpfen. Zwar gelang es mir wieder in das vordere Feld zu kommen, jedoch gab es bei uns insgesamt nur 2 freie Plätze über die Weltrangliste. Beim entscheidenden Qualifikations-Turnier war ich mental komplett ausgeschaltet und hatte plötzlich überhaupt keine Nerven mehr. Das war es nun mit dem Traum von Olympia. Gedanken

über ein Karriereende kamen ständig durch meinen Kopf und die Lust und Leidenschaft, die ich für diesen Sport so sehr hatte, waren plötzlich wie weggeblasen. Ich habe mir selber einige Monate Zeit gegeben um zu Überlegen und Herauszufinden was genau ich will. Danach war klar, so wie das letzte Turnier gelaufen ist, möchte ich meine Karriere nicht beenden und ich versuchte durch gezieltes Training, sportpsychologischer Hilfe und einigen Menschen die nie aufgehört haben an mich zu glauben, hart an mir zu arbeiten. Mein Ziel war es bei der WM im selben Jahr noch mit mir und meiner Leistung zufrieden zu sein und

das ist mir gelungen. Mit Platz 5 habe ich dass für mich noch vor einigen Monaten unmögliche möglich gemacht. Hiermit möchte ich mich bei allen Beteiligten vor allem meiner Mutter, meiner gesamten Familie, Freunde, Trainer Manfred Eppenschwandtner und Csaba Szekeky sowie meinen ganzen Sponsoren sehr herzlich für die Unterstützung bedanken. Ihr habt das alles möglich gemacht!

Hallo UNIONnews Fans!

Ich heiße Luca Rettenbacher und bin Heeresleistungssportler. Seit fast 20 Jahren bin ich Karateka im Verein Karate Union Shotokan Salzburg.

Ich glaube Karate ist in Salzburg so erfolgreich, weil wir ein wahnsinnig gutes Team sind. Im Training versuchen wir alle immer unser Bestes zu geben und dabei motivieren wir uns gegenseitig und unterstützen uns.

Luca Rettenbacher

Erfolgreicher Karateka, kämpft im Nationalkader Kumite Allgemein

Schlussendlich steht man zwar alleine auf der Matte, aber man hat immer die Unterstützung des gesamten Teams. Wenn jeder nur auf sich schauen würde, dann wären wir sicher nicht da, wo wir heute sind!





Der Grundstein für den Erfolg liegt in der hervorragenden Nachwuchsar-

Thomas Kaserer

erfolgreicher Karatekämpfer (Studenten-Europa- und Weltmeister, Premier League Gesamtsieger, Shotokan Welt- und Europameister), Salzburger Karateverband (Sportlicher Leiter-Stv., Beirat, Stützpunktrainer, Koordinator der Leistungssportkommission, SSM-Beauftragter)

beit in den Vereinen, was sich in den zahlreichen österreichischen Nachwuchsmeister-Titeln widerspiegelt. Im Leistungssportbereich stellt den jungen Sportlerinnen und Sportlern das SSM optimale Rahmenbedingungen zur Verfügung. In weiterer Folge

bieten das Bundesheer und die Polizei ideale Möglichkeiten Beruf und Sport auf höchstem Niveau zu vereinbaren. Das gute TrainerInnenteam und die Vielzahl an leistungsstarken Trainingspartnern komplettieren das Salzburger Erfolgsrezept.

Manfred Eppenschwandtner:

Erfolgstrainer und Obmann der Karate-Union Shotokan Salzburg, Salzburger Karateverband (Sportlicher Leiter, Bundestrainer Kumite)

Unser Garant für den Erfolg ist in erster Linie die gute Zusammenarbeit aller UNION-Vereine in Stadt und Land Salzburg. Das Sportzentrum Mitte (SPORTUNION Salzburg) ist seit vielen Jahren unsere Heimstätte. Egal welche Vereinsangehörigkeit, jede Leistungssportlerin und jeder Leistungssportler kann hier mit unseren SpitzensportlerInnen von der Karate Union Shotokan Salzburg trainieren. Als Trainer sind BT Manfred Eppenschwandtner (Trainer von KU Shotokan) und Landestrainer Thomas Kaserer tätig, Thomas Kaserer ist auch noch Stützpunktrainer in Saalfelden! Unterstützend als Trainerin ist auch Alisa Buchinger für unseren Nachwuchs tätig, sie ist natürlich für unsere Jugend als Weltmeisterin ein großes Vorbild. Karate Union Shotokan Salzburg stellt mit Alisa Buchinger, Robin und Luca Rettenbacher sowie Stefan Pokorny fast das ganze österreichische National-

team. Die Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler im gesamten Bundesland haben hier die Möglichkeit mit den Profis (Alisa, Luca und Robin sowie Stefan, die alle HeeresportlerInnen sind) im Olympia Zentrum Rif zu trainieren. Das ist natürlich eine Riesenmotivation und trägt zu den Erfolgen des Nachwuchses bei. Salzburg ist nicht nur in der allgemeinen Klasse führend, auch im Nachwuchs ist Salzburg die Nr. 1 in Österreich und stellt auch hier den Großteil des Nationalteams.

Dort haben wir mit Marina Vukovic auch schon eine U18 Junioren Weltmeisterin, was nicht zuletzt der guten Trainerarbeit von Thomas Kaserer zuzuschreiben ist. Thomas Kaserer, lange erfolgreiches Mitglied des österr. Nationalteams und Mitglied der Karate Union Walserfeld, trainiert einmal wöchentlich den Saalfeldner Nachwuchs.



Heuer finden in der allgemeinen Klasse noch mehrere Karate 1 Turniere statt. Der Höhepunkte sind die Europameisterschaften vom 12. bis 15. Mai in der Türkei, sowie die World Games 08./09. Juli in den USA. Wobei sich für die WG nur mehr Alisa Buchinger qualifizieren kann, es dürfen nur die ersten 6 der Weltrangliste starten. Für den Nachwuchs gibt es heuer die EM 17.-19. Juni (Prag) sowie die WM 26.-30. Oktober in der Türkei. Salzburg hofft dort mit mehreren Sportlerinnen und Sportlern vertreten zu sein.



Ivo Vukovic

Obmann und Trainer der Karatevereine Pinzgau

Der Karate-Sport ist in Salzburg so erfolgreich, weil wir in erster Linie unglaubliche Talente haben und in zweiter Linie sehr viel Arbeit in die Nachwuchsarbeit stecken. Wir haben sehr gute Trainer, die aber nicht nur im Sport alleine gut sind, sondern auch mit Kindern und Jugendlichen perfekt umgehen können. Das ist ein unglaublich wichtiger Faktor.

Weiters besuchen wir bereits im jungen Alter viele Turniere und Trainingslager mit unseren Sportler*innen. Wir selbst organisieren ebenfalls über das Jahr einige Trainingslager, entweder bei uns zu Hause oder im Ausland, damit den Sportler*innen auch Abwechslung geboten wird und sie auch von anderen Trainern lernen. Auch die Zusammenarbeit im und mit dem Landesverband ist wichtig und wird bei uns, vor allem durch Hr. Präsident Georg Rußbacher unglaublich stark gefördert.



Obmann Kurt Hofmann

Karate Union Walserfeld, Kampfrichter Referent Karateverband,
SPORTUNION Bundesfachreferent

Seit ca. 20 Jahren gibt es eine Erfolgsgeschichte „Karate in Salzburg“ und die ist noch nicht zu Ende.

Manfred Eppenschwandtner, der selbst erfolgreicher Karatekämpfer war, gab sein Wissen und Können nach seiner aktiven Laufbahn den SchülerInnen in vielen Trainingseinheiten weiter. Nach und nach wurden neue UNION Vereine in Stadt und Land Salzburg gegründet. Diese UNION Vereine arbeiteten eng zusammen und so konnte jede Sportlerin und je-

Aus den vielen BreitensportlerInnen kristallisierten sich die WettkampfsportlerInnen heraus, mit denen man national und international bei Wettkämpfen große Erfolge feiern konnte.

Nachdem durch Präsident Georg Russbacher die Leistungszentren Kata und Kumite gegründet wurden, konnte der Erfolgslauf Karate in Salzburg nicht mehr aufgehalten werden. 21 Vereine mit weit über 1000 aktiven SportlerInnen und Sportlern gibt es in Salzburg. Mit Alisa Buchinger hatte der Salzburger Karateverband eine Weltmeisterin herausgebracht. Bei Europameisterschaften wurden sowohl bei den Her-

Wettkämpfen.

Durch die Ausrichtungen vieler internationaler Turniere (Karate Premier League, Serie A, Eurocup, Austrian Junior Open etc.) hat der Salzburger Karateverband einen Weltruf erlangt.

Durch die großen Erfolge ist der Salzburger Karatesport sehr oft in den Medien präsent und dadurch werden auch immer wieder neue Jugendliche und Erwachsene zum Karatesport in Salzburg animiert. Weiters werden unzählige Trainingslager angeboten und auch besucht, in denen die SportlerInnen weiter verbessert und an sportliche Höchstleistungen herangeführt werden. Mit dem Landeskader wird im



der Sportler in den diversen Vereinen täglich trainieren und von den unterschiedlichen Trainingsmethoden und verschiedenen Trainern lernen und profitieren.

Karate fördert die Persönlichkeit, die Selbstbeherrschung und die Konzentration und nach diesem Motto wurden Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten.

ren als auch bei den Damen Medaillen errungen. Aber nicht nur in der Allgemeinen Klasse war der Salzburger Karateverband erfolgreich, sondern auch in der Schüler-, Jugend- und in der U21-Klasse wurden viele Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften erzielt. Seit vielen Jahren sind Salzburger Karatekas die erfolgreichsten bei nationalen und internationalen

ganzen Jahr an internationalen Wettkämpfen teilgenommen, in denen die Wettkämpfer sich mit anderen messen können und so nochmals eine Leistungssteigerung und eine Standortbestimmung festgestellt wird.

Über die Zukunft des Salzburger Karateverbandes braucht man sich keine Sorgen machen. Alle sind motiviert und alle ziehen an einem Strang!!!



Georg Rußbacher OAR iR.

Präsident Karate Austria (Österreichischer Karatebund)
Präsident Salzburger Karateverband
Geschäftsführer LLZ-Nachwuchs, Salzburg
Mitglied des Landessportrates
Member of the EKF-Executive Committee:

Die Erfolge des Salzburger Karateverbandes sind auch dadurch erreicht worden, weil ein großes Team aus vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bereit ist für den Salzburger Karateverband einen Teil ihrer Freizeit unentgeltlich zur Verfügung zu stellen. Das Fundament für die sportlichen Erfolge sind die Installation der Landesleistungszentren Kumite und Kata für die Allgemeine Klasse und den Nachwuchs. Ergänzt mit drei Karate-Stützpunkten, zwei im Pinzgau und einer im Tennengau (Rif). Die Unterstützungen durch das Land Salzburg und der Stadt Salzburg sowie den Bürgermeister in den Gemeinden ermöglichten uns die erfolgreiche Entwicklung. Das österreichische Bundesheer, Polizei, Salzburger Schul-Sport Modell, die LSO und die Dachverbände ergänzen die Unterstützungen für unsere erfolgreiche Entwicklung.

Der Nachwuchs wird seit vielen Jahren vermehrt zu internationalen Turnieren entsendet, wodurch unsere NachwuchssportlerInnen eine „internationale“ Erfahrung erhalten. Die internationale Präsenz durch die Ausrichtungen von Karate1-Turnieren Premier League und Series A seit Beginn im Jahre 2011 dabei, das Austrian Junior Open für den Nachwuchs und der Eurocup im Pinzgau, alle im Bundesland Salzburg, haben dem Salzburger Karateverband einen internationalen Stellenwert weltweit eingeräumt. Es wurde dadurch unseren Sportlern und Sportler eine „internationale Bühne“ im eigenen Land ermöglicht.

Diese sportlichen Erfolge wurden erreicht, weil ein großer eigener Trainerstab dafür zur Verfügung steht. Unter der Leitung von Manfred Eppenschwandtner ist dies eine funktionierende Einheit. Seit vielen Jahren

ist Salzburg bei Staatsmeisterschaften und Österreichische Meisterschaften führend. Die internationalen Erfolge unserer Sportlerinnen und Sportler zeigen, wie erfolgreich diese Arbeit funktioniert.



Henrik Kühnel

Jugend mitSprache – jetzt reden wir!

Henrik Kühnel ist Karatekämpfer bei der Karate Union Walserfeld, 15 Jahre alt und Schüler des SSM. In seiner Freizeit trifft er sich mit Freunden oder spielt Videogames. Neben Karate zählen Skateboarden, Radfahren, Tischtennis und Beach-Volleyball zu seinen Hobbies.

Welche Eigenschaften benötigt man als Karatesportler?

Eine sehr wichtige Eigenschaft ist Schnelligkeit, um binnen kürzester Zeit einen Angriff zu starten oder einen Angriff abzuwehren. Kraftausdauer ist vorteilhaft für Arm- und Beintechniken, um diese schnell und präzise ausführen zu können. Respekt ist immer wichtig, auch dann, wenn man verloren hat und um sich vom Gegner respektvoll zu verabschieden. Mut braucht man, um einen direkten Angriff auf den Gegner zu starten und für alle Situationen, wo man im Kampf zurück liegt, ist es gut Selbstvertrauen in sich zu haben. Das Allerwichtigste ist aber der Spaß am Sport, um sich immer wieder für neue Herausforderungen zu motivieren.

Wie oft trainierst du in der Woche?

Ich habe 5-mal die Woche Karate Training, zusätzlich bin ich 4-mal die Woche im Fitnessstudio, wo ich Stabilisations-, Kraft- und Dehnübungen mache. Und um meine Grundlagenausdauer zu verbessern, gehe ich 1 bis 2-mal die Woche laufen.

Wie schaffst du es Schule und Sport unter einen Hut zu bekommen?

Das SSM (Salzburger Schulsport Modell) bietet mir den großen Vorteil, dass ich mich neben der Schule sehr gut auf meinen Sport konzentrieren kann und unterstützt mich zudem meine Leistungsfähigkeit laufend zu verbessern.

Was bedeutet der Gewinn einer Medaille für dich?

Eine Medaille bedeutet für mich sehr viel Freude und gibt mir die Bestätigung, dass sich die vielen Trainingseinheiten letztlich immer wieder ausgezahlt haben.

„Wer mich weiterverfolgen möchte, ich bin auf der Sozial-Media Plattform Instagram unterwegs. Man findet mich unter henrik.kuehnell.“





Foto: © Kanupolo Salzburg

Kanupolo #NextGeneration

Kinder- & Jugendtraining NEU 2022

Bist du bereit?

Wir wollen, dass DU Teil unseres Teams wirst. Mit 2022 starten wir ein extra Kanupolo-Training für 10 bis 14-jährige wassersportaffine Kids. Du weißt noch nicht was Kanupolo ist? Wir zeigen es dir!

Bei einem Spiel gibt es zwei Mannschaften die gegeneinander antreten. Pro Team sind jeweils fünf Spieler auf dem 35 x 23 Meter großen Spielfeld und zusätzlich bis zu drei Spieler in der Auswechselzone. Das Ziel ist mit einem Ball in zweimal 10 Minuten so viele gegnerische Tore zu schießen wie möglich und natürlich das eigene Tor bestmöglich zu verteidigen. Das Wichtigste darf ich natürlich auch nicht vergessen.

Gespielt wird in einem Kajak mit Paddel. Der Ball wird mit der Hand gepasst und man darf den Gegner zum Verteidigen und Angreifen rammen. Natürlich gibt es hierbei auch Regeln und Schutzausrüstung, keine Sorge!

Beim Kanupolo wird nicht nur deine körperliche und geistige Fitness trainiert, sondern du erlebst auch Teamgeist, bist Teil einer starken Gemeinschaft, du lernst wofür man Regeln braucht und vieles mehr.

Natürlich steht bei uns der Spaß an erster Stelle und der kommt nie zu kurz, versprochen!

Also sei Teil unserer Kanupolo-Family und melde dich an.

Text: Stephi Pichler

Facts:

- Sommer: DIENSTAGS 18-20 Uhr
- 3. Mai bis 27. September 2022
- Salzach Badesee, Salzburg
- Alter: 10-14 Jahre
- Trainerin: Stephi Pichler
- Kajakmaterial wird gestellt
- Kosten: 30€ (Vereinsmitgliedschaft ermäßigt)
- Voraussetzung: Schwimmabzeichen Freischwimmer/Bronze; keine Kajakvorerfahrung notwendig
- Mitbringen: Badekleidung, T-Shirt, wenn vorhanden Neoschuhe
- Teilnahme nur mit Voranmeldung
- Anmeldung: stephi.pichler@kanupolo-salzburg.at
- Weitere Infos: www.kanupolo-salzburg.at





Rope Skipping –

mehr als „nur“ Seilspringen

Eine internationale Wettkampfsportart

Rope Skipping ist Englisch für Seilspringen, tatsächlich ist es aber viel mehr als das.

Rope Skipping ist eine internationale Wettkampfsportart, bei der es um Schnelligkeit einerseits und um verrückte Tricks andererseits geht. Einer der sogenannten Speed Bewerbe ist z.B. der Single Rope Speed Sprint: die weltbesten Springer:innen schaffen es dabei, ihr Seil mehr als 200-mal in 30 Sekunden zu überspringen. Beim Double Dutch Speed Sprint drehen zwei Dreher:innen zwei Seile gegengleich und in der Mitte springt ein:e Springer:in abwechselnd über die beiden Seile – auch hier geht es um Schnelligkeit. Noch spannender anzuschauen sind allerdings die Free-style Bewerbe, wo eine Choreographie

zur Musik gesprungen wird. Dabei wird das Seil nicht nur auf verschiedenste Arten übersprungen, sondern auch kunstvoll ein- und ausgewickelt, losgelassen und gefangen und auch turnerische Elemente sorgen immer wieder für Wow-Momente. In Österreich kann man z.B. schon komplizierte Fünffach-Durchzüge und Saltos im Sprungseil bewundern. Bewertet wird nicht nur die Schwierigkeit, sondern auch Musikalität und Kreativität. Es gibt auch Show-Wettkämpfe mit großen Gruppen von Springer:innen. Ob zu zweit mit zwei Seilen, Double Dutch mit drei Springer:innen oder ein Langseil mit zehn Personen, der Kreativität sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt.



Karin und Lilli bei Jump 4 2, Training in Salzburg im Dezember 2021



Training bei Regen hinter der NaWi im Mai 2021

Spaß und Erfolgserlebnisse von Anfang an

Um Freude mit dem Seil zu haben und sich kreativ austoben zu können, muss man keineswegs auf Weltniveau unterwegs sein. Schon die 8-jährigen Anfänger:innen können ihre eigenen Tricks erfinden. So gibt es in Salzburg z.B. schon den „Lilli-Wickler“, vereinsintern nach der jungen Erfinderin benannt. Und an Erfolgserlebnissen mangelt es nie: der erste erfolgreiche Sprung übers Seil, das erste Mal durch die Double Dutch Seile laufen, das ers-

te Kreuzen, das erste Mal 100 Sprünge ohne Fehler schaffen, ... ein kleines persönliches Highlight ist in jeder Rope Skipping Stunde garantiert. Groß und Klein unterstützen sich gegenseitig und manche Challenges sind nur im Team zu bewältigen.

Eine gesunde und praktische Sportart

Rope Skipping ist eine äußerst gesunde Sportart. Springen stärkt nachweislich die Knochen und natürlich werden auch die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Da z.B.

war Rope Skipping eine Sparte des Österreichischen Fachverbands für Turnen. Die meisten Vereine gibt es in Niederösterreich, gefolgt vom Burgenland und der Steiermark. Seit neuestem gibt es nun auch Rope Skipping in Salzburg. Ingrid Vukusic, eine 26-jährige Rhönradturnerin von der Turn-Gym-Union-Salzburg lernte vor ein paar Jahren durch Zufall Rope Skipper aus Groß-Siegharts (NÖ) kennen und war sofort von der Sportart begeistert. Mittlerweile hat sie schon das volle österreichische Rope Skip-

ping-Übungsleiterin in Salzburg, allerdings sind zwei weitere auf dem Weg: sie haben bereits zwei der drei Module des RSVÖ-Übungsleiterkurses absolviert.

Für den 2. April ist ein großer Wettkampf geplant: die österreichischen Jugend-Meisterschaften, sowie die WM-Qualifikation sollen in Salzburg stattfinden.

Das Ziel ist es jedenfalls, möglichst vielen Kindern und Erwachsenen die Freude mit dem Seil zu ermöglichen.



Pia, Ingrid, Rio, Lilli und Leah mit dem Long Rope, Training in Salzburg im Dezember 2021

Sprünge in die Liegestützposition von Anfang an vorbereitet werden, kann man wirklich sagen, dass Rope Skipping den gesamten Körper trainiert. Besonders praktisch ist, dass eigentlich jeder immer und überall Seilspringen kann. Ein gutes Seil für Anfänger:innen bekommt man schon um ca. 5€. Als Trainingsort ist natürlich die Sporthalle ideal, aber auch die Wohnsiedlung, der Hinterhof des Universitätsgebäudes oder die Autobahnraststätte eignen sich bei gutem Wetter hervorragend. In der Corona-Zeit haben wir gesehen, dass sogar im Regen Springen sehr lustig sein kann, und dass sich das eigene Wohnzimmer auch gar nicht so schlecht eignet.

Rope Skipping in Österreich bzw. Salzburg

In Österreich wird Rope Skipping seit ca. 30 Jahren betrieben. Vor zwei Jahren wurde der RSVÖ (Rope Skipping Verband Österreich) gegründet, zuvor

ping Programm erlebt: Sommercamps, Übungsleiterkurs, Kampfrichterkurs, Newcomer Challenge, Mitarbeit beim Rope Skipping Verband, ...

Während des Lockdowns im Februar 2021 startete sie mit ihrem eigenen online Trainingsangebot. Springer:innen im Alter von 8 bis 30 Jahren lernten ihre ersten Tricks und Mini-Choreographien daheim im Wohnzimmer. Ab Mai wurde dann draußen hinter dem Gebäude der Naturwissenschaftlichen Fakultät gesprungen. Unter dem Motto „wir sind nicht aus Zucker“ wurde bei fast jedem Wetter gesprungen, denn gemeinsam macht es ja doch mehr Spaß als daheim vor dem Bildschirm. Seit September darf die Gruppe nun im Sportzentrum Mitte trainieren. Besonders schön: Kinder und Erwachsene springen gemeinsam und lernen dabei nicht nur das Springen voneinander.

Wie geht es weiter?

Bisher ist Ingrid die einzige Rope Skip-

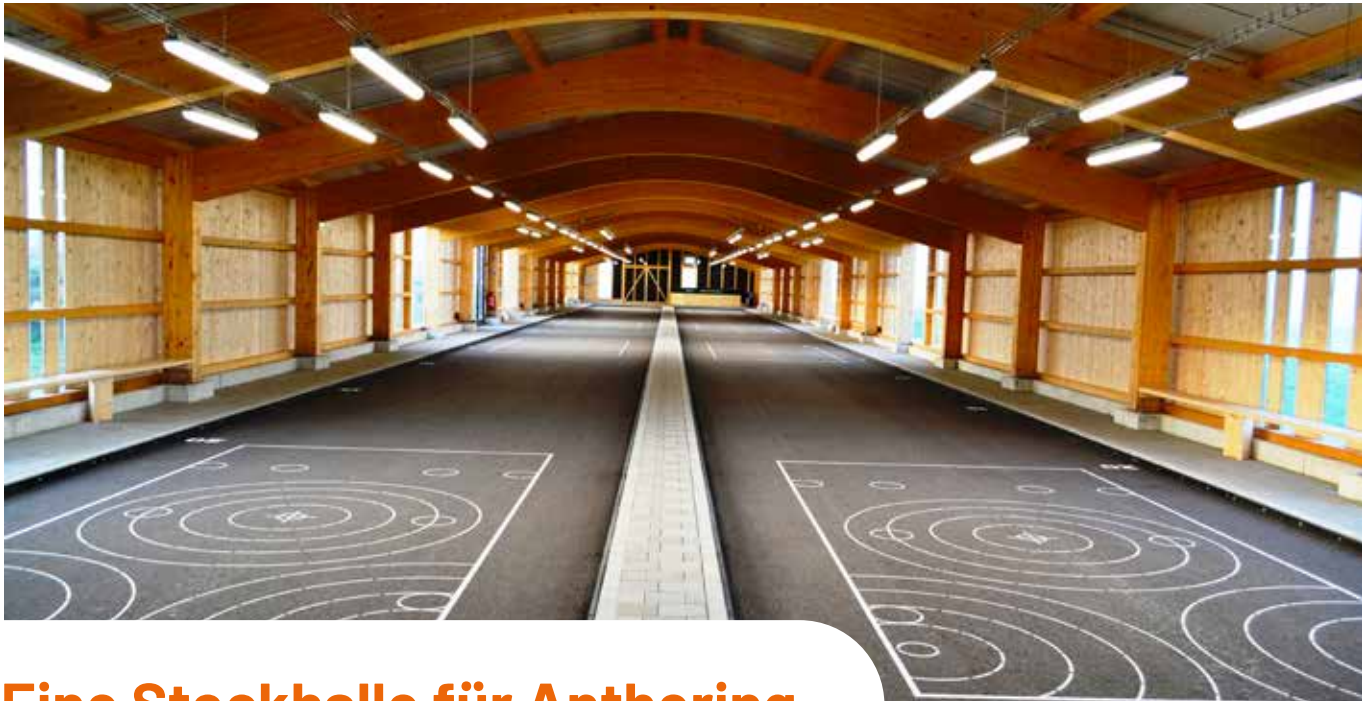


Foto: © Oberländer

Jonas Kretschmer (amtierender Österreichischer Meister) bei einem Mehrfachdurchzug, Austrian Masters in Dobl 2018. Ingrid ist übrigens im Hintergrund als Kampfrichterin.

Kontakt:

Ingrid Vukusic
TGUS Salzburg
ingrid.ropeskiipping@gmail.com



Eine Stockhalle für Anthering

Obfrau Monika Jell: „Mit dem Bau wurde ein jahrelanger Wunsch Realität.“

20 Jahre lang wurden seitens der UNION Eisschützen Anthering immer wieder mit der Gemeinde Gespräche aufgenommen, um eine Zusage für eine geeignete Stockhalle mit Überdachung zu realisieren. Die finanzielle Situation und der ungeeignete Platz waren die Hauptgründe für die lange Verzögerung. 2018 gab es seitens der Gemeindevertretung den Beschluss die Stockhalle in zwei Etappen zu errichten. Erste Etappe Asphaltbahn, zweite Etappe Überdachung. Kostenaufteilung 72% Gemeinde 28% Verein. Von der UNION Salzburg durften wir eine Förderung in der Höhe von € 7.000,00 entgegennehmen.

Familie Vogl war bereit einen gut gelegenen Pachtgrund zur Verfügung zu stellen. Als Architekt und Baumeister wirkte Robert Gabriel zu unserer größten Zufriedenheit. Alle Holzbauarbeiten wurden von der Firma Appesbacher aus Abersee wunderschön ausgeführt. Unsere Stockhalle passt gut ins Gelände und in die Natur.

Der gesamte Vorstand hat während der 4-monatigen Bauphase aus der eigenen Mitgliedschaft freiwillige Helfer/innen organisiert und so mehr als 2.000 freiwillige Stunden unentgeltlich für den Verein gearbeitet.

Viele unserer derzeit 220 Mitglieder haben uns auch finanziell unterstützt, allen voran Fahnenmutter Poldi Mayer, sowie einige unserer Fahnenpatinnen. Anthering ist in der Pinzgauer Spielart und in der Olympischen Spielart vertreten. In beiden Disziplinen haben wir Damenmoarschaften und Herrenmoarschaften, welche in der Landesliga und auch in der Bezirksliga vertreten sind. Mit großer Freude wird die neu errichtete Stockhalle seit Oktober 2020 genutzt, sofern es die Pandemie zulässt. Einige Turniere konnten auch bereits, vom Wetter unabhängig, ausgetragen werden.



Monika Jell, Obfrau UEV Anthering

Nun darf ich als Obfrau auf diesem Weg den großen Dank für das gute Gelingen unseres Werkes an alle Beteiligten aussprechen. Für die nächsten Generationen ist vorgesorgt und wir gehen mit einem „Stock Heil“ zuversichtlich in die kommende Zeit.



Hans Fischbacher, Präsident Landesverband der Eis- und Stockschiützen

„Der Landesverband der Eis- und Stockschiützen in Salzburg hat 136 Vereine unter seiner Obhut. Leider haben wir nur 3 Vereine, welche eine OBFRAU haben.

EV Embach steht unter der Führung von Petra Hasler, SU Bergheim wird von Maria Feldbacher geleitet und der UEV Anthering von Monika Jell.

Unter ihrer umsichtigen Vereinsführung und ihren großen Engagement wurde das Hallenprojekt - es wurde schon einige Jahre diskutiert - nun doch sehr rasch und perfekt umgesetzt. Ich bin sicher, dass durch die neue Stocksporthalle nicht nur das Vereinsleben aktiviert wird, sondern auch die sportliche Qualität der Mannschaften rasch gesteigert wird. Das nun mögliche regelmäßige Training wird sich bei den Meisterschaften bemerkbar machen.“

Hans Fischbacher - Präsident Landesverband der Eis- und Stockschiützen in Salzburg.



JUNGE FUNKTIONÄRE ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach

Sie sind seit 2013 Obmann des großen Mehrspartenvereines USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach im Lungau. Bitte könnten Sie uns den Verein kurz vorstellen:

Der USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach ist mit über 1.400 Mitgliedern ein großer Verein und ein Verein mit langer Tradition. Im Laufe der Vereinsgeschichte gab es etliche Sektionen (Faustball, Ski nordisch, Snowboard, Tennis), die zwei großen und innergebirg traditionellen Sektionen Fußball und Ski alpin bestehen bis heute. 2013 wurden mehrere kleinere Sektionen zu einer großen Sektion Ausdauer zusammengeführt, diese soeben aber in ein Veranstaltungsteam umgewandelt. Kern unserer Aktivitäten ist die sportliche Jugendförderung in mehreren Sportarten, auch mit regionaler Kooperation und Zusammenarbeit.

Was war Ihre persönliche Motivation diese Funktionärstätigkeit zu übernehmen?

Die Liebe und Begeisterung für Sport, die ich gerne jungen Menschen mit einem breiten Angebot näher bringen möchte um sie ebenfalls für den Sport zu begeistern, aber auch Menschen möglichst lange im Bewegungsprozess zu halten. Als junger Sportler bin ich im USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach groß geworden. Bereits mit 17 habe ich auch als Trainer geholfen und hatte über meinen Vater, der jahrzehntelang Sektionsleiter Ski alpin war, einen authentischen Einblick ins Funktionärswesen. Dadurch entstanden Ideen und Visionen, die ich um-

setzen und ausprobieren wollte. Meine wesentlichen Antriebsfaktoren waren Strukturen verändern und Neues initiieren in der Hoffnung, dass es gelingt.

Welche besonderen Herausforderungen werden bei der Führung eines Mehrspartenvereines an Sie gestellt?

Die größte Herausforderung ist sicher eine ständige, wertschätzende Kommunikation und Motivation in einem großen Funktionärs- und Trainerteam. Strukturen zu schaffen, die für möglichst viele Sportler und Betreuer ausgewogen und nachvollziehbar sind. Die wirtschaftliche Basis zu schaffen, um innovativ und flexibel sein zu können. Die zeitliche und energetische Herausforderung ist neben Beruf und Familie das Gleichgewicht halten zu können.



MMag. Horst Seiffter, Obmann des USC-Mariapfarr

„Die größte Herausforderung ist eine ständige, wertschätzende Kommunikation und Motivation in einem großen Funktionärsteam.“

Hinter Ihnen steht ein engagiertes Vorstandsteam. Wie ist die Aufgabenverteilung in Ihrem Verein geregelt?

Unterstützt von einem zweiten Sport-

wissenschaftler lenken wir den Verein. Schriftführer und Kassier übernehmen wichtige Bereiche im Tagesgeschäft. Das Wort Stellvertreter finden wir unsympathisch, deshalb gibt es bei uns eine Mitgliederbetreuerin und einen Head of Social Media. Wir leben Halbe-Halbe und sind stolz auf unsere Frauenquote von 50% im Vorstands-Kernteam. In den zwei großen Sektionen gestalten zwei Obmänner mit ihrem Team (insgesamt 4 Personen) die Angebote und Aktivitäten. Zwei Veranstaltungsleiter sind für die Durchführung von Skitourentag und Sunnseit'n Lauf verantwortlich. Nachwuchsleiter, starke Trainerteams, Platzwarte und Materialwarte, Zeitnehmungs- und Torrichterteam übernehmen wichtige Aufgaben.

Vereine stärken ja das gemeinschaftliche und sportliche Leben einer Gemeinde. Wie läuft in Mariapfarr die Zusammenarbeit mit der Gemeinde?

In Bürgermeister DI Andreas Kaiser haben wir einen sportbegeisterten, verlässlichen Partner. Da seine Kinder als aktive Sportler in unserem Verein verwurzelt sind, trifft man sich häufig und es ist ein direktes und echtes Feedback über unsere Arbeit durch die Söhne gegeben. Auch in den zwei kleineren Gemeinden Weißpriach und Göriach besteht eine gute Gesprächskultur und großes Verständnis und Offenheit für unsere ehrenamtlich geleistete Arbeit zu den Gemeindeleitungen. Die Mitglieder des Gemeindeausschusses Sport- und Freizeiteinrichtungen sind als Beiräte im Sportclub integriert. Das vom USC

initiierte jährliche Treffen belebt den gegenseitigen Austausch und bildet eine sehr gute Basis für neue Projekte und Initiativen.

Haben Sie sich Ziele für den Verein gesetzt?

Getreu unserem Motto „Wir bewegen Mariapfarr – Weißpriach – Göriach“ wollen wir weiterhin möglichst viele junge, junggebliebene und auch ältere Menschen für Bewegung und Sport begeistern und motivieren. Wir verstehen uns als Ansprechpartner im Breiten- und Spitzensport und wollen unser umfangreiches Programm mit 12 Trainingsgruppen so lange wie möglich aufrechterhalten. Unseren Sportlern wollen wir in familiärer Atmosphäre eine gepflegte und möglichst professionelle Sportinfrastruktur für ihr liebstes Hobby zur Verfügung stellen. Die sehr gute und erfolgreiche Nachwuchsarbeit soll sich in nächster Zeit auch im Erwachsenensport abbilden - wohlwissend, dass es im peripher gelegenen und wirtschaftlich überschaubaren Raum kein Wunschkonzert gibt. Einzelsportlern



Die U8- Mannschaft aus Mariapfarr

Zitat unseres Fußball-Sektionsleiters:

„Der Wille trotz Corona Veranstaltungen/Trainings zu machen, die die Leute von dem Ganzen ablenken und dabei alle zusammenhelfen – weil es eine Leidenschaft ist, die manchmal Leiden schafft.“
(für die Funktionäre)



Lisa Grill ist im A-Kader des ÖSV erfolgreich unterwegs



Das engagierte junge Vorstandsteam des USC-Mariapfarr-Weißpriach-Göriach

Ich denke wir waren auch in diesen schwierigen Zeiten ein verlässlicher und stabiler Ansprechpartner für alle sportbegeisterten Personen in unseren Gemeinden. Es haben kaum bis gar keine Kinder, Jugendliche oder Erwachsene aufgehört zu Sporteln, eher im Gegenteil, Etliche haben wieder den Weg zurück bzw. neue Vereinsmitglieder den Weg zum regionalen Verein gefunden. In dem Sinne gab es für uns keine Krise.

wollen wir ein verlässlicher Partner sein und ihnen jenen Rückhalt geben, der sie ihren Träumen näherkommen lässt und sie diese auch verwirklichen können. Die Freude an der Bewegung, das positive Erlebnis beim Sporteln und der soziale Austausch sind gerade in Zeiten der Pandemie eine wichtige Säule in unserer Gesellschaft. Wir sind stolz gerade in den letzten zwei Jahren unser Angebot halten haben zu können. Ein Zulauf an jungen Sportlern verbunden mit einem deutlichen Anstieg der Teilnehmerzahlen sind der Dank für unser Engagement und geben den jungen Menschen ein Gefühl der Normalität.

Gründung: 22.04.1949 als USC Mariapfarr; Erweiterung 1979 (30 Jahr Jubiläum) zum USC Mariapfarr-Weißpriach; Erweiterung 2019 (70 Jahr Jubiläum) zum USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach

Mitglieder: 1.437

Sparten: Sektion Fußball, Sektion Ski alpin, Laufen, Skibergsteigen, Biathlon, Gesundheit durch Bewegung

Highlights: WM-Bronzemedaille durch Erwin Resch 1982 bei der Heim-WM in Schladming, mehrere Medaillen bei alpinen Juniorenweltmeisterschaften durch Lisa Grill, 2019/2020 Senioren-Weltmeistertitel Ski nordisch und Snowboard, 12 Jugendtrainingsgruppen (9 Fußball, 2 Ski alpin, 1 Biathlon) und über 1.400 sportbegeisterte Mitglieder

Obmann: MMag. Horst Seifert

Kontakt: obmann@uscmariapfarr.at

UNION SPORTVEREIN UNTERNBERG

Sie sind seit 10 Jahren Obfrau des großen Mehrspartenvereines USV Unternberg im Lungau. Bitte könnten Sie uns den Verein kurz vorstellen:

Im November 2012 übernahm ich das Amt der Obfrau für den seit 1950 bestehenden USV Unternberg im Lungau. Der Mehrspartenverein wurde zur Zeit meiner Übernahme mit 14 Sektionen geführt: Kinderturnen, Seniorenturnen, Beachvolleyball, Damenvolleyball, Männerturnen, Damenturnen, Damen-konditionstraining, Fußball, Stocksport, Tennis und Ski Alpin. Mittlerweile haben sich zwei Zweigvereine (TriUnion Lungau und Modellflugclub Lungau) gebildet und die Sektion Paragleiter ist momentan ruhend gestellt. Wir bieten Sportangebote ab zwei Jahren bis ins hohe Alter an. Neben dem Tennis- und Beachvolleyballplatz, der Sportanlage mit Fußballplatz und Asphaltstockbahn wird der Turnsaal der Volksschule täglich von unseren Sektionen genutzt. Im Winter wird der Gfrerer-Teich von den Stockschützen als Bahn umfunktioniert und unsere Trainingsgruppe der Sektion Ski Alpin ist auch mehrmals die Woche am Aineck oder Petersbründl beim Training anzutreffen. Dank sehr engagierter Sektionsleiter erfreuen sich sehr viele Mitglieder über die Sportangebote!

Was war Ihre persönliche Motivation diese Funktionärstätigkeit zu übernehmen?

2010 bin ich mit meiner Familie nach Unternberg gezogen und übernahm auch kurz darauf die Sektion Kinderturnen. Wenig später wurde eine neue Obfrau gesucht und da diese Ämter ja meist sehr wenig Anwärter haben, entschied ich mich, mit der Intention mehr UnternerbergerInnen dadurch kennen zu lernen und mich ins aktive Dorfleben einzubringen, die Nachfolgerin von Josef Santner zu werden. Wenn man sieht wie aktiv Vereinsfunktionäre und Sektionsleiter sind, ist es eine Freude sich als „Oberhaupt“ des Vereins bezeichnen zu können. Oft war es aber

auch, gerade in meinen ersten Jahren, sehr schwierig, mich mit gerade einmal Mitte 20 in der Männerdomäne zu behaupten...

Welche besonderen Herausforderungen werden bei der Führung eines Mehrspartenvereines an Sie gestellt?

Bei 12 Sektionen muss man sensibel darauf achten, dass keine finanziell zu kurz kommt. Ich war stets danach bestrebt, Förderungen bestmöglich für den Verein zu lukrieren und darauf zu schauen,



Maria Fanninger, Obfrau des USV Unternberg

„Wenn man sieht wie aktiv Vereinsfunktionäre sind, ist es eine Freude, sich als „Oberhaupt“ des Vereines bezeichnen zu können.“

dass auch alle Sektionen zusätzlich genug Budget für Investitionen haben. Bei den Ansuchen um Förderungen ist es bei so einem großen Verein sinnvoll, wenn nur eine Person Zugang zur Datenbank hat und dies abrechnet, da es dadurch besser koordiniert werden kann und es für alle einen Ansprechpartner gibt, der über alle finanziellen Belange Bescheid weiß – auch wenn der Arbeitsaufwand dadurch für mich größer wird.

Hinter Ihnen steht ein engagiertes Vorstandsteam. Wie ist die Aufgabenverteilung in Ihrem Verein geregelt?

Die einzelnen Vorstandsmitglieder ar-



Gründung: Jänner 1950

Mitglieder: 450

Sparten: 12

Obfrau: Maria Fanninger

beiten sehr selbstständig und ich bin bestrebt, Lösungen zu finden, wie ein Verein mit wenig Aufwand betrieben werden kann, da jeder in seiner Funktion ehrenamtlich tätig ist und es immer schwieriger wird, motivierte Nachfolger zu finden. Auch ich würde gerne nach fast 10 Jahren mein Amt übergeben, jedoch hat es die Pandemie nicht gerade begünstigt und kompetente Leute für eine Führungsposition im Ehrenamt zu gewinnen scheint gerade fast unmöglich.

Vereine stärken ja das gemeinschaftliche und sportliche Leben einer Gemeinde. Wie läuft in Unternberg die Zusammenarbeit mit der Gemeinde?

Wir haben eine sehr gute Zusammenarbeit. Als größter ortsansässiger Verein dürfen wir die Turnhalle der Volksschule und die Sportanlagen jederzeit kostenlos benutzen und genießen dort sogar das Vorrecht. Falls Investitionen getätigt werden, können wir uns auf eine Mitfinanzierung der Gemeinde stets verlassen.

Haben Sie sich Ziele für den Verein gesetzt?

Mein aktuelles Ziel ist die Führungsposition abzugeben, da es neben Beruf, Familie und dem Verein Kort.X Lungau, in dem ich als Kassier und Trainerin tätig bin, immer schwieriger wird, die nötigen Zeitressourcen aufzubringen. Ich würde meine Arbeit beim USV Unternberg danach auf die Kinder- und Jugendgruppen fokussieren und mich dort mehr engagieren, um neue Bewegungsangebote zu schaffen.

Kontakt: Maria Fanninger

USV Unternberg

Telefon: +43 664 5941214

E-Mail: mmefanninger@gmail.com

Die SPORTUNION unterwegs



Jahreshauptversammlung USC-Eugendorf

UNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen gratulierte dem neuen Vorstand und überreichte UNION-Ehrenzeichen an die verdienten Funktionäre.



land.talk

Martin Moder, PhD. und SPORTUNION-Präsidentin Michaela Bartel bei der 4. Podiumsdiskussion zum Thema „COVID-19“.



Nachwuchsförderung

UNION-Vorstand Sudhir Batra überreichte dem TC-Oberndorf einen Gutschein in Höhe von EUR 500,- für die hervorragende Jugendarbeit.



Sporthilfegala Wien

SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel gratulierte Hermann Maier zum Niki-Award für den größten rot-weiß-roten Sport-Moment.



Einweihungsfeier

In Anthering konnte SPORTUNION-Präsidentin Michaela Bartel mit Bürgermeister Johann Mühlbacher die neue Stockhalle eröffnen.

Lungauer Bogenschützen räumten bei der EM ab!

Bei der Europameisterschaft in Maribor im Teambewerb holten Alois Steinwender die Goldmedaille und Ulrike Steinwender die Silbermedaille! Die beiden Bogenschützen der Sektion „Bogensport Lungau“ des USC Mauterndorf konnten auch im Einzel- und im Mixed-Bewerb top 10 Plätze erreichen. Die Sektion „Bogensport Lungau“ des UNION-Sportclub Mauterndorf wurde 2009 neu gegründet und hat durchschnittlich bis zu 70 aktive Mitglieder aus der ganzen Region. Trainiert wird auf dem 3D-Parcours in Mauterndorf-Hammer.



Foto: © USC-Mauterndorf

Die zielgenauen Bogenschützen Alois und Ulrike Steinwender



Siegerehrung Junioren



v.l. Vorre: Birgit Halwachs, Lara Galvan, Selina Memeti, Julia Kurz, Mitte: Kari Lisa Winkler, Ingrid Vukusic, Malena Kernacs, Hans Pichler, Emilie Memeti Sarah Breitenbaumer, Kari Katharina Heymann oben Luisa Galvan

Doppelerfolg für Salzburg WM-Rhönrad-Elite-Team bei den 8. Dänischen Meisterschaften in der Humlehøjhallen, Stråbjergvej in Sønderborg

Die nordische Schreibweise der Orts- und Straßennamen ist gewöhnungsbedürftig, noch mehr waren es die Verhältnisse in der Humlehøjhallen - Rhönrad WM Halle 2022. Dänemarks Handballer sind Weltklasse, dass der Hallenboden aber voll mit dem klebrigen Harz des Handballsports war, das war ein wirkliches Problem, auch für den dortigen Veranstalter. In den Wurfbereichen blieb man buchstäblich am Boden mit den Turnschuhen kleben, da die Räder plötzlich unterschiedliche Laufeigenschaften aufwiesen. Der Veranstalter musste in der Nacht den Boden händisch so gut es ging reinigen. Salzburgs Elite Rhönradturnerinnen Malena Kernacs und Birgit Halwachs setzten sich mit einem Doppelerfolg im Mehrkampf durch. Auf Rang 6 landete Ingrid Vukusic und erreichte damit die WM-Qualifikation. 8. wurde Selina Memeti und Sarah Breitenbaumer 10. Alle fünf Damen der TGUS-Salzburg haben somit die WM Qualifikation erreicht bzw. bestätigt. In der Juniorenklasse wurde Emilie Memeti 2. und 4. Lara Galvan (letzter Wettkampf in der Juniorenklasse). Julia Kurz kam auf Rang 6 und holte mit ihrem Strecksalto rückwärts und ganzer Schraube ihr WM-Ticket ab. Luisa Galvan erreichte im Mehrkampf in der Jugendklasse (erster internationaler Wettkampf) Rang 10. Ein erfreulicher Wettkampf für Team Austria (12 Teilnehmerinnen – 2 Karis, 1 Trainer und 9 Starterinnen), die Strapazen der 2400 km langen Wegstrecke mit dem Auto und davon 600 km im Nebel ließen sich durch die Erfolge leichter ertragen.

USC Siezenheim geht in die nächste Funktionsperiode

Im Gasthof Allerberger fand die 15. ordentliche Mitgliederversammlung des USC Siezenheim statt. Erfreulicherweise waren auch Bürgermeister Joachim Maislinger sowie der langjährige SPORTUNION-Bezirksreferent Helmut Auer dabei. Nach der Begrüßung durch Obfrau Daniela Gruber folgte ein kurzer Überblick über die Mitgliederstatistiken durch Obfrau-Stv. Daniela Hörbinger. Der Verein „bewegt“ insgesamt 400 Mitglieder, von denen rund 80 TeilnehmerInnen auch gleich an mehreren Kursen teilnehmen. 254 Mitglieder sind unter 18 Jahre alt, 146 sind Erwachsene.

Danach gab es von den jeweiligen Verantwortlichen kurze Einblicke in die COVID-19 Maßnahmen, die Vereinsaktivitäten sowie die Öffentlichkeitsarbeit. Die neue Website des USC Siezenheim ist unter <https://usc-siezenheim.sportunion.at> erreichbar und zeichnet sich vor allem durch ein modernes Erscheinungsbild, zahlreiche technische Möglichkeiten sowie eine bessere Auffindbarkeit durch Suchmaschinen wie Google aus. Im Anschluss wurde der Vorstand durch Rechnungsprüfer Anton Hofer sowie den Bürgermeister Joachim Maislinger entlastet. Daniela Gruber als Obfrau sowie der neue Vorstand wurden einstimmig (wieder-)gewählt.

Abschließend wurde mit Karl Lang ein sehr wichtiger Wegbegleiter, der den USC Siezenheim jahrzehntelang als Vorstandsmitglied mitgeführt und weiterentwickelt hat, verabschiedet und geehrt. Besonders hervorzuheben ist seine Arbeit als Schriftführer rund um die Vereinsstatistiken und das Kursprogramm. Der neue Vorstand freut sich auf die Funktionsperiode und bedankt sich bei allen (Ehren-)Gästen für das Kommen und bei den Sponsoren für die Unterstützung.



v.l.: Bgm. Maislinger, Daniela Hörbinger, Karl Lang, Daniela Gruber, Helmut Auer

Foto: © USC-Siezenheim

Überraschungssieg in Wiener Neustadt

Die Mädchen der TGUS haben am internationalen Gruppenturnier der Rhythmischen Gymnastik in Wiener Neustadt teilgenommen. Die fünf Sportlerinnen der allgemeinen Klasse, Victoria Jordan, Laetizia Lauermann, Marie Saliger, Lea und Sarah Sprung, haben mit ihrer neuen Ball- Reifen Choreografie zu Michael Jackson die Kampfrichterinnen überzeugt und mit einem Vorsprung von 1,5 Punkten den sehr überraschenden 1. Rang belegt.

Ebenso erfolgreich zeigte sich unsere Nachwuchsgruppe, die zum 1. Mal in dieser Besetzung an den Start ging und in der Jugend den tollen 4. Platz erreichte. Für Javin Abbas, Tia Jaberova, Jaoquina Keitel, Lira Narzakulova, Julia Puhr und Julia Toifl war es der 1. Wettkampf außerhalb des Bundeslandes Salzburg.



TGUS-Rhythmische Gymnastik Nachwuchsgruppe



Die TGUS-Girls der allgemeinen Klasse



Salzburg Ducks holen dritten Importspieler

Nach Quarterback Kris Denton sowie Safety Hunter-Schmidt holen die Ducks mit Sam Taylor den dritten Importspieler an die Salzach. Der 24jährige Linebacker und Runningback stammt aus Sugar Land, Texas. Am Lyon College sorgte er für Furore und konnte in seinem Junior Jahr den Schulrekord für die meisten Tackles in einem Spiel (16) sowie die meisten Tackles während einer Saison (99) aufstellen. In seinem Senior Jahr verbesserte er den Saisonrekord auf 102 Tackles. Er wurde damit zum All conference first team ernannt und war national 15ter der Tackleliste. In all seinen Jahren war er Teamcaptain seiner Mannschaften.

Vergangenes Jahr spielte er in Dänemark bei den Søllerød Gold Diggers und hatte maßgeblichen Anteil daran, dass diese das dänische Finale erreichen konnten. Er verbuchte dabei 97 Tackles in 8 Spielen, die meisten in Dänemark.

Obfrau Stv. Gerd Harlander: "Wir denken mit Sam eine echte Tacklemaschine gefunden zu haben, der uns wesentlich verstärken kann. Mit ihm und Hunter-Schmidt gewinnt unsere Defense gleich zwei Anführer, die uns sicher die nötige Stabilität geben."

Sam Taylor: "Ich kann es nicht erwarten nach Salzburg zu kommen und werde alles dafür geben, dass die Ducks auch in der AFL erfolgreich sind."



Sam Taylor verstärkt die Salzburg Ducks



Foto: © SPORTUNION/fasching.photo

Sport & Abnehmen

Möchte man Körpergewicht reduzieren, ist eine Ernährungsumstellung kombiniert mit sportlicher Aktivität besonders effektiv. Hier sind sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining sinnvoll, um Kalorien zu verbrennen. Durch gezieltes Muskelaufbautraining kann zudem der Grundumsatz des Körpers erhöht werden, da ein muskulöser Körper auch in Ruhe mehr Energie benötigt. Aber auch Bewegung im Alltag, wie Gehen, Stiegen steigen etc. hilft Kalorien zu verbrauchen. Wer also sinnvoll und nachhaltig abnehmen möchte, schafft dies am besten mit der Kombination Sport und Ernährung.

Man nimmt nur dann ab, wenn die Energiebilanz negativ ist, d.h. weniger Kalorien aufgenommen werden als der Körper verbraucht. Körperliche Aktivität umfasst jede Form von Bewegung der Skelettmuskulatur, die mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergeht. Dazu zählen sportliches oder gesundheitsorientiertes Training, aber auch mäßig anstrengende Alltags- und Freizeitaktivitäten wie intensive Haus- und Gartenarbeit oder flottes Gehen. Wichtig ist, sich regelmäßig in der richtigen Dosis zu bewegen.

Wie Übergewicht entsteht

Die Energiebilanz des Körpers ist ausgeglichen, wenn die Menge der zugeführten Kilokalorien den verbrauchten Kalorien entspricht. Dann bleibt das Körpergewicht konstant. Wird insgesamt mehr Energie aufgenommen als verbraucht, speichert der Körper die überschüssige Energie in Form von Fett. Fettspeicher kann der Körper fast unbegrenzt anlegen. Die Energiespeicher helfen dem Körper für unterschiedliche Belastungssituationen und Notzeiten ausreichend Energie zur

Verfügung zu haben. Wenn allerdings über längere Zeit die Energiebilanz positiv ist, entsteht Übergewicht.

Überernährung & Bewegungsmangel

Zu den Auslösern einer positiven Energiebilanz zählen in erster Linie Bewegungsmangel sowie unzureichende Ernährung. Dahinter können vielfältige Gründe stehen, zum Beispiel Lebensgewohnheiten, soziale Umstände, psychologische Ursachen etc.

Überschüssige Fettreserven werden nur durch eine negative Energiebilanz abgebaut. Dies bedeutet: Der Körper muss über längere Zeit mehr Kilokalorien verbrauchen, als ihm zugeführt werden.

Dies ist letztlich nur durch veränderte Ernährungsgewohnheiten und durch mehr körperliche Aktivität möglich.

Abnehmen durch Bewegung

Die beiden Faktoren Ernährung und Bewegung sind entscheidend, ob die Energiebilanz eines Menschen positiv oder negativ ist. Dabei können bereits kleine Veränderungen der beiden Faktoren über einen längeren Zeitraum den Körperfettanteil beeinflussen.

Ist man körperlich aktiv, dann verbrennt der Körper mehr Kalorien – der Energieumsatz steigt. Für die Energiebilanz macht es keinen Unterschied, ob mehr Fett oder mehr Kohlehydrate



Foto: © SPORTUNION

durch Bewegung verbrannt werden. Entscheidend ist ausschließlich der Verbrauch an Kilokalorien.

Der Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität ist ein Vielfaches des persönlichen Grundumsatzes in Ruhe. Der Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand) wird auch als metabolische Einheit (1 MET) bezeichnet.

Aus dem Körpergewicht kann man den Grundumsatz grob berechnen. Durch Multiplizieren des Grundumsatzes mit dem MET-Faktor einer körperlichen Aktivität kann der gesamte Energieverbrauch pro Stunde abgeschätzt werden.



Foto: © SPORT UNION/rasching.photo

Näherungswerte für den Grundumsatz:

- Frauen: 0,9 kcal/kg Körpergewicht/ Stunde
- Männer: 1 kcal/kg Körpergewicht/ Stunde

Die richtigen Lebensmittel

Wichtig ist beim „sportlichen Abnehmen“, dass dem Körper ausreichend Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe zur Verfügung stehen. Diesen Anforderungen werden Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte gerecht. Nährstoffreiche Lebensmittel sind etwa Vollkornprodukte wie z.B. Brot, Nudeln, Müsli, fettarme Milchprodukte wie z.B. Topfen, Joghurt, Buttermilch, Käse, fettreiche Fische wie z.B. Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt oder Thunfisch, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen sowie Nüsse und Samen. Durch eine Ernährung bzw. Nahrungsmittelauswahl, die sich an der österreichischen Ernährungspyramide orientiert, werden diese Voraussetzungen erfüllt.

Achtung! Häufig wird das Ausmaß der verbrannten Kalorien deutlich überschätzt und nach dem Training zu viel gegessen. Es ist hilfreich, in etwa zu wissen, wie viel an Energie verbrannt wurde.

Energieverbrauch bei sportlichen Aktivitäten

Die Werte beziehen sich auf einen Mann mit 75 kg und eine Frau mit 65 kg Körpergewicht.

Energieverbrauch in kcal/Stunde.

Aktivität	MET	Frau	Mann
Aerobic	6,0	351	450
Basketball (Breitensport)	6,0	351	450
Beachvolleyball	8,0	468	600
Bodybuilding	8,0	468	600
Fußball (Breitensport)	7,0	410	525
Golf	4,5	263	338
Klettern	8,0	468	600
Laufen (langsam, 5km/h)	5,1	298	383
Laufen (mittel, 8km/h)	8,3	486	623
Laufen (schnell, 12km/h)	12,4	725	930
Nordic Walking (langsam, 4km/h)	4,1	240	307
Nordic Walking (schnell, 6km/h)	6,3	369	472
Radfahren (gemütlich, zirka 15km/h)	6,0	351	450
Radfahren (flott, zirka 25km/h)	10	585	750
Radfahren (Heimtrainer, 150 Watt)	7,0	410	525
Rudern	6,0	351	450
Tanzen	4,5	263	338
Tennis (Einzel)	8,0	468	600
Tennis (Doppel)	6,0	351	450
Tischtennis	4,0	234	300
Volleyball (ohne Punkte)	3,0	176	225
Wandern (bergauf, mit 0-5kg Rucksack)	7,0	410	525
Wandern (bergauf, mit 5-10kg Rucksack)	7,5	439	563

... oder aber auch:

Aktivität	Frau	Mann
Bügeln	121 kcal	131 kcal
Fenster putzen	275 kcal	385 kcal
Gartenarbeit	252 kcal	358 kcal
Rasen mähen	340 kcal	476 kcal

Quelle: www.gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Medieninhaber und Herausgeber Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



SPORTUNION AKADEMIE

Die SPORTUNION Akademie bietet attraktive Aus- und Fortbildungsangebote für ÜbungsleiterInnen und FunktionärInnen. Mit dem aktuellen Frühjahrskursprogramm werden wieder spannende Themen aufgegriffen und neue Akzente im Fortbildungsbereich gesetzt.

Ausbildungen:

Basismodul:

Termin: 04.-06. März 2022

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

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

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jedes ÜbungsleiterInnen Spezialmodul im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung & Sport nähergebracht. In der allgem. Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt.

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

Spezialmodule:

ÜL UGOTCHI Kindersport Spezialmodul

Termine: 23.-24. und 30. April 2022, inkl. Prüfung

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Zeit: Sa + So, 8:30 - ca. 18:00 Uhr; Sa, 30.04, 13:00 - 18:00 Uhr

Diese ÜbungsleiterInnen-Ausbildung wendet sich an Einsteiger im Bereich Kinder- und Jugendsport, sowie an ÜbungsleiterInnen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sehr praxisorientiert werden viele verschiedene Inhalte vorgestellt: Ball- und Bewegungsspiele, Gerätelandschaften, Achtsamkeitsübungen, Koordinationstraining uvm.

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder, € 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 16. April 2022



ÜL Floorball Spezialmodul

Termin: 27.-29. Mai 2022, inkl. Prüfung

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

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

Diese ÜbungsleiterInnen-Ausbildung wird in Kooperation mit dem Salzburger Floorballverband durchgeführt. Inhalte sind technische und taktische Aspekte des Floorballs und deren methodischer Aufbau. Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Kenntnisse im Passen und in den Schusstechniken.

Kosten: € 150,- SU-Mitglied und Mitglieder des Salzburger Floorballverbandes, € 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 20. Mai 2022



ÜL Taekwondo Spezialmodul

Termin: 02.-03. Juli und 03.-04. September 2022, inkl. Prüfung

Ort: 5110 Oberndorf, Joseph-Mohr-Straße 7, VS Oberndorf

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

Diese ÜbungsleiterInnen-Ausbildung wird in Kooperation mit der Salzburger Tae Kwon-Do Federation durchgeführt. Die Inhalte sind: allgemeines und spezielles Aufwärmen, spielerisches Kampfsporttraining, Taekwondo im Breitensport, Einführung in die Trainings- und Bewegungslehre und Verbesserung des Eigenkönnens. Teilnahmevoraussetzung: 4. Kup Taekwondo

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder u. Mitglieder der Salzburger Tae Kwon-Do Federation, € 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 24. Juni 2022



Fortbildungen:

Rhönradturnen

Termin: 05.-06. März 2022

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Zeit: Sa, 13:00 - 18:00 Uhr; So, 09:00 - ca. 14:00 Uhr

In dieser Fortbildung geht es um die Einführung in das Rhönradturnen. Es werden die Grundlagen aus den Bereichen Gerade, Spirale und Sprung erarbeitet. Weitere Inhalte sind allgemeine Sicherheitsregeln und die richtige Nutzung des Rhönrads.

Kosten: € 99,- SU-Mitglieder und Mitglieder des Rhönradverbandes, € 150,- Normalpreis

Energie & Dynamik im Group Fitness

Termin: Sa, 12. März 2022

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Zeit: 13:00 - 16:30 Uhr

Bring Power in deine Trainingseinheiten und entdecke neue Sequenzen und Möglichkeiten für dein Vereinstraining. Die Inhalte dieser Fortbildung werden sowohl theoretisch als auch praktisch erarbeitet und setzen sich aus Warm-up Varianten und Powerelementen kombiniert mit beispielsweise einem Koordinationstraining zusammen.

Kosten: € 39,- SU-Mitglieder, € 59,- Normalpreis

Meldeschluss: 4. März 2022



Life Kinetik

Termin: Sa, 02. April 2022

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Zeit: 09:00 - 12:30 Uhr

Koordinatives-Kognitives-Training! Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung! Life Kinetik ist eine lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fördert. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und lässt sich in jedes Training einbauen.

Kosten: € 39,- SU-Mitglieder, € 59,- Normalpreis

Meldeschluss: 25. März 2022

WIFFZACK-Workshop für die Arbeit mit inklusiven Gruppen**Termin:** Fr, 22. April 2022**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM**Zeit:** 15:30 - 18:30 Uhr

Der Workshop richtet sich an Alle, die aktuell oder zukünftig mit Kindern mit Behinderung und/oder mit heterogenen Gruppen zusammenarbeiten. Auf Basis eines umfangreichen Praxisskripts, welches im Zuge des Inklusionsprojekts „Wiffzack“ entstanden ist, erhalten die TeilnehmerInnen Anregungen und Ideen für einen qualitativen und abwechslungsreichen Bewegungsunterricht für Kinder mit Beeinträchtigung und inklusive Gruppen.

Kosten: € 39,- SU-Mitglieder, € 59,- Normalpreis**Meldeschluss:** 14. April 2022**Spielegerisch Klettern lernen für Kinder von 4-6 Jahren****Termin:** Sa, 14. Mai 2022**Ort:** 5081 Anif, Eisgrabenstraße 32, Südwand Kletter Halle**Zeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

Wir erlernen über das Krabbeln das Laufen, aber leider verlernt man nach kurzer Zeit auch wieder bewusst seine Füße und Beine einzusetzen. Genau hier setzt dieser Kurs an, denn Kinder im Alter von 4-6 Jahren haben noch eine Erinnerung an diese ursprüngliche Bewegung. Klettern ist nichts anderes als Krabbeln in der Vertikalen.

Kosten: € 59,- SU-Mitglieder, € 89,- Normalpreis**Meldeschluss:** 6. Mai 2022**Fuktionärskurse:****Erfolgreiche Nachwuchsarbeit Impulsvortrag mit Dr. Thomas Wörz - „Coaching und die besonderen Herausforderungen im Nachwuchssport“****Termin:** Di, 17. Mai 2022**Ort:** 5020 Salzburg**Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr

Nachwuchsarbeit - ein Thema, das so gut wie alle Vereine betrifft. Mit diesem Impulsvortrag und einem dazugehörigen Workshop im Oktober (Sa, 01.10.2022) wollen wir mit Experten der Frage nachgehen und konkret an Lösungen arbeiten, wie die Nachwuchsarbeit in deinem Verein in Zukunft aussehen könnte. Im Impulsvortrag mit Dr. Thomas Wörz geht es darum, Coaching-Ansätze im Nachwuchssport - mit den besonderen Herausforderungen, aus pädagogischer, psychologischer sportwissenschaftlicher und medizinischer Sicht zu beleuchten.

Kosten: Die Teilnahme am Impulsvortrag ist kostenlos**Meldeschluss:** 10. Mai 2022**Erste Hilfe für angehende ÜbungsleiterInnen****Termin:** Fr, 01. April 2022**Ort:** 5020 Salzburg, Sterneckstrasse 32, Rotes Kreuz Salzburg**Zeit:** 17:00 - 21:00 Uhr

Der Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses (mindestens 4h) ist für jede ÜbungsleiterInnen-Ausbildung nötig. Daher bietet die Sport Austria für Mitglieder der Dach- und Fachverbände kostenlose Erste Hilfe-Kurse an. Anmeldung unter:

www.sportaustria.at

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



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

www.sportunion-akademie.at



Sport hilft!

SPORTUNION gegen Kinderarmut

Österreich ist eines der reichsten Länder dieser Erde. Dennoch sind hierzulande hunderttausende Kinder armutsgefährdet. Mit fatalen Folgewirkungen. Die SPORTUNION stemmt sich dagegen.

In Österreich sind rund 350.000 Kinder und Jugendliche armuts- und ausgrenzungsgefährdet, das geht aus einer Studie der Wiener Ärztekammer und der Volkshilfe Österreich hervor. Somit ist fast jedes fünfte Kind von den Folgen mit allen sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen betroffen.

Oft werden gefährdete Kinder von sportlichen Aktivitäten ausgeschlossen. Schlichtweg weil sie sich den Mitgliedsbeitrag, die Ausrüstung oder dergleichen nicht leisten können. In den schlimmsten Fällen führt dies zu sozialer Isolation, bis hin zur Depression.



Alle Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und Sport – doch armutsgefährdeten Menschen bleibt oft der Zugang zu sportlichen Aktivitäten verwehrt.



Die gesundheitlichen Auswirkungen von Kinderarmut spielen eine große Rolle in der Entwicklung der betroffenen Menschen. So neigen gefährdete Kinder eher zu einem gesundheitsrisikanten Verhalten, wie ungesundem Essen, Rauchen oder wenig sportlichen Aktivitäten. In Folge leiden die Betroffenen im Erwachsenenalter beispielsweise häufiger an den Folgen von Adipositas oder Diabetes. Bleibt zu hoffen, dass die Pandemie diese Entwicklung nicht noch verschärft.

In Salzburg wird „Beyond Sport“ umgesetzt von:

- Taekwondo Oberndorf
- BGUS 55+ und Lerncafe Caritas
- SPORTUNION Salzburg Streusalz und Flussbauhof

Gemeinsam mit seinen Projektpartnern und dem Fördergeber, dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport, hat die SPORTUNION das Problem erkannt und reagiert darauf: Sie unterstützt sportliche Angebote für sozioökonomisch benachteiligte Kinder! Im Rahmen des Projekts „SPORT HILFT – BEYOND SPORT! Soziale Verantwortung der Sportvereine“ werden Projekte von Vereinen gefördert, die ihre Angebote speziell für die Zielgruppe der benachteiligten Kinder öffnen.



Zusätzlich kooperiert die SPORTUNION und einige ihrer Vereine mit Einrichtungen aus dem sozialen Sektor. So werden Institute der Caritas, des Roten Kreuzes oder anderer Initiativen dabei unterstützt, ein sportliches Programm für die Betroffenen zu schaffen. Die Kooperationspartner berichten davon, dass sich die Sporteinheiten großer Beliebtheit erfreuen und die Kinder oft nach zusätzlichen Aktivitäten fragen.



Ihr Interesse ist geweckt und Sie bzw. Ihr Verein möchten sich sportlich, sozial im Projekt

„BEYOND SPORT – SPORT HILFT! Soziale Verantwortung der Sportvereine“

engagieren und Sporteinheiten für Geflüchtete oder sozioökonomisch benachteiligte Kinder anbieten? Dann nehmen Sie Kontakt mit dem Projektleiter Johannes Dachler auf: → johannes.dachler@sportunion.at



Wiffzack – Spiel und Spaß für ALLE

Rückblick und Ausblick

Das im Jänner 2019 gestartete Inklusionsprojekt „Wiffzack“ wurde mit Ende 2021 abgeschlossen. Grund genug auf drei erfolgreiche Projektjahre zurückzublicken und in eine bewegte Zukunft zu schauen.

Im Zuge des Projekts konnte von Jänner 2019 bis Dezember 2021 ein kooperatives Netzwerk aus acht Allgemeinen Sonderschulen und zwölf SPORTUNION Vereinen aufgebaut werden. Insgesamt nahmen rund 300 SchülerInnen mit sonderpädagogischem Förderbedarf an den über 500 Bewegungseinheiten und zahlreichen Workshops teil und konnten so verschiedene Sportarten ausprobieren. Am Programm standen von polysportiven Einheiten auch Sportarten wie Karate, Rhythmische Gymnastik, Tanz, Judo, Basketball, Taekwondo, Schwimmen, Langlaufen und vieles mehr! Im Vordergrund stand stets die Vermittlung von Spaß an der Bewegung, um die Kinder und Jugendlichen hinsichtlich ihrer bewegungsorientierten Freizeitgestaltung positiv zu beeinflussen.

Zusätzlich zu den Bewegungseinheiten wurden zwei ÜL Ausbildungen Inklusionssport und verschiedene Fortbildungen durchgeführt, die von 124 PädagogInnen und VereinstrainerInnen besucht wurden. So konnte Wissen vermittelt werden, Hemmschwellen wurden abgebaut und Bewegungs- und Spielideen wurden ausgetauscht.



Da COVID bedingt nicht alle Wiffzack-Einheiten wie geplant umgesetzt werden konnten, nutzte das Projektteam diese Umsetzungsphasen und arbeitete in Kooperation mit der SPORTUNION Tirol und UGOTCHI sowie einem ExpertInnen-Team ein umfangreiches Praxisskript für die Arbeit mit der Zielgruppe und inklusiven Gruppen aus. Das Skript „Spiel und Spaß für ALLE“ steht österreichweit zur Verfügung und bietet TrainerInnen und SonderpädagogInnen einen großen Ideenpool an Spielen und Bewegungsideen.

„Ein großer Dank gilt den motivierten VereinstrainerInnen, die mit so viel Engagement und Feingefühl mit den Kindern und Jugendlichen arbeiten“, so die Projektleiterin Mag. Martina Braun.

„Es freut uns besonders, dass die aufgebauten Sonderschul- und Vereinsk Kooperationen nach Projektende über die Initiative „Kinder gesund bewegen“ fortgeführt werden und die SchülerInnen so auch weiterhin für Bewegung und Sport begeistert werden können!“

Wiffzack-SPORTUNION Vereine:

- Basketballunion Salzburg
- Dance Base
- Judo Union Hallein
- Karate LZ Pinzgau
- Schwimmtrainerin Edit Varnagy
- Sportunion Abtenau
- Sportunion Altenmarkt
- Sportunion Rauris
- Taekwondo Union Salzburg
- Taekwondo Oberndorf
- Tennisverein Oberndorf
- TSU St. Veit

Projekt-Sonderschulen:

- ASO Abtenau
- ASO St. Anton
- ASO Hallein
- ASO Oberndorf
- ASO Radstadt
- ASO Böhm-Ermolli-Straße
- ASO St. Johann
- ASO Taxenbach-Högmoos



TIPP: Wiffzack Praxisworkshop

Vielfältige Bewegungsideen für Kinder mit Beeinträchtigung und inklusive Gruppen

Freitag, 22. April 2022, 15.30-18.30 Uhr

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

Der Workshop richtet sich an TrainerInnen, PädagogInnen und Personen, die aktuell oder zukünftig mit Kindern mit Behinderung und/oder mit heterogenen Gruppen zusammenarbeiten.

Auf Basis eines umfangreichen Praxisskripts erhalten die TeilnehmerInnen Anregungen und Inputs für einen qualitativen und abwechslungsreichen Bewegungsunterricht.

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

Anmeldung: www.sportunion-akademie.at



AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



LAND
SALZBURG

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

Wir stellen vor: Skript „Spiel und Spaß für ALLE - Vielfältige Bewegungsideen für inklusive Gruppen“

Das Praxisskript gliedert sich in einen kurzen Theorieteil und einen umfangreichen Praxisteil mit fünf Schwerpunktthemen und gibt wertvolle Tipps und Inputs für die Arbeit mit Kindern mit Beeinträchtigung und/oder mit heterogenen Gruppen.

Neben Ideen zur Gruppen- und Paarbildung finden sich Kennlern- und Kooperationsspiele, tierische Bewegungsaufgaben zur Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten, Cool-Down-Spiele sowie kurze Übungen für kleine Räume.

Zu jedem Spiel gibt es eine aussagekräftige Spielbeschreibung, die Angabe der jeweiligen Zielgruppe sowie

eine Aufzählung des notwendigen Materials. Da sich nicht jedes Spiel für jedes Kind, für jede Gelegenheit oder für die vorhandenen Rahmenbedingungen eignet, kann mit Hilfe der beschriebenen Varianten oder des UGOTCHI-Tipps, die Übung leicht angepasst und geändert werden.

Aus der Praxis für die Praxis - hier ein kurzer Auszug einiger Tipps und Denkanstöße für die tägliche Arbeit mit der Zielgruppe und heterogenen

Gruppen:

- Mut zu Neuem
- Dran bleiben
- Kreativität darf sein



- Freiwilligkeit als oberstes Prinzip
- Zeit und Raum geben
- Unterschiedliche Materialien bewusst einsetzen
- Musik, ja oder nein
- Rituale als sicherer Rahmen
- Freude und Spaß stehen im Mittelpunkt

Hier fünf beispielhafte Spiele aus dem Skript:

BLINDENHUND aus der Kategorie Kennenlern- und Kooperationsspiele

Spielbeschreibung: **UGOTCHI-Tipp:** Bei allen Übungen gilt: vom Leichten zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten!

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind schließt die Augen oder es werden ihm die Augen mit einem Tuch verbunden. Das „blinde Kind“ wird von seinem Gegenüber (dem Blindenhund) an der Hand über das Spielfeld geführt. Alternativ legt der Blindenhund die Hand auf die Schulter seines Partners und leitet diesen. Dabei soll nicht gesprochen werden!

UGOTCHI-Tipp:

Nach dem ersten Durchgang werden die Rollen getauscht. Es kann dazu auch Musik gespielt werden. Wenn die Musik stoppt, wird gewechselt.

TIPP

Material:

- Tücher
- Hütchen

KINDER IM ROLLSTUHL

BLINDE KINDER

GEHÖRLOSE KINDER

HOHE KOGNITIVE ANFORDERUNG

BASALE VARIANTE

Schwierige Variante: Sollte sich ein Kind die Augen nicht verbinden lassen wollen, kann man auch ein Tuch über den Kopf des Kindes legen. So kann es sich am Boden orientieren und fühlt sich etwas sicherer.

Der Blindenhund stellt sich hinter das „blinde Kind“. Dieses soll nun ohne Kontakt zum Gegenüber auf dem Spielfeld umhergehen. Nur in bestimmten notwendigen Situationen kann der Blindenhund seinen Partner stoppen (z.B. beide Hände auf die Schulter) oder Richtungsänderungen vornehmen (z.B. Antippen auf linke oder rechte Schulter).

Basale Variante: Das Kind mkB wird von der Assistenz über das Spielfeld geführt oder geschoben.



HÄNGENDE REIFEN aus der Kategorie Spiele, Bewegungslandschaften und Übungen „Zielgenau wie ein Adler“

Vorbereitung: Die Reifen werden untereinander mit Sprungseilen an die Ringe festgebunden. Durch Verstellen der Ringe kann die Höhe variiert werden.

Spielbeschreibung: Von einer Markierung ausgehend sollen die Kinder versuchen den Ball durch die Reifen zu werfen. Dabei können unterschiedliche Bälle oder Gegenstände z.B. Reissäckchen verwendet werden. Durch Punktevergabe kann ein kleiner Wettbewerb entstehen. Über den Abstand zu den hängenden Reifen kann das Spiel einfacher oder schwieriger gemacht werden.

Um blinden Kindern bzw. Kindern mit Sehbehinderung die Teilnahme am Spiel zu ermöglichen, wird ein kleines Glöckchen an den Reifen befestigt. Die akustische Rückmeldung gibt den Kindern Feedback, ob sie das Ziel getroffen haben oder nicht.

Basale Variante: Die Assistenz wirft mit dem Kind gemeinsam oder rollt die Bälle zum Kind mkB.

Material:

- 1 Paar Ringe
- 3 Reifen
- 4 Sprungseile
- Bälle oder sonstige Wurfgegenstände
- evtl. Glöckchen

 **KINDER IM ROLLSTUHL**

 **BLINDE KINDER**

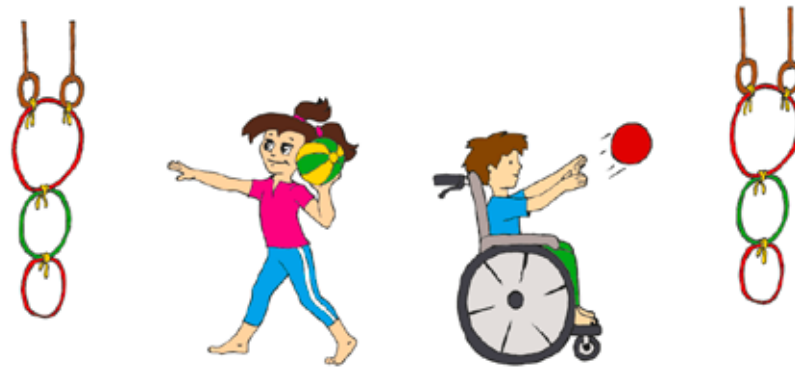
 **GEHÖRLOSE KINDER**

 **BASALE VARIANTE**

EINZELÜBUNG 

KLEINGRUPPE 

GROSSGRUPPE 

**REIFENSPRUNG** aus der Kategorie Spiele, Bewegungslandschaften und Übungen „Hüpfen wie ein Känguru“

Vorbereitung: Die Reifen werden aufgelegt.

Spielbeschreibung: Die Kinder nehmen sich einen Reifen und versuchen, wie beim Seilspringen, durch den Reifen zu steigen oder zu springen. Wenn es am Stand gut funktioniert kann man es im Laufschrift versuchen.

Basale Variante: Kinder mkB können den Reifen spüren und die verschiedenen Geräusche vom Reifen hören, wenn er auf den Boden fällt.

Material:

- Reifen

 **BLINDE KINDER**

 **GEHÖRLOSE KINDER**

 **HOHE MOTORISCHE ANFORDERUNG**

 **BASALE VARIANTE**

EINZELÜBUNG 

KLEINGRUPPE 

GROSSGRUPPE 



SUMMENDE BIENE aus der Kategorie „Cool-Down-Spiele und Entspannungstechniken“

Spielbeschreibung: Alle Kinder sitzen in einem Kreis und schließen die Augen. Ein Kind ist die Biene, diese sucht sich selbstständig einen Platz in der Halle und dort summt es hörbar. Die Kinder sollen mit geschlossenen Augen dorthin zeigen, wo sich die Biene gerade befindet. Danach werden die Augen geöffnet und die Kinder kontrollieren selbst, ob sie richtig lagen. Im nächsten Durchgang wird eine neue Biene ausgesucht.

Schwierige Variante: Es können auch zwei Bienen ausgewählt werden, die die Kinder orten müssen.

**Material:**

- kein Material erforderlich

KINDER IM ROLLSTUHL

BLINDE KINDER

KLEINGRUPPE K

GROSSGRUPPE G

SPORTARTENPANTOMIME aus der Kategorie „Kurze Spiele für kleine Räume“

Spielbeschreibung: Der Reihe nach darf sich jedes Kind eine Sportart ausdenken und diese pantomimisch vormachen. Alle Kinder machen die Bewegungen nach und sollen erraten, um welche Sportart es sich handelt.

Basale Variante: Soweit möglich, macht die Assistenz eine geführte Bewegung mit dem Kind.

**Material:**

- kein Material erforderlich

KINDER IM ROLLSTUHL

GEHÖRLOSE KINDER

BASALE VARIANTE

KLEINGRUPPE K

GROSSGRUPPE G



Kontakt und weitere Informationen zum Projekt „Kinder gesund bewegen“

**Ihre Ansprechpartnerin**

Projektleiterin

Mag.^a Mariella Bodingbauer

mariella.bodingbauer@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 365



Fit und aktiv in den Frühling

Im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ werden im Frühjahr wieder zahlreiche Angebote sowohl für SeniorInnen als auch für TrainerInnen, die mit älteren Personen zusammenarbeiten, angeboten. Hier ein kleiner Vorgeschmack:

IMPULSTAG SENIORENSPORT

- Samstag, 26. März 2022, 9.00-16.00 Uhr
- Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

Gesundheit und Vitalität sind Themen, die im SeniorInnen-Bereich eine immer größere Rolle spielen. Im Rahmen dieses Impulstags werden spannende Inhalte und Anregungen speziell für das Training mit der Zielgruppe SeniorInnen präsentiert. Am Vormittag stehen Inputs zum Thema „Gesunder Rücken und Stabilisationstraining“ auf dem Programm. Nachmittags geht es um spielerische und einfache Bewegungsideen für noch mehr Spaß in/mit der Gruppe.

Programm:

- 9.00-12.00 Uhr – Physiofit: gesunder Rücken und Stabilisationstraining für SeniorInnen
- 13.00-16.00 Uhr – Spielerische und einfache Bewegungsideen für noch mehr Spaß in/mit der Gruppe

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

Weitere Infos und Anmeldung: www.sportunion-akademie.at

E-BIKE WORKSHOPS

Wachsendes Gesundheits- und Nachhaltigkeitsbewusstsein haben den Trend zum Radfahren in den letzten Jahren angekurbelt. Gerade für SeniorInnen bietet sich durch E-Bikes die Chance ihren Bewegungsradius hochzuhalten und weiter aktiv zu bleiben. Um sie dabei zu unterstützen, bietet die SPORTUNION im April und Mai in den „Zusammen(h)alt im Sportverein“-Projektgemeinden kostenlose E-Bike Workshops an.

Bei den dreistündigen E-Bike Fahrsicherheits-Trainings werden den TeilnehmerInnen wichtige Techniken und Sicherheitsthemen vermittelt, die diese dann unter Anleitung in einem Parcours erproben können.

Je nach Standort gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm mit beispielsweise Rad-Check, Aufwärm- und Ausgleichsübungen zum Radfahren und Tipps zur Tourenplanung.

Geplante Termine:

- Faistenau: Sa., 14. Mai 2022, 09.00 - 12.00 Uhr (gemeinsam mit Hof)
- Koppl: Sa., 21. Mai 2022, 09.30 - 12.30 Uhr
- BGUS 55+: Mi., 20. April 2022, 14.00 - 17.00 Uhr
- Neumarkt: Fr., 13. Mai 2022, 14.00 - 17.00 Uhr

Details zum Programm finden Sie unter:

www.sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein



■ Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



LAND
SALZBURG



Ihre Ansprechpartnerin

Projektkoordinatorin

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/ 606 13 505



Frau im Sport

Wenn wir mehr Frauen im Sport wollen, müssen ALLE mithelfen

An vielen Fronten wird für die Verbesserung der Bedingungen für Frauen im Sport gearbeitet. Frauenförderprogramme werden vom Sportministerium, von Sport Austria oder der SPORTUNION organisiert und unterstützt. Aber auch jeder einzelne Verein und jeder Übungsleiter und Lehrer ist gefordert, im Kleinen zu beginnen und Mädchen gleichberechtigt am Sport teilhaben zu lassen und zu fördern. Durch mehr Achtsamkeit und Sensibilität könnten Strukturen und Vorurteile im Sport beseitigt werden, denen man auch im 21. Jahrhundert noch begegnet. Vereine, die sich der Gleichstellung stellen, erweitern ihre Möglichkeiten und werden wettbewerbsfähiger. Die Gleichstellung von Mann und Frau muss auf allen Ebenen vorangebracht und zur Selbstverständlichkeit werden. Dies beginnt in den eigenen vier Wänden!



Bernd Frey, GF
SPORTUNION
Salzburg

„Es benötigt partnerschaftliche Lösungen innerhalb einer Beziehung bzw. Familie, um den Frauen mehr Zeit und Raum für ein Engagement im Verein zu ermöglichen. Männer müssen bereit und

fähig sein, den Haushalt zu führen und ihren Beitrag zu leisten. Vielleicht wird es für Väter notwendig einen Kochkurs zu belegen, damit sich die Mutter als Obfrau im Sportverein engagieren kann.“

so Bernd Frey Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg. Frey weiter: „Gleichstellung bedeutet, dass alle Geschlechter die gleichen Zu-

gangschancen, Möglichkeiten, Rechte und Pflichten in allen Bereichen des Sports haben, sowie die gleichberechtigte Teilhabe, Partizipation und Einflussmöglichkeiten im organisierten Sport.

Gleichbehandlung betrifft aber auch die Anerkennung, Wertschätzung und Bezahlung von Frauen - egal ob im Breiten- oder im Spitzensport. Es braucht gleiche Chancen für beide Geschlechter.“

Es gibt immer noch viele Bereiche im organisierten Sport, die in Bezug auf die Gleichstellung optimiert werden können und müssen. Die SPORTUNION hat hier seit mehreren Jahren einen Schwerpunkt gesetzt.

Im Präsidium der SPORTUNION Österreich beträgt der Frauenteil bereits 50%.

In Salzburg führt Präsidentin Michaela Bartel bereits in der zweiten Funktionsperiode den Landesverband (50% Mitarbeiterinnen) sehr erfolgreich und in vielen Vereinen übernehmen immer mehr Frauen wesentliche Funktionen.



Ihre Ansprechpartnerin

Projektleiterin

Arbeitsgruppe „Frau im Sport“



Elena Laubichler

elena.laubichler@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 12

Meinungen aus der SPORTUNION

Die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter, insbesondere die Stellung der Frau im heimischen Sport, ist ein besonderes Anliegen der SPORTUNION. Die Zahlen zeigen, dass Frauen in allen Bereichen unterrepräsentiert sind.

Doch warum ist das so? Warum gibt es nach wie vor diese Missverhältnisse?

Die Mehrfachbelastung der Frau durch Kinder, Job und Haushalt werden hier als Gründe ebenso genannt, wie mangelndes Selbstbewusstsein oder fehlende Vorbilder.

Wir haben uns in den Vereinen und Vorständen umgehört und nachgefragt.



Peter McDonald, Präsident der SPORTUNION Österreich

„Die SPORTUNION geht im Bereich der Geschlechtergerechtigkeit mit gutem Beispiel voran, was sich anhand von verschiedenen Initiativen, die wir forcieren, aber auch an unserer Führungsstruktur zeigt. Zwei Drittel meines Teams im Bundesvorstand sind weiblich, zudem werden drei von neun unserer Landesverbände mittlerweile von Präsidentinnen geführt. Es ist uns ein großes Anliegen, dass die unterschiedlichen Perspektiven sowie die vielfältigen Herangehensweisen unserer Gesellschaft in die tägliche Arbeit unseres Verbands führend eingebracht werden.“

Sabine Mayerhofer, Vorstandsmitglied der SPORTUNION Salzburg

„Nachdem ich mit 19 Jahren die Aufgabe der Kassierin in einem Sportverein übernommen habe, wurde ich einige Jahre später gefragt, ob ich den Verein als Obfrau leiten möchte. Diese Entscheidung habe ich nie bereut. Ich würde allen dazu raten sich in einer Funktion im Verein zu engagieren.“

Das ehrenamtliche Engagement bietet Gestaltungsmöglichkeiten und die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung. Den Zeitaufwand, um mit Sportfreunden für meinen Verein tätig zu sein, habe ich nie als belastend empfunden.

Die SPORTUNION hat mich in meinen Funktionen sowohl fachlich als auch rechtlich immer bestens unterstützt. Dies gab mir für meine Tätigkeiten stets einen guten Rückhalt.

Erfreulich ist, dass es mittlerweile mehr Frauen in der Vereinsführung gibt. Wünschenswert wäre mehr Austausch zwischen den FunktionärInnen sowie Workshops, um mehr weiblichen „Nachwuchs“ gewinnen zu können.“



Maria Neumayr, Obfrau und **Elfriede Stockinger**, Obfrau Stv. aktiv&gesund UNION Mattsee

„Im Jahre 2014 habe ich nach langjähriger Vorstandsarbeit den Verein aktiv&gesund UNION Mattsee übernommen. Gott sei Dank steht mir meine Stellvertreterin Elfriede Stockinger, die ebenfalls jahrelange Vorstandsarbeit vorweisen kann, mit Rat und Tat zur Seite, so dass wir mittlerweile gemeinsam ein engagiertes Führungsteam für den Verein geworden sind. Nur mit einem topmotiveierten Team lässt sich so ein großer Verein mit über 360 Mitglieder neben Beruf und Familie ohne Belastungen effektiv vereinbaren.“

Zudem braucht es eine große Portion Enthusiasmus und Freude an der Vereinsarbeit. Besonders motivierend sind die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer unserer Aktivitäten.“

Fortbildungsoffensive der SPORTUNION

Um aktiv werden zu können, braucht es Informationen, Anlaufstellen und Unterstützung. Mit dieser Fortbildungsoffensive für Frauen wollen wir genau das bieten.

Social Skills Workshop für Frauen

Selbstbewusst den eigenen Standpunkt vertreten und Ideen präsentieren

In diesem Kurs lernen wir ein angenehmes Gespräch auf Augenhöhe zu führen, den eigenen Standpunkt auch bei schwierigen GesprächspartnerInnen zu vertreten sowie viele Tipps und Tricks aus der Welt der Kommunikation kennen, die uns unterstützen selbstbewusst aufzutreten.

Freitag 29.4.2022, 15.30 - 18.30 Uhr.

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

Gebühr: kostenlos

Erfolgreich Verhandeln und Konflikte lösen

In diesem Kurs werden Strategien und Kommunikationstechniken gelehrt, um auch in schwierigen Gesprächen einen kühlen Kopf zu bewahren und bei Verhandlungen für Chancengleichheit und faire Lösungen zu sorgen.

Freitag 13.5.2022, 15.30 – 18.30 Uhr. Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

Gebühr: kostenlos



ONLINE Fortbildungen

Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Dieses FunktionärInnen-Update informiert über Präventionsmaßnahmen zur Sensibilisierung und Vorbeugung aber auch zum richtigen Verhalten bei Übergriffen. Es werden Hinweise für FunktionärInnen und TrainerInnen vermittelt, um deren Handlungssicherheit zu stärken und sie vor ungerechtfertigten Anschuldigungen zu schützen.

Montag 21.03.2022: 17.30 – 19.00 Uhr, ONLINE

Gebühr: kostenlos



FIT-Sport – Zyklusbasiertes Training

Worin unterscheiden sich Frauen von Männern physiologisch?

Warum arbeitet das weibliche Immunsystem anders?

Warum sind allgemein gültige Aussagen zu Bewegungslehre, Trainingsplanung, Ernährung und Medizin/Pharmazie für Frauen meist inadäquat?

Antwort darauf gibt der weibliche Zyklus mit den damit verbundenen hormonellen Schwankungen und die weibliche Physiologie im Allgemeinen.

Donnerstag 30.06.2022, 18.00 – 21.00 Uhr. ONLINE

Gebühren: Normalpreis € 59,00 / SPORTUNION Mitglied € 39,00

Anmeldung: www.sportunion-akademie.at



Foto: © SPORTUNION

JACKPOT.FIT

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-BeginnerInnen- und WiedereinsteigerInnen, gefördert durch die SVS und organisiert von Sportdachverbänden wie der SPORTUNION.

Die wöchentlichen Kurse laufen über ein Semester und finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt. Eine Einheit dauert 60 bis 90 Minuten und beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining. Neben einer geeigneten Intensität steht auch die Motivation und der Spaß am Training im Fokus. Versicherte aller Kassen können ein kostenloses Einstiegssemester besuchen.

Regelmäßiges Krafttraining und mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung sollten alle Erwachsenen wöchentlich erreichen um ihre Gesundheit zu erhalten. Jackpot.fit basiert auf diesen Empfehlungen und unterstützt sie bei der Umsetzung. Die Wirksamkeit des Jackpot.fit - Bewegungsprogramms wurde auch von der Universität Graz wissenschaftlich nachgewiesen.

In Salzburg gibt es das Projekt seit dem Frühjahr 2021 und lokale Sportvereine wurden in ihrer Kompetenz, Gesundheitssport anzubieten, unterstützt und gestärkt. Neben der Beratung gibt es für die Vereine beim Einstieg in das Projekt auch Förderung zur Anschaffung geeigneter Sportgeräte und Hilfsmittel. Das Ziel ist es, flächendeckend ein wohnortsnahes Gesundheitssportprogramm auf hohem Qualitätsniveau anbieten zu können. Daher haben alle TrainerInnen mindestens eine ÜbungsleiterIn im Bereich Fitness- und Gesundheitssport oder eine höherwertige Ausbildung. Außerdem können sie mindestens zwei Jahre Praxiserfahrung sowie die Teilnahme an einer programmspezifischen Jackpot.fit-Fortbildung vorweisen.

Ein weiterer Vorteil von Jackpot.fit ist die flexible Gestaltung und Anpassung

des Trainings an die Wünsche der TeilnehmerInnen, aber auch an die aktuelle Covid-Situation. Die Einheiten selbst können bei Bedarf Online oder bei entsprechender Witterung auch Outdoor stattfinden. Das schafft einerseits Planungssicherheit für die Vereine und TrainerInnen und andererseits ist es bei einem regelmäßig stattfindenden Training leichter motiviert zu bleiben.

Übrigens: der nächste Kursstart ist im März und auch die UNION Sportvereine sind wieder dabei. Zu den bestehenden elf Kursen im Raum Salzburg sollen noch weitere Kurse z.B. in Bergheim, Faistenau und Hallein dazukommen. Infos und Anmeldung zu den einzelnen Kursen finden sie unter **www.jackpot.fit**. Sollte noch kein Kurs in unmittelbarer Nähe zu ihrem Wohnort angeboten werden, gibt es auch ein Online-Angebot mit Live-Einheiten zum mit machen!

ÜBERSICHT KURSORTE UND ZEITEN

Salzburg, Lehen	Hallein	Faistenau	Bergheim	Elixhausen
Montag, 18:15, Pfaarsaal	Donnerstag, 19:30, Neue Mittelschule Hallein-Stadt	Mittwoch, 19:00, kleine Turnhalle	Dienstag, 16:00, Outworx	Donnerstag, 17:30 und 18:30, Bewegungsraum HDZ
Donnerstag, 09:00, Bewohnerservice		Donnerstag, 16:30, Feuerwehr		
Freitag, 17:15, Stadtwerke				

Die Einheiten aller angebotenen Kurse dauern jeweils 60 Minuten und starten ab März.



Ihr Ansprechpartner

Projektkoordination
 Florian Röhr, BSc.
 florian.roehr@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 21
 +43 664/606 13 503



Ihre Ansprechpartnerin ab April 2022

Projektkoordinatorin
 Sara Körner, MSc.
 sara.koerner@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 15
 +43 664/ 606 13 505



SAVE THE DATE

Landeskongress 2022 der SPORTUNION Salzburg

Die SPORTUNION Salzburg lädt herzlich zur diesjährigen Landeskongress am Freitag, den 06. Mai 2022 ab 18 Uhr ein. Die Feier findet in den Räumlichkeiten der Salzburger Nachrichten statt.

Besonderes Highlight ist die Verleihung des Nachwuchsförderpreises 2022. Bei diesem Preis geht es darum junge Salzburger Nachwuchstalente zu unterstützen und ein besonderes Augenmerk auf die Vereinsarbeit mit

und für junge AthletInnen zu legen, die mit viel Fleiß, Disziplin und Ehrgeiz trainieren und bereits nationale und internationale Topleistungen erzielen konnten.

Weiters freuen wir uns den Social

Award übergeben zu dürfen. Mit diesem Award möchte die SPORTUNION Salzburg Menschen und/oder Vereine ehren, die ein besonders hohes soziales Engagement aufweisen und sich für ihre Mitmenschen mit viel Herzblut einsetzen.



HAGAN TOURENSKI-TESTZENTRUM IN HINTERSEE

BESTENS AUSGERÜSTET AUF TOUR DURCH DIE WINTERWELT

Die faszinierende Bergwelt der Osterhorngruppe lädt Wintersportbegeisterte zum Erkunden der Landschaft ein. Besonders Skitouren liegen im Trend und haben ebenso wie Schneeschuhwandern in den letzten Jahren immer mehr Freunde gewinnen können.

Für Tourenger und Schneeschuhwanderer, die keine eigene Ausrüstung besitzen, gibt es seit diesem Winter eine perfekt ausgestattete Anlaufstelle in Hintersee. Im neuen HAGAN Tourenski-Testzentrum der Familie Ebner und Team können das neueste Tourenski-Equipment von HAGAN oder die neuesten Modelle zum Schneeschuhwandern von TSL

ausgeliehen werden. Passende Touren und hilfreiche Tipps gibt es im Testzentrum gleich dazu, denn Albert Ebner und sein Team kennen in Hintersee und Umgebung jeden Winkel. Im HAGAN Tourenski-Testzentrum befindet sich auch ein Shop mit einer kleinen, feinen Auswahl an HAGAN Accessoires wie Pullover, Trinkflaschen oder Schlauchtüchern.

INFOS & KONTAKT

Öffnungszeiten Verleih & Shop:
Mittwoch bis Sonntag
8.00 bis 17.00 Uhr

HAGAN Tourenski-Testzentrum
Hintersee 4, 5324 Hintersee
Tel.: +43 6224 8900
verleih@hintersee.at
www.hintersee.at/de



Fotos: Fit Sport Austria



Kinder gesund bewegen KONGRESS 2022

29. – 30. April · Wiener Neustadt

ASKÖ, ASVÖ und **SPORTUNION** freuen sich, Ihnen den 7. Kinder gesund bewegen-Kongress von 29. – 30. April 2022 in Wiener Neustadt anzukündigen.

Der Kongress ist in erster Linie als Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die im Programm **Kinder gesund bewegen** engagierten Übungsleiter:innen konzipiert. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Des Weiteren soll der Kongress auch die Möglichkeit für einen angeregten Erfahrungsaustausch bieten.

Kongress-Gebühren

- **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen € 29,-
- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes € 69,-
- Pädagog:innen und Student:innen € 129,-
- Sonstige Interessent:innen € 159,-

Anmeldung

Von **17. bis 23. Jänner** steht die Anmeldung exklusiv allen **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen zur Verfügung. Ab 24. Jänner 2022 ist das Anmeldeportal für alle Interessent:innen offen. Melden Sie sich bitte unter **www.fitsportaustria.at** an.

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

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ

ASVÖ

SPORT UNION



Fotos: © Gemeinde Altenmarkt

SEHENSWERTE SPORTSTÄTTEN

Haus des Sports Altenmarkt

Das alte Sportheim in Altenmarkt war 50 Jahre in Betrieb und entsprach nicht mehr den Anforderungen. Um den gut funktionierenden und arbeitenden Altenmarkter Sportvereinen ein zeitgemäßes Heim zur Verfügung zu stellen, hat die Marktgemeinde Altenmarkt den Neubau dieses Objektes ins Auge gefasst.

Die Gemeinde ist besonders stolz darauf mit dem Neubau alle 9 Union-Sportvereine gemeinsam unter einem Dach beherbergen zu können. Durch die Einbeziehung sämtlicher Vereine in die Erstellung des Raumkonzeptes und den Konsens über die gemeinsame Nutzung von Gemeinschafts- und Trainingsräumen, Besprechungs- und Bürobereichen sowie Sanitäranlagen ist es gelungen ein zweckmäßiges, gleichzeitig attraktives und wirtschaftlich leistbares Projekt zu erarbeiten.

Wir dürfen erwähnen, dass folgende 9 UNION-Sparten im neuen „Haus des

Sports“ in Altenmarkt eine neue Heimat finden:

- Fußball
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Line-Dance
- Ski-/Langlauf
- Turnen
- Eisschützen
- Radsport

Fakten und Zahlen zum Objekt:

- Geschoßflächen 1.475 m²
- Nutzflächen 991 m²
- + 481 m² Tribüne/Terrasse
- Bauvolumen 4.897 m³

Die Fertigstellung des Objektes konnte bereits 14 Tage vor dem ursprünglichen Termin verzeichnet werden. Dies war nur möglich, da die Projektpartner Raiffeisen Leasing, WRS Energie- und Baumanagement und die Gemeinde Altenmarkt in hervorragender Weise zusammenwirkten. Das neue „Haus des Sports“ konnte daher bereits am 5. Juli 2021 an die Marktgemeinde Altenmarkt und ihre Sportvereine übergeben werden.

Um den Bereich des Sportzentrum rund um das neue Haus des Sports auch hinsichtlich der Parkplatzsituation und Tennisplätze noch zukunftssträchtiger zu gestalten, wurde das



Die Gesamtinvestitionskosten beliefen sich auf 3,5 Mio. €, dies entspricht der ursprünglichen Kostenschätzung, welche trotz der Problematisierung der Rohstoffpreisentwicklung erfreulicherweise eingehalten werden konnte. Die Finanzierung erfolgte durch die Marktgemeinde Altenmarkt mit Unterstützung durch das Land Salzburg.

alte Sportheim und die Tennisplätze abgetragen. Im Frühjahr 2022 werden die Tennisanlagen und die Außenbereiche wieder neu errichtet. Nach Fertigstellung dieser 2. Bauetappe ist eine Eröffnungsfeier geplant, in Rahmen derer das neue „Haus des Sports“ der breiten Öffentlichkeit präsentiert werden wird.



Sportanlage Elsbethen

Der USK Elsbethen beging im Jahr 2020 seinen 50. Geburtstag, der aber leider pandemiebedingt nicht gebührend gefeiert werden konnte. Umso schöner ist, dass wir diesen Geburtstag mit einem wunderbaren Geschenk der Gemeinde - unserem neuen Vereinsheim - nun nachholen können.

Nachdem das alte Vereinshaus schon ordentlich in die Jahre gekommen war, haben die Gemeinde und der Vorstand des USK Elsbethen gemeinsam überlegt, welche Möglichkeiten für bessere Bedingungen für Spieler, Trainer, Platzwarte, Zuschauer und Schiedsrichter es geben könnte. Es wurde viel diskutiert. Sanieren wir das alte Sportlerheim, machen wir einen Zubau oder bauen wir ganz neu, waren die Fragestellungen.



Bgm. Franz Tiefenbacher und Obmann Toni Santner bei der Schlüsselübergabe

Nach reiflichen Überlegungen und vielen Diskussionen sind wir unter der Leitung von Bürgermeister DI Franz Tiefenbacher, dem hier viel Ehre gebührt, zum Schluss gekommen, die Anlage komplett neu zu bauen. Im September 2018 lud der Bürgermeister zur ersten Vorbesprechung und es wurden die funktionalen Anforderungen an eine neue Sportanlage definiert, dann wurde die Ausschreibung vorgenommen und bereits im Juli 2020 mit dem Bau der Anlage begonnen. Im Jänner 2022 wurde die Anlage schließlich an den USK Elsbethen übergeben und alle febern bereits dem ersten Meisterschaftsspiel im April 2022 entgegen. Die offizielle Eröffnung der Sportanlage, die auch um einen kleinen Kunstrasenplatz mit Flutlicht erweitert wurde, ist am 6. Mai geplant.



Fotos: © USK Elsbethen

Der USK Elsbethen hat sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit erfreut und wir sind stolz, dass wir unseren Gästen und über 250 Mitgliedern nun adäquate Räumlichkeiten bieten können. Insgesamt verfügt die neue Anlage über 6 Umkleidekabinen, 2 Schiedsrichterkabinen, ein Besprechungszimmer, eine Kantine und einen Gymnastik- und Fitnessraum. Zudem wurde das Gesamtgelände autofrei gemacht, damit auch unsere kleinsten Zuschauer gefahrlos herumtollen können.

Das neue Vereinsgebäude, welches unmittelbar an das Spielfeld angrenzt, bietet mit seiner kleinen Tribüne im 1. Stock einen sehr guten Blick auf das Hauptspielfeld. Ebenso ist vom Gebäude aus der gegenüberliegende Kunstrasenplatz gut einsehbar. Somit können auch die dort spielenden Nachwuchsmannschaften tatkräftig angefeuert werden.

Das Vereinsgebäude und somit die Räumlichkeiten im 1. Stock (Kantine, Besprechungszimmer, Sanitäranlagen sowie Gymnastik- und Fitnessraum) sind auch für mobilitätseingeschränkte Besucher mittels Liftes barrierefrei benutzbar.



Ein großer Danke gilt Bürgermeister Franz Tiefenbacher, Markus Haslauer, Martin Giebl und natürlich allen Mitarbeitern der Gemeinde Elsbethen für ihre tatkräftige Unterstützung. Mag. Anton Santner – Obmann USK-Elsbethen



Foto: © USK Elsbethen

„Der Ausbau der Sportstätten wird weiter vorangetrieben, alleine im Jahr 2021 konnten wieder rund 40 Projekte unterstützt werden. Unsere Gemeinden und Vereine sind die Motoren vor Ort und stecken viel Engagement in den Aus- beziehungsweise Neubau. Ich freue mich sehr, dass wir auch in Altenmarkt und Elsbethen mit unserer Landesförderung einen wichtigen Beitrag leisten können, um das Angebot weiter auszubauen.“, sagt **Landesrat Mag. Stefan Schnöll**.

NPO-FONDS

Verlängerung für das 4. Quartal

Eltern und TrainerInnen haben eine verantwortungsvolle Aufgabe in der Betreuung von Jugendlichen. Sie geben den Pubertierenden den notwendigen Rückhalt auf dem oft angestrebten Weg zur Spitze, der sich für viele als belastend, hürdenreich und letztlich auch erfolglos erweisen kann. Daraus resultiert, dass der Fokus im Nachwuchsleistungssport auf besondere Coaching-Kompetenzen abzielen muss.

Die österreichische Bundesregierung verlängert die Unterstützungsmöglichkeiten für gemeinnützige Sportvereine, die aufgrund von Corona-Maßnahmen finanzielle Einbußen hatten. Seit Februar 2022 sind Anträge für das vierte Quartal 2021 rückwirkend möglich.

Seit der Einrichtung des Fonds im Frühjahr 2020 erfolgten laut Regierungsangaben rund 46.000 Auszahlungen an Vereine und weitere gemeinnützige Organisationen mit einem Fördervolumen von fast 700 Mio. Euro. Gefördert werden Fixkosten wie etwa Mieten oder Betriebskosten, aber auch coronabedingte Mehrkosten oder angelaufene Kosten für Veranstaltungen, die pandemiebedingt nicht stattfinden konnten, und zwar bis zu einer Höhe von maximal 90 Prozent des Einnahmenverlustes im Vergleich zu 2019.

Neu gegründete Vereine können auch den Zuschuss erhalten, wenn sie vor dem 10. März 2020 gegründet wurden. Anträge können auf der Webseite www.npo-fonds.at gestellt werden. Dort sind auch die genauen Richtlinien und weitere Informationen rund um den NPO-Fonds abrufbar.



Höhe des Zuschusses:

- Der Zuschuss ist die Summe aus förderbaren Kosten und Struktursicherungsbeitrag, abgesehen vom Kostenersatz für COVID-19-Tests, und ist mit dem Einnahmen-Ausfall begrenzt
- Untergrenze der Förderung: mind. EUR 500,00
- Struktursicherungsbeitrag kann auch alleine beantragt werden

Was kann eingereicht werden?

- Miete und Pacht
- Versicherungsprämien
- Zinsaufwendungen für Kredite und Darlehen
- Buchhaltungskosten, Lohnverrechnung, Jahresabschlusskosten
- Lizenzkosten
- Kosten für die Steuerberatung
- Kosten für Wasser, Energie, Telekommunikation, Abwasser, etc.
- Unmittelbar durch die Corona Krise verursachte Kosten (z.B. Corona Tests, Desinfektionsmittel)
- Frustrierte Aufwendungen, die einer abgesagten Veranstaltung zugerechnet werden können, welche aufgrund von Corona nicht stattfinden konnte (z.B. Miete für Location)



Ihr Ansprechpartner

Projektkoordination
Jugendprojekte

Valentin Doupona
valentin.doupona@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 16
+43 664/606 13 508

SPORTBONUS

Die Aktion wird bis 15. September 2022 verlängert!

Der Sportbonus ist eine der #comebackstronger-Fördermaßnahmen der Bundesregierung um Mitgliedsverluste in Sportvereinen wieder wett zu machen. Er bietet die Chance, um bis zu 75% (maximal EUR 90,00) ver-

günstigte Mitgliedschaften anzubieten, um neue Mitglieder zu gewinnen – und das, ohne dass man auf Einnahmen verzichten muss.

Es können Mitgliedschaften für die Saison 2021/2022, das Kalenderjahr

2022 oder die Saison 2022/23 rabattiert angeboten werden.

Wie funktioniert der Sportbonus genau und was gibt es zu beachten?

1 Ihr Verein registriert sich online unter www.sportbonus.at um an der „Sportbonus“-Aktion teilnehmen zu können. Die Beantragung erfolgt nach der Registrierung unter www.sportbonus.at/backend/login.

2 Ein neues Mitglied (die Person war ab 1.1.2021 nicht aktives Mitglied im Verein) tritt dem Verein für zumindest 3 Monate bei. Auch Gutscheinkaktionen für Mitgliedschaften im Jahr 2022 sind möglich – Achtung! – Die Bezahlung muss bis zum 15.09.2022 erfolgen.

3 Der verminderte Mitgliedsbeitrag wird zwischen 01.09.2021 und 15.09.2022 vom Neumitglied aufs Vereinskonto einbezahlt.

4 Der förderbare Betrag wird dem Verein von der SPORTUNION Salzburg überwiesen.

Facts:

- Der Verein muss vor dem 1. Juli 2021 gegründet worden sein.
- Einreichphase 3: Antragsstellung vom 01.05. bis 31.05.2022. Die Einzahlung des reduzierten Mitgliedsbeitrags muss bei der Einreichung schon erfolgt sein.
- Einreichphase 4: Antragsstellung vom 19.09. bis 16.10.2022. Letztgültiger Einzahlungstermin des reduzierten Mitgliedsbeitrags ist der 15.09.2022.



Ihr Ansprechpartner

Ass. d. Geschäftsführung,
Administration und Förderabrechnung

Mag. Stefan Svoboda
stefan.svoboda@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 11
+43 664/606 13 502



SVS-Gesundheitshunderter

Checkliste für SPORTUNION-Vereine um anerkannter Kooperationspartner im Themenfeld „Bewegung“ zu werden.

Die SVS möchte ihre Versicherten am Weg zu einem gesunden Lebensstil mit dem SVS-Gesundheitshunderter motivieren und unterstützen. Um ein SVS Gesundheitspartner zu werden, müssen folgende Kriterien erfüllt werden:

Die Anbieter müssen eine dieser Qualifikationen besitzen:

- SportwissenschaftlerInnen sowie AbsolventInnen des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport
- Ärztinnen oder Ärzte mit ÖAK-Diplom Sportmedizin oder nachweislichen Zusatzqualifikationen im Bereich Bewegung und Sport
- PhysiotherapeutInnen
- GesundheitsmanagerInnen bzw. Personen mit Ausbildungen im Bereich Public Health (mit nachweislichen Zusatzqualifikationen)
- Staatlich anerkannte Ausbildungen (Lehrwarte, InstruktorInnen, GesundheitsmanagerInnen) im Bereich Bewegung und Sport
- Lizenzierte ÜbungsleiterInnen (Lernergebnisse und Umfang sollen jene von staatlich anerkannten Ausbildungen beinhalten)
- Lebens- und SozialberaterInnen, eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung

Sofern Ihr Verein die Qualifikation erfüllt, übermitteln Sie Ihr Bewegungsangebot an die SVS: dlz.sg@svs.at. Es können nicht alle Angebote mit dem SVS-Gesundheitshunderter gefördert werden. Deshalb werden vorrangig Angebote, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit empirisch vielfältig belegt ist, unterstützt. Nach Prüfung und Freigabe können Versicherte, die Ihr Programm in Anspruch nehmen, mit dem SVS-Gesundheitshunderter unterstützt werden.

Das Programm muss folgende Punkte beinhalten:

- Mindestkosten/Paket von EUR 150,-
- Das Programm muss „mehrstufig“ sein:
 - Ist-Analyse/Anamnese/Diagnostik
 - Coaching/Schulung/Vortrag
 - Praktischer Input
- Es muss ersichtlich sein, für welche Zielgruppe das Paket geeignet ist, welche Methoden (inklusive Beschreibungen) sinnvoll sind und von wem die Maßnahmen durchgeführt werden.
- Optional können auch Kurse über einen längeren Zeitraum (mind. einem halben Jahr – ein Mal wöchentlich) mit einem qualifizierten Übungsleiter angeboten werden.

Gestaltung von Paketen:

- Titel des Angebots
- Zielgruppe
- Erwarteter Nutzen
- Beschreibung der Methoden
- Kosten und Dauer des Programms
- Kurze Beschreibung der Profession, Kontaktdaten
- Gültigkeitsdauer des Angebots
- Kompakt und übersichtlich

Personen mit bestehender aufrechter Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG können dann ein Mal pro Jahr (mittels entsprechenden Antragsformulars sowie Rechnungskopie und Zahlungsbestätigung) den SVS-Gesundheitshunderter bei der jeweiligen SVS Landesstelle beantragen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen – SVS Kundencenter Salzburg, Auerspergstraße 24, 5050 Salzburg, Tel. 050 808 808, www.svs.at





Foto: © widbild

EHRUNGEN und AUSZEICHNUNGEN

für Funktionäre und aktive Sportler

Sie haben in Ihrem Verein jemanden, der sich für das Vereinsleben besonders einsetzt oder auch jemanden mit herausragenden sportlichen Leistungen? Mit einer Ehrung können Sie FunktionärInnen und SportlerInnen vor den Vorhang holen und ein „Danke“ für das Engagement aussprechen.

Ehrenzeichen der SPORTUNION

Das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Gold, Silber und Bronze wird für besondere Verdienste verliehen, welche Mitglieder der SPORTUNION in ehrenamtlichen Funktionen in fachlicher und organisatorischer Hinsicht erbracht haben.

Anträge auf Verleihung eines Ehrenzeichens können von den SPORTUNION-Vereinen schriftlich eingebracht werden. Bei der Prüfung der Verdienste sind folgende Kriterien besonders relevant:

Dauer der Funktion

Beitrag zur sportlichen Weiterentwicklung der SPORTUNION

Beitrag zur gesellschaftlichen und sozialen Weiterentwicklung der SPORTUNION

Beitrag zur Stärkung der Werte der SPORTUNION

Beitrag zur Verankerung und Vernetzung des Sports mit anderen Gesellschaftsbereichen

Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung durch Sport und Bewegung

Für die einzelnen Stufen gelten zu den genannten Kriterien folgende Anwendungsbereiche:

Ehrenzeichen in Bronze	Ehrenzeichen in Silber	Ehrenzeichen in Gold
Leistungen für SPORTUNION-Vereine und eine Tätigkeitsdauer in der SPORTUNION von 8 bis 15 Jahren	Leistungen für den Landesverband und seine Bezirke und eine Tätigkeitsdauer in der SPORTUNION von 15 bis 25 Jahren	Leistungen für den Gesamtverband und eine Tätigkeitsdauer in der SPORTUNION von über 25 Jahren

Die Verleihung eines Ehrenzeichens wird mit einer Urkunde und einer Anstecknadel bestätigt.

Leistungszeichen der SPORTUNION

Die SPORTUNION vergibt für besondere sportliche Leistungen und Erfolge Leistungszeichen in Gold, Silber und Bronze.

Diese Leistungszeichen können Personen erhalten, die Mitglied in einem SPORTUNION-Verein sind.

Anträge auf Verleihung eines Leistungszeichens können von den Landesverbänden, den BundesspartenreferentInnen und von Mitgliedern des Bundesvorstandes beim Generalsekretariat schriftlich eingebracht werden.

Über die eingebrachten Anträge auf Verleihung von Leistungszeichen entscheidet der SPORTUNION-Bundesvorstand.

Leistungszeichen in Bronze	Leistungszeichen in Silber	Leistungszeichen in Gold
2. oder 3. Platz in einem Bewerb der österreichischen Meisterschaft	1. Platz in einem Bewerb der österreichischen Meisterschaft	
1. Platz in einem Bewerb einer UNION-Bundesmeisterschaft	Erzielung eines neuen österreichischen Rekordes	1. bis 6. Platz bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften
1. Platz in einer österreichischen SeniorInnen-, JuniorInnen-, Jugend- oder SchülerInnenmeisterschaft	7. bis 12. Platz bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften	
1. Platz in einem Bewerb der Meisterschaft eines Landesfachverbandes	4. bis 6. Platz bei Europameisterschaften oder im Europacup	1. bis 3. Platz bei Europameisterschaften oder im Europacup
2. oder 3. Platz bei Welt- und Europameisterschaften in der Jugend-, JuniorInnen- oder SeniorInnenklasse	Siegerinnen oder Sieger in Bewerbungen von Welt- und Europameisterschaften in der Jugend-, JuniorInnen- oder SeniorInnenklasse	

Die Verleihung eines Ehrenzeichens wird mit einer Urkunde und einer Anstecknadel bestätigt.

Ehrenzeichen Land Salzburg

Auf Ansuchen des Dachverbandes beim Land Salzburg können verdienstvolle VereinsfunktionärInnen mit dem Sportehrenzeichen in Silber und Gold ausgezeichnet werden. Es gelten folgende Kriterien:

Sportehrenzeichen in Silber	Sportehrenzeichen in Gold
Mitglied eines Landessportrates, Präsidiumsmitglied eines Dach- oder Fachverbandes oder eines Mehrspartenvereines	8 Jahre
FunktionärIn eines Dach- oder Fachverbandes, Vereinsobfrau/-obmann oder SektionsleiterIn in einem Mehrspartenverein	10 Jahre
besonders verdienstvolle/r VereinsfunktionärIn	20 Jahre

Die Verleihung findet zumeist in würdigem Rahmen in der Salzburger Residenz statt. Überreicht werden die Ehrungen vom Salzburger Landeshauptmann und vom zuständigen Sportlandesrat.

Die Verleihung eines Ehrenzeichens wird mit einer Urkunde und einer Anstecknadel bestätigt.

Der Ehrenlorbeer

Der Ehrenlorbeer des Salzburger Sports in Gold, Silber und Bronze kann an Salzburger SportlerInnen für ihre herausragenden Leistungen verliehen werden.

Als Salzburger SportlerInnen sind Personen anzusehen, die bei der Landesmeisterschaft des entsprechenden Salzburger Sportfachverbandes bzw. der entsprechenden Sportfachvertretung startberechtigt sind. Dies gilt auch für Salzburger Mannschaften.

Ehrenlorbeer Gold:

Olympia, Paralympics Plätze oder WM Platzierung 1-3
EM 2x Platzierung 1-3

Ehrenlorbeer Silber:

EM Platzierung 1-3
Junior-WM Platzierung 1-2
Ö-Staatsmeisterschaft in mind. 2 verschiedenen Kalenderjahren

Ehrenlorbeer Bronze:

Ö-Staatsmeisterschaft in mind. 2 verschiedenen Kalenderjahren



Foto: © TEGUS

Die TGUS-Rhönradturnerinnen Ingrid Vukusic, Malena Kernacs, Birgit Halwachs und Sarah Breitenbaumer erhalten durch den Bürgermeister der Stadt Salzburg die besondere Sportlerehrung für den Teamsieg in der Eliteklasse bei der IRV World-Team Trophy



Ihr Ansprechpartner

Ass. d. Geschäftsführung,
Administration und Förderabrechnung
Mag. Stefan Svoboda
stefan.svoboda@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 11
+43 664/606 13 502

Die SPORTUNION gratuliert

GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

30

Mag. Lorenz Rattey, Basketballunion Salzburg

40

Jakob Oberlechner, Sportunion Rauris

Harald Möschl, Turn- und Sportverein Unken

Mag. Karoline Tanzer, Vorsitzende des Kultur- und Sportausschusses

Chris Bacher, ONEMOVE-Modern Sports & Lifestyle

60

Robert Timmerer-Maier, Union Sportverein Leopoldskron – Moos

Udo Hatzenbichler, ehem. Vorstandsmitglied

Norbert Lurger, UNION RadClub Wals-Siezenheim

70

Werner Mandl, Union Volleyballclub Lamprechtshausen

Bea Reischenböck, FLAMINGO Sportclub Salzburg

Kurt Olschnögger, Sportclub Mittersill

Elisabeth Nagl, Eisschützenverein Filzmoos

80

Roland Prucher, UNION-Ehrendenat, Spartenreferent, Behindertensportverband

90

Prof. Mag. Christian Porenta, UNION-Ehrendenat

Die SPORTUNION trauert um



Heimo Diller

ist am 18.12.2021 im Alter von 89 Jahren von uns gegangen
UNION-Ehrendenat



Josef Gerl

ist am 26.01.2022 mit 65 Jahren nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben
Obmann USK St. Koloman

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinnern aus der **UNIONNEWS #173**

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

Gertraud Neuhofer
Heidmarie Ennemoser
Irene Feichter
Hubert Kiener
Silvia Vierthaler

10 Tageskarten für das **Skiparadies Zauchensee/Flachauwinkl** gingen an:

Magdalena Minniberger
Erna Hechenberger
Erika Cekan-Höller
Mario Liberda
Verena Oppolzer

Katharina Frei
Felix Baminger
Julia Streitberger
Anna Eichenseder
Theresia Winklhofer

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #175

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in der **UNIONNEWS** vertreten sein?
Schicken Sie uns einen kurzen Text über Ihre Aktivitäten inklusive druckfähiger Fotos bis 15. Mai 2022 an:
office@sportunion-sbg.at



HAFERFLOCKEN

Haferflocken – das heimische Superfood

Haferflocken sind wieder in aller Munde. Ob als Müsli, Porridge, Overnight oats, Oatmeal, verarbeitet in Laibchen, Energiekugeln oder Suppen. Der Hype um das wertvolle Getreideprodukt ist groß. Was ist so besonders an ihnen?

Neben hochwertigen, leicht verdaulichen und lang sättigenden Kohlenhydraten enthalten Haferflocken verhältnismäßig viel Eiweiß, ungesättigte Fette und Vitamine B1, B6 und E. Außerdem Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink und Antioxidantien. Besonders erwähnenswert ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan der nicht nur die Verdauung reguliert und somit einen wichtigen Beitrag zur Darmgesundheit leistet, sondern dem eine Blutzucker- und Cholesterin senkende Wirkung und folglich einer Reduktion koronarer Herzerkrankungen nachgewiesen wurde.

Ob zur Gewichtsstabilisierung, zur Reduktion von Übergewicht, als hochwertige Nährstoffquelle, zum Muskelaufbau oder als leicht verträgliche Mahlzeit vor oder nach dem Sport, Haferflocken machen immer eine gute Figur. Sie sind besonders wertvoll für die Leistungsfähigkeit von SportlerInnen, da ein ausgewogenes Verhältnis an Nährstoffen in ihnen steckt. Durch die enthaltenen Ballaststoffe kommt es bereits bei kleinen Mengen zu einer langfristigen Sättigung bei gleichzeitig geringer Belastung des Darmes. Möchte man eine besonders langanhaltende

de Sättigung erzielen zum Beispiel für lange Ausdauerbelastungen, ist es sinnvoll die Vollkornvariante zu wählen. Bei einem Bedarf an schneller Energie können sogenannte Schmelzflocken zu Shakes hinzugefügt werden.

Da Haferflocken besonders viele

hochwertige Nährstoffe unter anderem auch hochwertige Fette enthalten, empfiehlt es sich diese geschlossenen und luftdicht zum Beispiel in einem Vorratsglas aufzubewahren. Außerdem können Hafermahlzeiten für die sportliche Betätigung gut und rasch vorbereitet und in einem Schraubglas mitgenommen werden.

Ein schnell zubereitetes **ENERGIEMENÜ "TO GO": Birchermüsli** Zutaten für eine Person

50 g	Haferflocken
200 ml	Milch
1	Apfel
1-2 EL	Nüsse
1 TL	Honig
Etwas Zitronensaft	
1	Schraubglas



Zubereitung

Die Haferflocken gemeinsam mit der Milch über Nacht im Kühlschrank (verschlossen) quellen lassen. Den Apfel grob reiben, zu den Haferflocken geben und die Mischung mit Zitronensaft beträufeln. Das Ganze in das Schraubglas füllen, mit gehackten Nüssen und Honig garnieren, fertig ist das Müsli zum Mitnehmen. Und wer keine Kuhmilch verwenden will, ersetzt diese einfach durch Mandel-, Soja-, Hafer- oder sonstige Milch und schon ist es vegan.



Ihre Ansprechpartnerin

Diätologin, Öffentlichkeitsarbeit
SPORTUNION Salzburg



Carina Kanz, BSc
carina.kanz@sportunion-sbg.at

Ja, ich will ...

Für noch mehr Information und Spaß am Sport,
direkt in deinen Postkasten: UNIONnews - das Magazin
der SPORTUNION Salzburg!

SPORT
UNION



BESTELLFORMULAR

☐ Ja, ich will die UNIONnews 3 x jährlich kostenlos beziehen

☐ Ja, ich will den E-Mail-Newsletter monatlich erhalten

Vorname _____

Zuname _____

Straße _____

PLZ / 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. **174**



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:

Petra Reiser, Bernd Frey

Redaktion:

Petra Reiser, Bernd Frey

Artdirektion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner /  grafix & more

Coverfoto:

© Marina Vukovic / Foto Lebesmühlbacher

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION



www.sportunion.at/sbg

www.facebook.com/sportunionsbg

www.instagram.com/sportunion.salzburg

Postentgelt bar bezahlt.

Wenn unzustellbar retour an: ÖTSU, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg, Österreich