

#175

SPORT
UNION



Salzburger Ruderclub Möve - Lukas Reim

UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 175 Juli 2022

Radsport im Aufwind

Auf zu neuen Höhen mit dem Landesradsportverband

ab Seite 2

Zeigt her eure Füße

Pronation und Supination

ab Seite 12

Greensport(UNION)

Einmal umweltfreundlich, bitte!

ab Seite 32

Wir bewegen Menschen

11TEAMSPORTS

OFFIZIELLER AUSTRÜSTER DER SPORTUNION

GEWINNSPIEL



JETZT SCANNEN & TEILNEHMEN



Teamsport
Gutschein im
Wert von
500€

JETZT AUF [11TS.SHOP/SUSALZBURG](https://11ts.shop/susalzburg) TEILNEHMEN UND PROFITIEREN:
EXKLUSIVE VEREINSRABATTE, KOSTENLOSER ONLINE-VEREINSSHOP, U.V.M.

11teamsports Salzburg | Josef-Lindner-Straße 2, 5071 Wals | salzburg@11teamsports.com

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: 10.8.2022



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

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



INHALT

Sport im Bild

02 Der Radsport im Aufwind

Verein im Bild

06 Floorballverein Salzburg Bulls

Berichte aus den Vereinen

08-11 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

12 Zeigt her eure Füße

SPORTUNION Akademie

14 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION unterwegs

16 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

SPORTUNION Thema

- 17 Trendsporttage
- 18 Landeskonzferenz 2022
- 19 Starke Frauen im Interview
- 20 Nachwuchsförderpreis 2022
- 22 Lebenswerk Sport - 60 Jahre
- 23 Verleihung-Ehrenlorbeer und Sportehrenzeichen
- 24 „Sport vor Ort“ – Die SPORTUNION macht mobil
- 26 Bewegt im Park
- 28 Streusalz Nonntal
- 30 sports4Fun
- 32 (Greensport)UNION – einmal umweltfreundlich, bitte!
- 34 Zusammen(h)alt im Sportverein
- 35 Bewegungsangebote für die Gesundheit

Verein im Fokus

- 36 Versicherungsservice
- 38 SPORTUNION Vereins-Website

Personalia

39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Proteine im Sport
- 42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

Ein aktiver Lebensstil ist wesentlich um gesund und fit zu sein. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist regelmäßige Bewegung unerlässlich um gesund älter werden zu können.

Wir starten in einen Sommer voller Bewegung und haben für alle Altersgruppen ein attraktives Programm zusammengestellt.

Bei unseren Trendsporttagen im Juli in der Stadt Salzburg laden wir Kinder und Jugendliche ins Sportzentrum Mitte ein um ihnen coole, neue Sportarten zu präsentieren.

Erwachsene und Senioren finden bei Bewegt im Park ein vielfältiges Angebot. Ob Kräftigung, Beweglichkeit oder Entspannung - für jeden ist etwas dabei.

Mit attraktiven Sportangeboten wollen wir mit unseren Vereinen möglichst viele Salzburger:innen zu mehr Bewegung und einem gesunden Lebensstil motivieren. Unsere Vereinsfunktionär:innen setzen sich mit viel Engagement und Herzblut täglich dafür ein. Der Sportverein steht aber auch für das gemeinschaftliche Erlebnis und für Freundschaften, die oft ein Leben lang halten.

„Lebendig, aktiv und lebensfroh“ ist das Motto für diesen Sommer! Machen Sie mit!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin

Wir bewegen Menschen



Der Radsport im Aufwind

Auf zu neuen Höhen mit dem neuen Landesradsportverband

Der Landesradsportverband hat sich mit einem komplett neuen Vorstandsteam rund um den Präsidenten Peter Tremel aufgestellt und sieht mit vielen geplanten Projekten einer intensiven Zeit entgegen. Den beiden Vizepräsidenten Thomas Hödlmoser (verantwortlich für die Sparte Mountainbike) und Christian Mohr (Rennradspezialist) ist die spartenübergreifende Nachwuchsarbeit ein erklärtes Anliegen.

Am 10. Dezember 2021 wurde in der Generalversammlung des Landesradsportverbandes einstimmig der neue Vorstand gewählt. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, viele neue Inhalte und Schwerpunkte zu setzen, um den Radsport im Bundesland Salzburg langfristig und nachhaltig zu entwickeln.

Gerade in Zeiten der Pandemie boomt Fahrrad fahren und als nachhaltiges Transportmittel wird das Fahrrad in Zukunft einen noch wesentlich höheren Stellenwert bekommen als heute. Den Aufwind des Radsports treiben aber auch hohe Spritpreise, der Umweltgedanke oder einfach die Möglichkeit sich im Freien zu bewegen und somit was für die eigene Gesundheit zu tun an.

Für den Radsportverband ist natürlich auch die Entwicklung des Leistungssports sehr wesentlich. Da ist in den letzten Jahren in Salzburg seitens des Verbandes leider nicht viel passiert. Es gibt einige engagierte Vereine, die den Nachwuchs über regelmäßige Trainings zum Leistungssport bringen. Oftmals ist aber gerade das Alter der Pubertät eine schwierige Phase.

Die SportlerInnen sind dann in einem Alter, wo sie von den Vereinen nicht mehr unterstützt werden können. Der/Die eine oder andere schafft es danach vielleicht in das Nationalteam. Der Großteil bleibt zu diesem Zeitpunkt aber auf der Strecke.

Genau da sieht sich der Landesverband gefordert. Ziel ist es, die gute Arbeit, die in den Vereinen passiert, weiterzu-

führen und Interessierte noch weiter an den Leistungssport heranzuführen. Darum ist dem Vorstand, neben der Unterstützung der Vereine, die rasche Entwicklung eines Landeskadets im Radsportnachwuchs ein sehr großes Anliegen. Nur so können die Salzburger Radsporttalente optimal an die international nötigen Höchstleistungen herangebracht werden.



Peter Tremel

Alter: 58 Jahre, geboren in Bad Ischl
Seit 1990 selbständiger Unternehmer (Tremel Punsch)

Als früherer Wettkampfsportler in den Sportarten Windsurfen und Wasserski kam ich vor 35 Jahren zum Radsport. Den Landesradsportverband Salzburg sehe ich als politisch- und partei-unabhängige Koordinationsstelle für alle Belange des Radsports.

Ob Rennsport, Freizeitsport oder „das Fahrrad als nachhaltiges Transportmittel“, der Verband mit seinen Spartenleiter:innen bietet seine Expertise u.a. der Politik, der Wirtschaft und dem Tourismus unterstützend an. Auch in Sicherheitsfragen kann und möchte der Landesverband bei neuen Konzepten beratend mitwirken. Eine hoffentlich starke Initiative der Vereine aktiv Radrennen zu veranstalten will der LRV entsprechend unterstützen und auch mit finanziellen Mitteln sowie möglichen Förderungen durch das Land Salzburg den Vereinen helfen.



Fotos: © LRV, Hödlmayer

Mit der ehemaligen Leistungssportlerin und staatlich geprüften Trainerin Elke Rabeder (österreich. Meisterin im Schilanglauf, Staatsmeisterin im Mountainbike Downhill) wurde auch gleich eine sehr kompetente Landes-trainerin mit ins Boot des Radsportverbandes geholt.

In einigen Sichtungstrainings werden nun die Talente, die für den Landeskader in Frage kommen, vom Trainer-team ausgesucht.

In kurzer Zeit wurde auch der Junior Bike Cup Salzburg unter der Schirmherrschaft vom Landesradsportverband umgesetzt. Das Ziel des LRV und der veranstaltenden Vereine ist es, einen möglichst abwechslungsreichen Rad Cup für alle anzubieten, die einmal Rennluft schnuppern möchten. Alle neugierigen Mädchen und Burschen zwischen 7 und 16 Jahren sind eingeladen daran teilzunehmen.

Folgende Rennen finden im Rahmen des Junior Bike Cups statt:

- 30. Juli Leogang Downhill
- 31. Juli Salzburgring Straßenrennen
- 8. September Salzburg Uphill
- 10. September St. Johann i. Tirol Downhill
- 25. September Koppl Cross Country

Neben den Nachwuchsrennen zum Junior Bike Cup Salzburg finden aber auch einige hochkarätige Radsportveranstaltungen im Jahr 2022 in Salzburg statt.

Nach zwei Jahren Pause wird die Österreich Rundfahrt von 2. bis 6. Juli wieder durchgeführt. Mit dabei eine Glockneretappe und eine Zielankunft in St. Johann-Alpendorf.

Am 8. September wird das Spektakel des City Hill Climbs mit dem Sprint auf die Salzburger Festung stattfinden. Damit wird die Altstadt zur Radstrecke.

Das größte Nachwuchsrennen des Landes wird die schon legendäre Nocksteintrophy in Koppl sein, die von 24. – 25. September 2022 durch-

geführt wird. Dort werden sich die besten Nachwuchs-Mountainbiker Österreichs messen.

Der Radsport allgemein ist eine sehr umfangreiche Sportart mit vielen Sparten. Neben dem klassischen Rennrad- und Mountainbikebereich sind auch Sparten wie Trial, BMX oder Cyclocross sehr verbreitet. Alleine im Bereich des Mountainbikes muss dann nochmals in Sparten wie dem Olympischen Cross Country, dem Downhill oder Enduro unterschieden werden. Dem Landesradsportverband ist es wichtig, über kurz oder lang alle diese Sparten integrieren zu können. Auch wenn das nicht bei allen Sparten gleich schnell gehen kann, sind die Synergien untereinander ein wichtiger Ansatz im Fachverband.





Drei Fragen an LRV-Vizepräsident Thomas Hödlmoser:

Sieht der Verband E-Bikes als Konkurrenz oder als Chance?

Diese Frage stellt sich immer, wenn Neues erscheint oder ein Trend geboren wird. Der Radhandel stellt sich diese Frage nicht, denn die Verkaufs-

zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Genau so sehen wir das auch im Verband. Radsport und Radfahren zu fördern ist unsere Aufgabe und Chance die Zukunft zu gestalten.

Radfahren allgemein schützt das Klima, fördert die Gesundheit, ist gesellschaftsfähig und trendig. Eine gewisse Freiheit, die sich Kinder mit ihrer Radfahrprüfung holen, bekommen viele Personen erst durch das E-Bike wieder zurück. Nachteile kann man immer finden, wenn man sucht. Jedoch sind wir der Meinung, dass die Vorteile durch die E-Bikes für den Radsport klar überwiegen.

Ist das Gravel Bike ein Trend mit Zukunft?

Gravel Bikes („Schotter Räder“) sind ein relativ neuer Trend im Radsport. Sie sind eine Kreuzung aus Rennrad und Cyclocross Rad bzw. Mountainbike. Gravel Bikes wurden in den USA vor zirka 10 Jahren geboren. Mit den profilierten Reifen eignen sie sich für



Fahrten auf unterschiedlichsten Untergründen und im Gelände. Sozusagen ein Bike für alles. Anders als beim Rennrad sitzt man aufrechter, sodass auch längere Touren mit dem Gravel Bike entspannt möglich sind. Auch ist der Rennlenker etwas nach außen gekrümmt, um im Gelände mehr Sicherheit zu erhalten. Seit einigen Jahren gibt es auch schon eigene Gravel Bike Bewerbe. Ein solcher findet alljährlich im Rahmen der Salzkammergut Trophy, dem größten Mountainbike Marathon in Bad Goisern statt. Die Gravel Bikes sind eine gelungene Alternative, die viele neue Kunden finden wird.

Leider kommen beim Thema Radsport unweigerlich dem einen oder anderen auch diverse Konflikte in den Kopf. Sei es auf der Straße mit Konflikten zwischen Radfahrern und Autolenkern oder im Gelände zwischen Mountainbikern und Wanderern. Wie stehen Sie dazu?

In diesen Bereichen sieht sich der Landesradsportverband größtenteils als Vermittler. Das Know-how und die Expertise unserer Mitglieder möchten wir gerne der Politik, der Wirtschaft oder auch dem Tourismus bei diversen Projekten anbieten.

Wir freuen uns, wenn wir bei solchen Herausforderungen eingebunden werden und unterstützen können, denn auch das sehen wir als eine Aufgabe des Fachverbandes um den Radsport in Salzburg zu neuen Höhen zu führen.





Fotos: © IRV, Hödlmoser

Auch der Radsport benötigt Sportstätten

In jeder Sportart sind Olympiasiege und Weltmeistertitel gern gesehen. Im Rennradsport ist die Tour de France wohl das Ereignis, das jeder kennt. Die Sieger und Siegerinnen dort sind aber Einzelpersonen und nicht die breite Masse. Diese herausragenden „Einzelkämpfer“ wird es aber nur geben, wenn vorher in den Vereinen einer breiten Masse der Spaß am Radfahren vermittelt wird. Dafür sind ausgebildete Trainer:innen genauso wichtig wie Räume und Locations in bzw. an denen trainiert werden kann.

Anders als viele andere Sportarten hat der Radsport derzeit leider sehr wenige „abgegrenzte Sportstätten“. Die Entstehung und Förderung solcher „Sportstätten“ wie Pumptracks oder Bike Skills-Parks ist aber ein wesentlicher Punkt in der Entwicklung des Radsports. Das ist aus anderen Ländern wie der Schweiz, Italien, Tschechien usw. klar zu erkennen.



Alles in allem kann man sagen, dass der Radsport wohl vor einer langfristigen Weiterentwicklung und einer spannenden und interessanten Zeit steht. Dessen ist sich auch der neue



Dominik Hödlmoser

Vorstand des Landesradsportverbandes bewusst, der sich darum aktiv mit der Umsetzung von vielen Projekten beschäftigen möchte um einerseits den Breitensport Radfahren von jung bis alt zu fördern und andererseits auch irgendwann einen Rennrad-sportler bzw. eine Rennrad-sportlerin aus Salzburg bei der Tour de France oder einen Rennrad-sportler bzw. eine Rennrad-sportlerin aus Salzburg bei Olympischen Spielen am Start zu sehen.



Jugend mit Sprache – jetzt reden wir!

Der 16-jährige **Dominik Hödlmoser** vom UNION MTB Club Koppl ist eines der Nachwuchstalente im Salzburger Radsport. Als mehrmaliger Salzburger Landesbester seiner Altersklasse, Sieger diverser nationaler Nachwuchsserien und Rennserien bzw. Medaillen bei österreichischen Meisterschaften steht er gerade vor dem großen Sprung von der nationalen Nachwuchsserie in die Juniorenkategorie, in der es erstmals um Punkte für die Weltrangliste geht.

„Mit dem Nationalteam war ich schon mehrmals bei der Jugend-Europameisterschaft. Das war sehr cool, aber ab der Juniorenkategorie wird einfach ein anderes Programm gefahren“, meint der Schüler des Salzburger Schulsportmodells SSM.

Bist Du mit der Betreuung bzw. Unterstützung von Verband und Schule zufrieden?

Wir SchülerInnen des SSM erhalten optimale sportliche Betreuung in der Schule. Der Landesradsportverband unternimmt alles, um uns Nachwuchstalente zu fördern und eine optimale sportliche Ausbildung zu ermöglichen.

Was ist das „um und auf“ beim Mountainbiken?

Gerade im Bereich des Mountainbiking ist neben der hohen physischen Belastung die fahrtechnische Komponente und somit das Gleichgewicht und die Koordination mitentscheidend.



Ein Verein stellt sich vor ...

FLOORBALLVEREIN SALZBURG BULLS

Der Verein wurde im März 1999 gegründet und ging aus dem Salzburger Universitätssport hervor. Bereits vor der Gründung wurde als Universitätsteam erfolgreich an Turnieren teilgenommen. Mehrere Salzburger SpielerInnen schafften sogar den Sprung ins Nationalteam.

Seit Gründung ist der Verein ein wichtiger Bestandteil (Pionier) im Floorballsport in Salzburg und vermittelt den Spaß an diesem Mannschaftssport. Es wird intensiv am Aufbau des Nachwuchses gearbeitet, damit die Floorball-Zukunft in Salzburg gesichert ist.

Sie sind seit 2008 Obmann des Vereines. Was war Ihre persönliche Motivation diese Funktionstätigkeit zu übernehmen?

Ich liebe den Sport. Er macht mir Spaß, hält mich gesund und ich habe Freunde für's Leben gefunden. Daher habe ich mich entschlossen, dem Verein auch etwas zurückzugeben. Als Funktionär kann ich mitgestalten und den Menschen, die bei uns dabei sind, eine gute Basis anbieten um Floorball spielen zu können.

Könnten Sie uns die Sportart Floorball vorstellen und wie sind Sie dazu gekommen?

Floorball ist eine junge, leicht zu erlernende, tempo- und abwechslungsreiche Hallensportart, die ursprünglich aus Schweden stammt. Sie kombiniert Elemente aus dem Feld- und Eishockey mit der Fairness des Basketballs. Gespielt wird mit einem leichten Kunststoffschläger und einem

gelochten Ball. Eine spezielle Schutzkleidung ist nur für Torhüter erforderlich. Floorball ist für alle Altersstufen und beide Geschlechter geeignet. Die Investition in Ausrüstung ist günstig, die Verletzungsgefahr deutlich geringer als in anderen Teamsportarten.



Erich Rattensberger, Obmann Floorballverein Salzburg Star Bulls

„Beim Floorball zählen Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit und Teamgeist.“

Das Regelwerk ist in wenigen Minuten erklärt. Floorball kann als reiner Freizeit- oder auch als Wettkampfsport ausgeübt werden. Aufgrund der geringen Einstiegsbarrieren (auch AnfängerInnen können sofort loslegen) ist Floorball bestens als Schulsport geeignet. Je nach vorhandenen Kapazitäten

kann man in unterschiedlichen Varianten spielen: auf dem Großfeld mit jeweils einem Torhüter und fünf Feldspielern, dem Kleinfeld (mit nur drei statt fünf Feldspielern), oder in der Freizeit-Variante auf kleine Tore ohne Torhüter.

„Vor circa 25 Jahren habe ich durch eine Freundin von diesem Sport erfahren und habe mich sofort in dieses Spiel verliebt. Inzwischen spiele ich auf dem Feld und im Tor und habe immer noch gleich viel Spaß daran wie am Anfang.“

Trainingszeiten:

Für Erwachsene und fortgeschrittene Jugendliche (Teilnahme nach Ermessen des Übungsleiters):

- Freitag, 20:00/20:30 – 22:00/22:30 Uhr mit Erich Rattensberger, SH Josef-Preis-Allee
- Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr mit Herbert Oberhamberger, NMS Schlosstraße
- **Für Jugendliche** (13-18 Jahre):
- Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr mit Herbert Oberhamberger, NMS Schlosstraße
- **Für Kinder** (6-13 Jahre):
- Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr mit Herbert Oberhamberger, NMS Schlosstraße

Im Sommer wird auf dem Funcourt im Sportzentrum Mitte trainiert.

Wenn ich mit Floorball starten möchte, brauche ich da eine spezielle Ausrüstung?

Nein, Turnschuhe, ein kurzes Leiberl und eine kurze Hose reichen. Den Rest stellt der Verein zu Verfügung.



Gründung: Floorball in Salzburg 1980 Verein 1999

Mitglieder: Derzeit 40 Mitglieder davon die Hälfte Erwachsene

Sparten: Kinder U12 Spiele und Training. Erwachsene österreichische Kleinfeldliga und Training

Highlights: 2019 Herren- und Damen-Landesmeister

Obmann: Erich Rattenberger

Kontakt: <https://salzburgstarbolls.wordpress.com/>



Können Sie uns die wichtigsten Regeln kurz zusammenfassen?

Bully: Kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen mindestens zwei Meter von den Ausführenden entfernt sein.

Ausball: Verlässt der Ball das Spielfeld oder berührt Gegenstände über dem Spielfeld erhält das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat, einen indirekten Freischlag.

Freischlag: Wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Freischläge hinter der verlängerten Torlinie werden auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt.

Strafstoß (Penalty): Verhindert ein Vergehen eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoß zuzusprechen.

Stockvergehen: Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden - wird mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

Hoher Stock: Das Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Über Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock gespielt werden. Ausschwingen nach vorne ist erlaubt, wenn niemand in der Nähe steht.

Einsatz des Körpers: Im Kampf ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper

zulässig. Ebenso ist ein leichtes Stoßen/Schieben mit der Schulter erlaubt. Festhalten, Stoßen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist verboten.

Spiel mit dem Fuß: Der Ball darf mit einer absichtlichen Bewegung sich selber vorgelegt oder gestoppt und auch zu einem Mitspieler gespielt werden (Fußpass). Es darf mit dem Fuß kein Tor geschossen werden. Prallt der Ball unabsichtlich vom Fuß ab ins Tor, dann ist dies erlaubt.

Spiel mit Hand, Arm und Kopf: Es ist nicht erlaubt, den Ball mit Hand, Arm oder Kopf absichtlich zu spielen - Zweiminutenstrafe. Hochspringen und den Ball dabei berühren ist ebenfalls verboten.

Bodenspiel: Ein Feldspieler darf nur mit den Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil und wird dabei der Ball absichtlich gespielt gibt es eine Zweiminutenstrafe.

Torhüter: Spielt ohne Stock. Er oder sie ist in seinen/ihren Abwehraktionen frei, solange diese dem Ball gilt.

Torraum / Schutzraum: Der Torraum ist der größere markierte Bereich vor dem Tor. Hier darf der der Tormann bzw. die Torfrau mit seiner/ihrer Abwehr (Einsatz der Hände) agieren.

Dann gibt es noch den Schutzraum, jener kleinere markierte Bereich direkt beim Tor. In ihm darf sich kein Feldspieler befinden.

Ihr Verein arbeitet sehr aktiv mit der SPORTUNION Salzburg zusammen und ist bei vielen Projekten dabei. Erzählen Sie uns etwas davon?

Wir haben heuer erstmals die Möglichkeit über KIGEBE in Volksschulen der Stadt Salzburg den Kindern das Floorball Spiel zu zeigen. Dabei haben wir auch die VS Schwarzstraße als eine Kooperationschule gewinnen können, in der wir jetzt regelmäßig Trainingseinheiten abhalten. Weiters sind wir ein fixer Bestandteil von sports4fun. Heuer bieten wir den Kindern in den zwei Wochen ein Nachmittagsprogramm an. Auch am Wochenende zwischen den beiden sports4fun Wochen gibt es ein Sommercamp Floorball. Beim Trendsport-Festival und beim Ugotchi-Aktionstag sind wir auch dabei.

Haben Sie sich Ziele für den Verein gesetzt?

Ja natürlich haben wir Ziele und eine Vision. Diese sind ganz konkret auf den Nachwuchs gerichtet.

Wir wollen Floorball in Salzburg als eine der attraktiven und coolen Sportarten für unsere Kinder und Jugendlichen etablieren.

- Die Mitgliederzahl der 6 bis 14-jährigen um mindestens 50 Prozent erhöhen.
- Teilnahme an U-12 bzw. U-14 Wettkämpfen in der Saison 2022-2023





Foto: © Karate Landesverband Salzburg

Karate UNION-Trainingslehrgang in Saalfelden

95 Karateka im Alter von 10 bis 18 Jahren aus fünf Bundesländern (Wien, Oberösterreich, Tirol, Steiermark und Salzburg) reisten zum vom Karate LZ Pinzgau organisierten Trainingslehrgang, um mit SportkollegInnen zu trainieren und sich in Kata und Kumite zu verbessern. Als Trainer fungierten Thomas Kaserer, Christoph Lichtmanegger, Kalman Szabo, Kurt Hofmann, Manfred Eppenschwandtner und Ivo Vukovic. Bei der Eröffnung des Lehrganges konnten der Vizebürgermeister der Stadt Saalfelden Herr Gerhard Reichkendl und der Präsident des Österreichischen Karatebundes Herr Georg Russbacher begrüßt werden. BSR Kurt Hofmann bedankte sich bei der SPORTUNION Österreich für die Finanzierung und beim Organisator Ivo Vukovic vom Verein Karate Leistungszentrum Pinzgau für die ausgezeichnete Organisation.



14. Rhönrad - Weltmeisterschaften in Sonderborg Dänemark

Riesenjubiläum beim TGUS-Team über erstes WM-Gold

Birgit Halwachs holte bei der Elite Musikkür im Einzelfinale die Goldmedaille, in der Einzelwertung Spirale Elite die Silbermedaille, beim Sprung den 6. Platz und den 4. Platz im Mehrkampf. Malena Kernacs gewann im Mehrkampf WM-Bronze. Die weiteren Ergebnisse der Salzburgerinnen: 16. Emelie Memeti Mehrkampf Juniorinnen, 20. Julia Kurz Mehrkampf Juniorinnen, 15. Ingrid Vukusic Elite Mehrkampf, 16. Selina Memeti Elite Mehrkampf. Begleitet wurden die erfolgreichen Rhönradturnerinnen von TGUS-Obmann und Präsident des österr. Rhönradverbandes Hans Pichler. Er trainiert mit den Damen den Sprung und alle Elemente, die zunächst besondere Kraftanforderungen erfordern, bis die Übungen eingespielt und in die Kür eingebaut werden können.

Tanja Stöllinger (mit Baby Lars und Sohn Leo), die Bundestrainerin österr. Rhönradverbandes und Trainerin in der TGUS, Turn-Gym-Union-Salzburg, ist verantwortlich für den Küraufbau, die Schwierigkeit, die Ausführungsnote und

Musikumsatzung der Kür der Elite und Juniorinnen.

Alexander Müller (Vizeweltmeister 2013, 2015 und 2 x Bronze 2016) ist Kampfrichterobmann des ÖRHÖV und Trainer des Zweigvereines URTV in Wien und jetzt im internationalen Rhönradturn-Verband IRV, mit Sitz in Bern, für die Erstellung des Schwierigkeitskataloges und als Oberkampfrichter bei der WM in Sonderborg dabei.

Marina Porenta war als internationale Kampfrichterin Musikkür bei der WM in Sonderborg mit dabei.

Bronze für Krajic bei Taekwondo Weltranglistenturnier in Innsbruck

Das Oberndorfer Nachwuchstalente Teodora Krajic konnte sich beim Weltranglistenturnier in Innsbruck in ihrem ersten Juniorenjahr die Bronzemedaille erkämpfen. Nach Siegen gegen Kroatien und Italien unterlag sie nur im Halbfinale ihrer mexikanischen Konkurrentin.

Die weiteren Oberndorfer blieben diesmal sieglos. Insgesamt waren 1300 SportlerInnen aus 56 Nationen am Start.



Bewegungs- und Gymnastikunion Salzburg Sport 55+

„Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative... Robert Lembke (1913-1989)“

50 Jahre Fitgymnastik - Eine Herrengruppe zwischen 70 und 86 Jahren feiert ein halbes Jahrhundert gemeinsame Sportstunden und Freizeiterlebnisse. Die BGUS-Lehen 55+ startete am 14. Juni 1971 mit einem Fit -Gymnastikkurs in der damaligen HS-Lehen. Es sind daraus über 2.500 Treffen in der Halle und im Freien geworden. Die Zeit des Älterwerdens ging zwar nicht spurlos vorüber, aber es wird noch immer jeden Montag gesportelt. Die Gruppe (derzeit 18 Teilnehmer) wird von Alfred Koch als Übungsleiter betreut. Ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm zur Förderung der Beweglichkeit, der Koordination und der Kräftigung zielt darauf ab, die Gesundheit in diesem Altersbereich positiv zu beeinflussen und trotz altersbedingter Beeinträchtigungen eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Eine wichtige Rolle macht der soziale Aspekt aus. Stammtisch nach dem Sportabend, viele Zusammenkünfte und gemeinsame Aktivitäten während des Jahres mit den Ehefrauen und Gemeinschaftstreffen in kleineren Gruppen sind ein wichtiger Bestandteil dieser Runde. Alle sind sich einig, dass Sport und Bewegung ein wichtiger Beitrag sind, um eine gute Lebensqualität zu haben und zu erhalten.



Bronze für Kegler bei der U23-Weltmeisterschaft

Bei der U23 Weltmeisterschaft der Herren in Elva (EST) erspielte sich die österreichische Mannschaft mit Andreas Eisl vom USC Team 81-Eugendorf sensationell die Bronzemedaille. Cheftrainer Gerhard Pracser meinte dazu: „Es macht mich stolz, mit den Burschen eine Mannschaftsmedaille erreicht zu haben. Wir haben im Vorfeld gut gearbeitet und wussten, dass wir mit einer kompakten Mannschaftsleistung unser Ziel erreichen könnten. Es ist schön, jetzt den Lohn für die harte Arbeit einzufahren und es freut mich für die Mannschaft, dass sie jetzt eine Medaille mit nach Hause bringen kann.“



Ein starkes Lebenszeichen der Salzburger VoltigierInnen beim ersten Cupturnier des UVT Sbg. Wals Schullergut

Nach einer sehr langen Pause fand endlich wieder ein Voltigierturnier unter normalen Rahmenbedingungen statt. Ausgetragen wurde ein C-Turnier und ein Nachwuchsbewerb für alle EinsteigerInnen! Der UVT Sbg. Wals begrüßte über 50 Nachwuchstalente und 80 StarterInnen. Für die jungen VoltigierInnen war es oftmals der erste Wettkampf seit 3 Jahren. Es waren 8 Vereine und 20 Pferde am Start. Obfrau Christina Leitgeb sorgte mit ihrem Team für einen reibungslosen Ablauf.

Platzierungen: Lea Schörghofer konnte mit ihrer Longenführerin Viktoria Drack den Einzel A Bewerb für sich entscheiden und nach Pflicht und Kür als Siegerin hervorgehen. Für die erst 12-jährige Fanny Seidl war es ihr erster Start im S Junior. Mit einem dritten Platz in der Gesamtwertung hat sie ihre Erwartungen mehr als erfüllt. Gemeinsam mit ihrer Longenführerin Barbara Unterweger und dem Pferd Santanderson turnte sie zwei solide Umläufe. In den höheren Leistungsklassen ist das Starterfeld in Salzburg leider im Moment sehr dünn. So waren sowohl im Einzel S/B als auch im Einzel S/A und der Gruppe S nur VoltigierInnen des UVT Sbg. Wals am Start. Der UVT Sbg. Wals begleitet mit einem ausgezeichneten Trainerstab die VoltigierInnen in allen Leistungsklassen. Die Erfolge bestätigten die kontinuierliche Arbeit.



Fanny Seidl feiert ihr Debut im Einzel S Junior

Foto: © uvt.sbg.wals

Showdance Europameisterschaften in Hertogenbosch/NL

Eine kleine Mannschaft von 11 Mädchen der TGUS, Turn-Gym-Union Salzburg, hat Österreich bei den diesjährigen Europameisterschaften in Hertogenbosch / NL erfolgreich vertreten.

Greta Angerbauer, Johanna Dietze, Sarah Sprung, Laetizia Lauermann, Melissa Schachinger, Marie Saliger, Emily Brandstaetter, Olivia Vogl und Pia Kürzl (von rechts) zählen mit Platz 7 in Freestyle und Platz 9 in Modern zu den zehn besten Tänzerinnen Europas.

Obwohl die letzten beiden Jahre durch Trainingspausen und Lockdowns geprägt waren, hat die Gruppe zusammengehalten und weitertrainiert. Dieser Eifer wurde bei den Europameisterschaften belohnt und gibt viel Motivation für die nächste Saison.



Philip Holzer gewinnt das Gauranggeln in Saalfelden

110 Schüler zeigten tolle Kämpfe. Die Salzburger Buben holten 9 Preise. In den Jugendklassen konnte sich Raphael Gaschnitz bis 16 Jahre durchsetzen. Bis 18 Jahre landeten Andreas Scheiber und Tobias Bernsteiner auf den Plätzen zwei und drei. In den allg. Klassen gewannen die Salzburger zehn von fünfzehn möglichen Preisen.

Lukas Mittermayr gewann vor Peter Reiter und Rupert Höllwart in der Klasse IV. Das Finale der Klasse III gewann Helmut Salzmann vor Sigi Deutinger. Dritter wurde Hannes Bacher. Josef Mair wurde in der Klasse II Dritter.

Die Meisterklasse I war mit Topleuten besetzt. Gleich in der ersten Runde gab es brisante Begegnungen. Zwei Kämpfer konnten einen Sieg einfahren. Philip Holzer gegen Gerald Grössig und Christoph Eberl gegen Andreas Hauser. Damit standen die beiden bereits im Finale, das Holzer für sich entscheiden konnte.



Sechs Ranggler, die in der ersten Runde unentschieden kämpften, mussten um den dritten Platz nachrangeln. Lukas Mattersberger setzte sich gegen Kilian Wallner durch, Christopher Kendler besiegte Hansjörg Voithofer und Hermann Höllwart siegte gegen Stefan Sulzenbacher. Danach hatte Höllwart ein Freilos, Mattersberger besiegte Kendler. Mattersberger genügte schließlich ein Unentschieden gegen Höllwart für den dritten Platz.

Zum Schluss standen noch die Hagmoarkämpfe aus. Sechs Ranggler schafften es in die vorletzte Runde. Hermann Höllwart setzte sich gegen Thomas Plenk durch. Philip Holzer gewann gegen Christoph Eberl und Christopher Kendler besiegte nach hartem Kampf Gerald Grössig. Auch diesmal zog Höllwart wieder das Freilos, Holzer setzte sich gegen Kendler durch, der damit Dritter wurde. Im Finalkampf hätte Höllwart einen Sieg gegen Holzer gebraucht. Dieser war aber nicht zu schlagen. Damit ist Holzer zweifacher Hagmoarsieger.



Fotos und Text: © Kanupolo Salzburg/Tobi Nietzold

Kanupolo Bootshaus in Salzburg öffnet seine Pforten

Der Verein Kanupolo Salzburg errichtete in enger Zusammenarbeit mit der Stadt Salzburg das erste Kajak-Vereinsbootshaus in Salzburg. Direkt am Salzach Badesees, bietet die Location optimale Voraussetzungen für die professionelle, zielgerichtete sowie spaßvolle Ausübung des Kanupolo-Sports in Salzburg. Dort verfügt der Verein über ein modernes Spielfeld auf ICF Niveau, welches sämtliche internationale Normen erfüllt und damit optimale Bedingungen zur Wettkampfvorbereitung bietet.

Der Spatenstich erfolgte im Februar 2021. Bereits nach zwei Monaten war der Grundbau mit Dach seitens der Stadt Salzburg errichtet. Danach wurde der Innenausbau durch die Vereinsmitglieder vorgenommen. Der eigentliche und aufwändige Innenausbau erfolgte über die Wintermonate 2021/2022. Mit der Fertigstellung im März 2022 steht sowohl eine funktionelle wie auch design- und ausstattungsstechnisch optimale Trainingsstätte für den Kanupolo-Sport in Salzburg zur Verfügung.

Das Bootshaus ist viel mehr als eine reine Lagerstätte. Es ist sowohl Herz als auch Dreh- und Angelpunkt für das Sporttreiben und gleichzeitig Gemeinschaftsort für die SportlerInnen.

Die DNA des Vereins zieht sich durch das gesamte Bootshaus. Die Vereinsfarben schwarz/rot, zahlreiche Bildelemente welche Sport und Gefühl vom Kanupolo repräsentieren, das Vereinslogo in Acrylglas eingelassen, die Pokal-Wall, die Vereinswerte 'Gemeinschaft, Professionelle Ausbildung, Internationalität, Fairplay', eine Partner-Wall welche die Zusammenarbeit mit den vielen Partnern aufzeigt uvm. bilden ein einheitliches und modernes Gesamtbild. Mittelpunkt des Innendesigns bilden die 2021 extra geshooteten Big-Visuals. Die zwei Meter hohen Bildelemente zeigen den Sportler und Ball als Einheit in Verbindung mit dem Element Wasser. Bewusst Evil und im Sinne des Teamnamens Salzburg Knights, repräsentiert sich der Kanupolo-Sport in Salzburg damit professionell, cool und einprägsam. Gemäß dem Motto: *professionalism on every level*. Das Bootshaus ist auch technisch optimal ausgestattet. Videoanalyse per Beamer, elektrische Bilder-Wall mittels Monitor, Soundsystem, Kühlmöglichkeiten uvm. ermöglichen professionelles Arbeiten.



Tipp: Vom 10.-11. September 2022 finden die Österreichischen Meisterschaften im Kanupolo in Salzburg statt!



ZEIGT HER EURE FÜSSE

Was ist der Unterschied zwischen Pronation und Supination?

Pronation und Supination sind zwei natürliche Gelenkbewegungen in Unterarm und Fuß. Jedoch können übermäßige Pronation oder Supination zu Beschwerden führen, insbesondere an den Füßen.

Einfach ausgedrückt kann die Pronation als der Winkel zwischen dem Schienbein des Läufers und seinem Fuß definiert werden. Man spricht auch von Pronation, wenn der Fuß den Boden berührt und nach innen rollt. Supination hingegen ist, wenn der Fuß beim Kontakt mit dem Boden nach außen rollt.

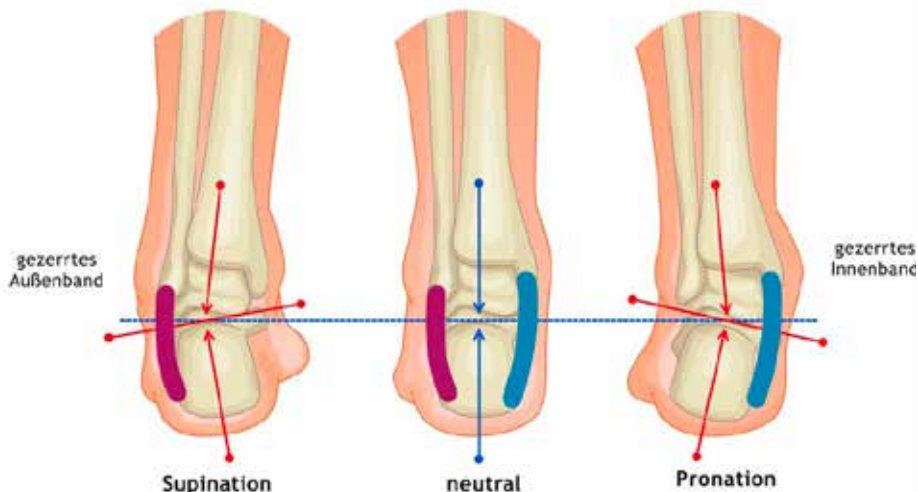
Pronation und Supination sind nicht immer schlecht, und es besteht kein Grund zur Annahme, dass man sie gezielt korrigieren muss. Diese natürlichen Drehbewegungen sind auf die Flexibilität des Fußgelenks zurückzuführen – und sie sind notwendig, um die nötige Beweglichkeit zu gewährleisten, wenn der Fuß während des Schritts mit dem Boden in Berührung kommt.

Variabler Pronationsgrad

Wir alle haben unsere eigene, einzigartige Art zu laufen. Das ist auf die Unterschiede in unseren Körpern, unserem Leistungsniveau und unserer Verletzungsgeschichte zurückzuführen. Und ebenso unterscheiden sich unsere Pronationsgrade.

Während der Schrittbewegung ändert sich der Grad der Pronation. Allerdings können wir zum Vergleich den Winkel messen, wenn der Fuß unbewegt am Boden aufliegt:

- Der Winkel ist größer als 10° : Der Fuß ist stark proniert.
- Ein nach innen gerichteter Winkel zwischen 7° und 10° : Der Fuß befindet sich in Pronationsstellung.
- Ein nach innen gerichteter Winkel zwischen 1° und 7° : Der Fuß wird als neutral betrachtet. Die meisten Läufer gehören zu dieser Kategorie.
- Ein Winkel zwischen -3° und 0° nach außen: Es besteht eine leichte Supination.
- Der nach außen gerichtete Winkel ist größer als -3° : Der Fuß ist stark supiniert.





Neutralläufer

Überpronierer

Supinierer

Wie auch immer der Grad der Pronation oder Supination sein mag, es besteht keine Notwendigkeit einer Korrektur. Es sei denn, ein Sportmediziner hat einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang mit dem Auftreten von Verletzungen diagnostiziert.

Der Pronationsgrad variiert außerdem während des Laufs. Er steigt mit zunehmender Ermüdung an, da die Fußgewölbe einsinken und die Knöchel sich noch mehr durchbiegen.

Wenn der Fuß beim Laufen auf dem Boden aufsetzt, gibt er mehr oder weniger nach innen nach, um die Aufprallkräfte abzufangen. Dabei wird das Fußgewölbe im Schnitt mit dem dreifachen des Körpergewichts belastet. Wenn der Fuß zu stark oder gar nicht nach innen knickt, kann es aufgrund der weniger effizienten Stoßabsorption zu Überlastungs-Verletzungen kommen. Das betrifft rund 60% aller Läuferinnen und Läufer. Es ist sicherlich hilfreich zu wissen, welche Art von Schritt man hat.

Der sogenannte „Wet-Foot-Test“ kann dabei helfen zu bestimmen, ob eine Über- oder Unterpronation vorliegt. Benetzen Sie den Fuß mit Wasser und treten dann auf einen Belag, der die Nässe aufnimmt, wie Beton oder ein Stück Papier. Sehen Sie sich nun das Muster an, das Ihre Füße hinterlassen:

* Wenn man einen Abdruck des gesamten Fußes sehen kann, der auch an der Stelle des Fußgewölbes keine Unterbrechung zeigt, hat man eine **Überpronation**.

* Wenn der Abdruck des Fußgewölbes kaum zu sehen oder sogar vom Abdruck des Fußballens getrennt ist, hat man eine **Unterpronation/Übersupination**.

* Wenn der Abdruck unter dem Fußgewölbe etwas schmal ist, hat man wahrscheinlich eine **natürliche Pronation**.

Wenn man die Mechanik der Gelenke im Unterkörper versteht, insbesondere den Unterschied zwischen Pronation und Supination, kann das dabei helfen, den **richtigen Laufschuh** zu finden und Verletzungen vorzubeugen. Wenn eine Überpronation vorliegt, sollte eventuell der Kauf eines Stabilitäts- oder bewegungskontrollierenden Schuhs in Erwägung gezogen werden.

■ Stabilitäts-Laufschuhe empfehlen sich für Läuferinnen und Läufer mit Überpronation. Sie sorgen für Halt im Fußgewölbe.

■ Bewegungskontrollierende Schuhe empfehlen sich für all diejenigen mit einer starken Überpronation. Sie bieten einerseits Support in der Mittelsohle, aber zudem auch Halt im Ferseneinsatz.

Im Sportfachhandel kann man aber auch durch eine Fuß- und Laufanalyse den optimalen Laufschuh finden.

Es gibt Übungen, mit denen man Verletzungen, die mit Über- oder Unterpronation assoziiert sind, vermeiden kann. Zum Beispiel eignen sich Wadenheben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Squats für Menschen mit Pronation, da hierbei eine neutrale Pronation erforderlich ist.

Menschen mit Unterpronation (oder Supination) können vom Dehnen ihrer Achillessehne und Kräftigen ihrer Innenschenkel profitieren.

Egal ob eine Überpronation oder Übersupination vorliegt, die Physiotherapeuten des unionLABs können für Sie die am besten geeigneten Übungen zum Vermeiden von Verletzungen ausfindig machen.



Ihr Ansprechpartner

unionLAB

👤 Andreas Mitterfellner

office@andreasmitterfellner.at

+43 676/95 600 66

SPORTUNION AKADEMIE

Die Anforderungen an FunktionärInnen und ÜbungsleiterInnen im Verein steigen ständig. Die SPORTUNION ist bemüht mit der SPORTUNION Akademie attraktive Aus- und Fortbildungsangebote für BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen, TrainerInnen und alle Personen, die in Sportvereinen mitarbeiten, anzubieten.

Ausbildungen

ÜbungsleiterInnen Basismodul

Termin: 23.-25. September 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 allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt.

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

Meldeschluss: 14. September 2022



ÜL Schwimmen Spezialmodul

Termin: 03.-04./ 10.-11. September 2022 und 2. Oktober 2022 inkl. Prüfung

Ort: 5400 Hallein, Hartmannweg 4-6

Zeit: jeweils Sa von 08:00 - 13:30 Uhr und So von 13:00 - 17:00 Uhr

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

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

Meldeschluss: 26. August 2022



Fortbildungen

Bodyworkout Day

Termin: Sa., 17. September 2022

Ort: 5071 Wals, Laschenskystraße 40, VS Viehhausen

Zeit: 9.00 – 14.30 Uhr

Thema: Intervalltraining Neu (HIIT&LIIT) und Inputs für eine effektive Rückeneinheit

Wie jedes Jahr bietet der Bodyworkout Day perfekte Inspiration für das neue Schuljahr und den Kursstart im Herbst! Marjan Jordanovski, internationaler Fitnessexperte, Sportwissenschaftler und Personal Trainer präsentiert drei komplette Stundenbilder mit speziellen Warm Up- und Cool Down Teilen. Das High Intensity Intervall Training – eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining – richtet sich mit kurzen und intensiven Übungen an die geübten KursteilnehmerInnen.

Beim Low-Intensity Training (LIIT) steht ein kräfteschonendes und sanftes Intervalltraining im Vordergrund. Dieses ist per-

feht für AnfängerInnen und EinsteigerInnen geeignet, denn eine passende Belastungsintensität ist für die Motivation und die Freude an der Bewegung ganz wichtig. Abschließend werden neue Impulse für Rückenfit Einheiten vorgestellt. Viele praktischen Übungen und aktuelle Trainingsmethoden werden vermittelt.

Kosten: € 55,- SU-Mitglieder, € 75,- Normalpreis

Meldeschluss: 10. September 2022

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

Impulstag Seniorensport: Beckenboden

Termin: Sa., 15. Oktober 2022

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

Zeit: 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Die Beckenbodenmuskulatur ist das Fundament des Körpers und dennoch die mit am wenigsten beachtete Muskulatur. Dabei ist sie eines der zentralsten Elemente für das Stabilisations- und Gesundheitstraining der Frau. Darüber hinaus sorgt ein gut trainierter Beckenboden für eine starke Körpermitte und einen aufrechten Gang und trägt dazu bei Rückenschmerzen zu vermeiden.

Im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ wollen wir uns an diesem Impulstag in einer Mischung aus Theorie und viel Praxis dem Thema Beckenbodentraining widmen und mithilfe von anatomischen und physiologischen Grundlagen das Wissen festigen. ReferentInnen: Helene Asböck und Team SPORTUNION Salzburg. Weitere Impulstage in den Bezirken sind geplant. Infos und Termine unter: www.sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein.

Kosten: Der Impulstag wird über das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ organisiert und ist für die TeilnehmerInnen daher kostenlos.

Meldeschluss: 7. Oktober 2022



Funktionärskurse

Erfolgreiche Nachwuchsarbeit - Von der Idee zur Umsetzung

Termin: Sa., 01. Oktober 2022

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

Zeit: 9:00 – 16:00 Uhr

Bei diesem Workshop mit Wolfgang Treipl werden gemeinsam konkrete Maßnahmen entwickelt, wie die Nachwuchsarbeit in deinem Verein optimiert werden kann. Was sind die richtigen Maßnahmen für deinen Verein? Welche Probleme können dabei auftreten und wo gibt es für dich und deinen Verein Unterstützung. Referent: Wolfgang Treipl, MSc, Sportpsychologe, psychologischer Berater, Heilmasseur, Trainer und langjähriger Funktionär im Nachwuchsbereich.

Kosten: € 75,- SU-Mitglieder, € 112,- Normalpreis

Meldeschluss: 24. September 2022



Seminar: Achtsames Selbst-Wert-Coaching

Termin: 14.-15. Oktober 2022

Ort: 5020 Salzburg/Umgebung

Zeit: Fr, 14:00 Uhr - Sa, 17:00 Uhr

In diesem Seminar werden Sie erfahren, dass ein achtsamer, wertschätzender und fürsorglicher Umgang mit sich und anderen die Basis für Gesundheit, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit ist. Denn ein gestärkter Selbstwert macht uns nicht nur ganzheitlich gesünder, resilienter und leistungsfähiger, er bringt auch mehr Qualität und Zufriedenheit in unseren Alltag. Sorgfältig ausgewählte und in der Praxis bewährte Interventionen sollen dabei unterstützen den „Inneren Kritiker“ zu entmachten, die Regenerationsfähigkeit zu optimieren, ein inneres Schutzprogramm aufzubauen und Menschen nachhaltig zu motivieren. ReferentInnen Team: Dr. phil. Thomas Wörz, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut und Dr. med. Angelica Zellweger, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Ärztin für Allgemeinmedizin.

Kosten: € 280,-

Meldeschluss: 6. Oktober 2022

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.at/sbg

www.sportunion-akademie.at

Die SPORTUNION unterwegs



Bundeskanzler Karl Nehammer besuchte mit SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Landesrat Mag. Stefan Schnöll, Gemeinderat und SPORTUNION-Bezirksreferent Jurica Mustac das ULSZ-Rif mit Geschäftsführerin Sabrina Rohrmoser.



Tennengauer Funktionärstreffen
(v.l. SPORTUNION Salzburg GF Bernd Frey, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, UFC-Hallein-Obmann Helmut Wasserbacher, Landesrat Mag. Stefan Schnöll, SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen)



SPORTUNION Bundestag 2022 in Graz

(v.l. SPORTUNION Österreich Präsident Mag. Peter McDonald, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Vizekanzler Werner Kogler, Bundesministerin und SPORTUNION Österreich Vizepräsidentin Mag. Karoline Edtstadler, SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen und SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey)

Foto: © BMKÖS/Shervin Sardari



Vizekanzler Werner Kogler bedankt sich bei der SPORTUNION Salzburg für das besondere Engagement für die Flüchtlingskinder aus der Ukraine. Im Bild v.l. SPORTUNION Salzburg GF Bernd Frey, Präsidentin Michaela Bartel, Vizekanzler Werner Kogler.



SPORTUNION-Präsidentin Michaela Bartel organisiert Unterkunfts- und Trainingsmöglichkeiten für ukrainische Flüchtlingskinder in Bad Gastein.



TRENDSPORTTAGE

Der UGOTCHI Actionday

Heuer veranstaltet die SPORTUNION Salzburg gemeinsam mit ihren Vereinen erstmals einen großen UGOTCHI Actionday für VolksschülerInnen. Ein ganzer Vormittag steht unter dem Motto: „Ausprobieren, Austoben und Spaß haben“.

Die SPORTUNION Salzburg lädt am **5. Juli 2022** rund 250 Schülerinnen und Schüler im Klassenverband in das Sportzentrum Mitte ein und organisiert gemeinsam mit SPORTUNION Vereinen einen spannenden und bewegten Vormittag. Am Plan stehen unter anderem Klettern, Ultimate Frisbee, American Football und vieles mehr. Finanziert wird der Vormittag über die große Bewegungsinitiative „Kinder gesund bewegen 2.0“ – die Salzburger UNIQA sponsert die Jause für die jungen Sportler und Sportlerinnen.



Ihre Ansprechpartnerin

Projektleiterin

Mag.ª Mariella Bodingbauer
 mariella.bodingbauer@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 17
 +43 664/606 13 365

Das UNIQA Trendsportfestival 2022 in Kooperation mit SPORTUNION

Wie können Jugendliche langfristig für Sport und Bewegung begeistert werden? Mit der passenden Sportart! Bereits zum sechsten Mal machen UNIQA und SPORTUNION dafür gemeinsame Sache beim UNIQA Trendsportfestival und bringen damit Bewegung in den Schulalltag.

Freude an Bewegung, viel Spaß und der Mut, die eigenen Grenzen auszutesten stehen am **6. Juli 2022** im Sportzentrum Mitte im Vordergrund. Dabei haben die Jugendlichen die Möglichkeit Sportarten kennenzulernen, die ihnen zuvor noch unbekannt oder unzugänglich waren. Neben Quidditch, Floorball und Parcour stehen noch viele weitere Trendsportarten am Programm. Die teilnehmenden Klassen der Sekundarstufe I werden am Veranstaltungstag von engagierten TrainerInnen unserer SPORTUNION-Vereine betreut und zum Ausprobieren und Auspowern motiviert.



Trendsport Quidditch



Ihre Ansprechpartnerin

Projektleiterin

Elena Laubichler
 elena.laubichler@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 12



Landeskonzferenz 2022

Am Freitag, den 06. Mai, fand die jährliche Landeskonzferenz der SPORTUNION Salzburg im Saal der Salzburger Nachrichten statt.

SPORTUNION Präsidentin Michaela Bartel führte gemeinsam mit dem Moderator Marc Zimmermann durch das abwechslungsreiche Programm. Neben den fixen Punkten auf der Tagesordnung war auch Raum für Reflektion des vergangenen Jahres mit all seinen Projekten und Veranstaltungen.

Geehrt wurden: Sonja Reiter, URC Wals-Siezenheim (Ehrenzeichen Bronze), Wolfgang Holztrattner, Kick Box Union Hallein, Alexander Federer, Kick Box Union Hallein sowie Robert Reiter, URC Wals-Siezenheim (Ehrenzeichen Silber); Das Ehrenzeichen in Gold für den langjährigen Einsatz im Verein Paris Lodron (31 Jahre Sportwart, 12 Jahre Obmann) erhielt Reinhold Merlingen. Eine besondere Anerkennung gilt auch dem Langzeitfunktionär (60 Jahre SPORTUNION Funktionär) Hans Pichler.

Der Ausklang im gemütlichen Rahmen bot den SPORTUNION Vereinen die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen, Informationen zu erhalten und sich über das Vereinsleben auszutauschen. Die SPORTUNION dankt allen BesucherInnen fürs Kommen, die rege Beteiligung und freut sich auf ein baldiges Wiedersehen.

„Ein herzliches Dankeschön an all unsere 437 Vereine und Reitergruppen im Land Salzburg, die tagtäglich einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass den SalzburgerInnen und Salzburgern ein besonders attraktives Sportangebot ermöglicht wird. Durch das unermüdliche Engagement unserer Vereine, Vorstände und Funktionäre, schaffen wir vielfältige Möglichkeiten, um sich unabhängig von Alter und Herkunft zu bewegen, soziale Kontakte zu knüpfen und gemeinsam sportliche Erfolge erlebbar zu machen.“

Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg



v.l. SPORTUNION-Bezirksreferent Jurica Mustac, BA, MA, Vizepräsident Herbert Steinhagen, GF Bernd Frey und SPORTUNION Kärnten Präsident Mag. Ulrich Zafoschnig



v.l. Referatsleiterin & Sportdirektorin Mag. Andrea Zarfl, ULSZ-Rif-Geschäftsführerin Sabrina Rohrmoser, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel und Sportreferentin Eva Unterrainer



SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey mit Prim. Univ.Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA



Starke Frauen im Interview

Eine ausgeglichene Teilhabe beider Geschlechter im Sport und den anderen Bereichen des täglichen Lebens hat positive Aspekte, sowohl für die Gesellschaft als auch für den Sport an sich. Durch die Mehrfachbelastungen von Frauen, wie z.B. Job, Familie und Haushalt, ist es auch heute noch eine Herausforderung für sie, sich beispielsweise im Sport zu engagieren.

Im Rahmen der Landeskonferenz 2022 hat Präsidentin Michaela Bartel Landtagspräsidentin Dr. Brigitta Pallauf und Klubobfrau der Grünen und Vizepräsidentin des Salzburger Leichtathletikverbandes Mag. Dr. Kimbie Humer-Vogl in einem kurzen Interview dazu befragt.

Präsidentin Michaela Bartel: „Die Stellung der Frau im heimischen Sport ist der SPORTUNION ein besonderes Anliegen. Uns ist dabei wichtig sicherzustellen, dass Sport attraktiv für alle ist und auch Mädchen und Frauen unabhängig von Alter und Herkunft ihren Sport ausüben können, im Sport eine Funktion einnehmen können und im Sport erfolgreich sein können! Der Sport ist aber nur ein Teilbereich der Gesellschaft und wir wissen, dass es in der Gesellschaft immer noch zahlreiche Hürden für Frauen gibt. Vor welchen Herausforderungen stehen Frauen auch heute noch im Alltag und in der Berufswelt?“

Landtagspräsidentin Dr. Brigitta Pallauf: „Wie in allen Lebensbereichen – Frauen sind wichtig und sie bringen viel ein! Trotzdem müssen wir uns alle auch dafür einsetzen, dass Frauen die Möglichkeit haben in Funktionen zu kommen. Das ist in der Politik und auch in Vereinen so, denn der Frauenanteil liegt bei den Vereinsleitungsorganen in Salzburg bei nur rund 16%. Das ist zu wenig! Sport ist für beiderlei Geschlechter wichtig und es ist wichtig, dass sie Möglichkeiten haben, auch ihre Sicht der Dinge in den Verein oder die Po-

litik einzubringen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang oft über Vereinbarkeit und zugeschriebene Aufgaben der Frauen in der Familie. Familie ist ein Teamwork, zumindest ein Doppel. Deshalb ist es wichtig und sollte zur Selbstverständlichkeit werden, dass die Aufgaben im täglichen Familienleben aufgeteilt werden und man zusammenhilft. In diesem Hinblick haben wir noch ein Stück Arbeit vor



uns. Es gibt aber bereits starke Frauen in allen Positionen und deshalb denke ich, dass uns das gelingt. Wir sollten uns mit viel Freude den Herausforderungen stellen und an die Dinge denken, welche wir schon erreicht haben. Die Frage ist nur, wie man es sich einteilt und das geht!“

Präsidentin Michaela Bartel: „So ist es. Organisation ist dabei alles. Kimbie, wie hast du dein Leben, Familie, Sport, viel

Arbeit und damals noch das Studium organisiert und wie war das alles möglich?“

Klubobfrau der Grünen und Vizepräsidentin des Salzburger Leichtathletikverbandes Mag. Dr. Kimbie

Humer-Vogl: „Ich bin ja das lebende Beispiel dafür, dass Frauen und Sport zusammengehören. Ich habe als Kind geturnt und mit 14 Jahren angefangen Kinder zu trainieren. Selbst während dem Psychologiestudium bin ich nicht ins Ausland gegangen, weil ich meine Turnerinnen nicht zurücklassen wollte. Dann bin ich Mutter geworden mit vier Kindern und das war überhaupt kein Problem. Die Kinder sind in der Turnhalle aufgewachsen und ich glaube, dass es für Kinder kein besseres Umfeld gibt, als in der Turnhalle aufzuwachsen. Später sind meine Kinder dann zur Leichtathletik gewechselt und ich bin gleich mitgewechselt. Mir ist es von besonderer Wichtigkeit, dass ich mich dort auch einbringe, wo sich meine Kinder wohl fühlen. Ich finde das ist eine Selbstverständlichkeit, sollte es sein und ist es leider viel zu selten. Mittlerweile haben meine Kinder mit der Leichtathletik aufgehört, ich bin jedoch geblieben. Ich kann es nur jeder Frau empfehlen sich im Sport einzubringen!“



Ihre Ansprechpartnerin

Projektkoordinatorin

👤 Elena Laubichler

elena.laubichler@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 21



Nachwuchsförderpreis 2022

Fundierte und gute Vereinsarbeit im Jugendalter ist die Basis für spätere sportliche Erfolge!

Mit dem Nachwuchsförderpreis prämiiert die SPORTUNION Salzburg Vereine, die mit ihrer engagierten Jugendarbeit besonders erfolgreiche Talente hervorgebracht haben und diese auf ihrem Weg an die Spitze fördern und begleiten. Es ist sehr erfreulich, dass es im Bundesland Salzburg viele SPORTUNION Vereine gibt, die intensive Nachwuchsarbeit leisten und es zählt zu einer der Kernaufgaben der SPORTUNION Salzburg diese dabei bestmöglich zu unterstützen.

Wie immer wurden im ersten Schritt aus insgesamt 33 Einreichungen (24 Einzelsportler/innen und neun Einreichungen für den Vereinspreis)– die „10 nominierten SportlerInnen und Sportler“ ausgewählt. Anschließend wurden durch das Online-Voting und einem Juryentscheid die SiegerInnen ermittelt.

Stefan Rettenegger, der talentierte Nordische Kombinierer und Junioren Weltmeister (2022) gewann den Nachwuchspreis 2022 in der Kategorie EinzelsportlerIn.

Der Vereinspreis ging an die beiden Vereine UTTC Salzburg und TGUS. Der Schwimmer und Vorjahressieger des Nachwuchsförderpreises Luka Mladenovic, der auch heuer mit herausragenden Leistungen beeindruckt hat, belegte den zweiten Platz. Dritte



Gewinner Vereinspreis:
von links nach rechts: Herbert Steinhagen, SU Vizepräsident und Jurymitglied des Nachwuchsförderpreises, Hans Pichler, Obmann TGUS, Michaela Bartel, SU Präsidentin Salzburg, Günther Höllbacher, Obmann UTTC Salzburg

wurde die Triathletin Linda Hehenwarter vom Tri Team Hallein.

Der Sieg ist mit einem Preisgeld in der Höhe von 2.000,- Euro dotiert. Für die 2. und 3. Platzierten gab es Schecks

im Wert von 1.500,- bzw. 1.000,- Euro. Zusätzlich wurden sieben Anerkennungspreise (im Wert von jeweils 500,- Euro) an die weiteren Nominierten vergeben.



Gewinner Einzelpreis:
von links nach rechts: Herbert Steinhagen, SU Vizepräsident und Jurymitglied des Nachwuchsförderpreises, Luka Mladenovic, 2. Platz, Stefan Rettenegger 1. Platz, Linda Hehenwarter 3. Platz, Michaela Bartel, SU Präsidentin Salzburg, Landesrat Mag. Stefan Schnöll.

Die zehn jungen nominierten Sportlerinnen und Sportler:

1. Platz

Stefan Rettenegger

Nordische Kombination
Verein: TSU St. Veit

Erfolge: Junioren Weltmeister 2022; 2. Platz und 3. Platz bei der Nordischen Junioren Ski WM 2021. Einen Fixplatz im Weltcup hat sich Stefan bereits gesichert.



Anerkennungspreis:

Dominik Hödlmoser

Mountainbiken
Verein: Union Mountainbike Club
Koppl

Erfolge: 8. Platz bei der Jugend EM mit dem österr. Nationalteam; Österreichischer Vizemeister Mountainbike Cross Country und Wintertriathlon



2. Platz

Luka Mladenovic

Schwimmen
Verein: Schwimm Union Generali
Salzburg

Erfolge: 4. Platz bei der Junioren EM 2021; zweifacher österreichischer Meister und dreifacher Vizemeister in verschiedenen Disziplinen auf der Kurzbahn.



Anerkennungspreis:

Malena Kernacs

Rhönrad
Verein: TGUS

Erfolge: 1. Platz bei den österreichischen Meisterschaften in der Eliteklasse; 1. Platz beim int. Breitlicup; Gold bei der World Team Trophy 2021, 3. Platz im Mehrkampf bei der WM 2022



3. Platz

Linda Hehenwarter

Triathlon
Verein: Tri Team Hallein

Erfolge: 8. Platz bei der Junioren EM 2021; 1. Platz bei den Österreichischen Juniorenmeisterschaften im Aquathlon



Anerkennungspreis:

Teodora Krajic

Taekwondo
Verein: Taekwondo Oberndorf

Erfolge: Österreichische Vize-Staatsmeisterin in der Jugendklasse; mehrere Top 3 Platzierungen bei internationalen Turnieren



Anerkennungspreis:

Erik Engel

Langlauf
Verein: USC Altenmarkt/Zauchensee

Erfolge: mehrfacher Österr. Junioren-Staatsmeister; Platz 49. und 54. bei der Nordischen Junioren Ski WM 2022; Mitglied im ÖSV C-Kader



Anerkennungspreis:

Rupert Rohmoser

Leichtathletik, Mehrkampf und Wurfdisziplin
Verein: USLA

Erfolge: Österreichischer U16 Staatsmeister in den Disziplinen Speerwurf und Diskus; neuer U16 Landesrekordhalter im Diskuswurf und im Kugelstoßen



Anerkennungspreis:

Raphael Gaschnitz

Ranggeln
Verein: Ranggelverein Piesendorf

Erfolge: 1. Platz bei der Gesamtwertung des Alpencups 2021; 1. Platz bei Österr. Meisterschaften, Alpenländermeisterschaften und beim Hundstein Ranggeln



Anerkennungspreis:

Marina Vukovic

Karate (Kumite)
Verein: Karate LZ Pinzgau

Erfolge: 5. Platz bei der U21 EM; Österreichische U21 Staatsmeisterin; Achtelfinal Einzug bei der WM in der Allgemeinen Klasse





LEBENSWERK SPORT

AD Ing. Johann Pichler ist seit 60 Jahren unermüdlich im Einsatz für den Sport

Der Präsident der TGUSS und der Turn-Gym-Union-Salzburg ist ein Urgestein des Salzburger Sportes. Seit 60 Jahren ist er ehrenamtlich im Vereins- sowie Verbandsbereich tätig.

1961 hatte Hans Pichler als aktiver Turner erstmals Berührung mit der UNION-Landesturnhalle. Er startete als Vorturner mit Einsätzen in der Walserfeldhalle, Nonntal und vielen anderen Hallen in der Stadt Salzburg.



1964 reiste Hans Pichler mit dem Moped zum UNION-Bundeslehrgang nach Gmunden.

1962 startete Hans Pichlers Funktionärskarriere – er begann in der Sektion Turnen des UNION-Stadtvereines mitzuarbeiten und half bei jedem Wettkampf, egal ob Turnen oder Sportgymnastik, mit. 1974 wurde er zum Obmann-Stellvertreter der Turnsektion gewählt. Als Landesanlagenreferent wurde Johann Pichler 1978 in den SPORTUNION Landesverband eingebunden. 1987 übernahm er die Obmannschaft der Sektion Turnen.

Name: AD Ing. Johann Pichler

Geb.Datum: 4.11.1945

Funktionen: Präsident der TGUSS und TGUS, Präsident des österr. Rhönradverbandes, Spartenreferent Turnen der SPORTUNION Salzburg

Beruf: Cheftechniker Wetterdienststelle Salzburg und OOE, Experte Lawinenwarnzentrale Salzburg bis 2016

Seinen ersten Kontakt mit dem Rhönradturnen hatte er 1991. Hans war so fasziniert von dieser Sportart, dass er 1992 in der UNION-Landesturnhalle im Nonntal mit Rhönradturnen – zu aller Anfang mit ausgeliehenen Rädern aus Freilassing – begann. Ohne ihn gäbe es keinen Rhönrad-sport in Österreich.

1995 wurde Johann Pichler auch noch zum Stadtvereinsobmann gewählt. Diese Funktion übte er bis Ende 2000 aus, da wurde der Verein aufgelöst und es bildeten sich acht eigenständige Vereine. 2001 gründete er die TGUSS, Turn-Gym-Union-Salzburg-Stadt (Hauptverein) und die TGUS (Zweigverein) als Nachfolger der Sektion Turnen und Rhythmische Gymnastik des Stadtvereines mit ca. 1.000 Mitgliedern. Den ÖRHÖV (österr. Rhönradverband) gründete Hans Pichler im Jahre 2002, damit einer Weltmeisterschafts-

teilnahme nichts mehr im Wege stand. Nach drei Jahren intensiver organisatorischer Vorbereitung wickelte Hans die 7. Rhönrad-Weltmeisterschaft in Salzburg ab. Diese Veranstaltung war ein Riesenerfolg!

Im August 2007 fand die letzte Turnstunde der TGUSS in der alten UNION-Anlage in Nonntal statt. Im Oktober 2008 zog Hans mit seinen Vereinen ins Sportzentrum Salzburg Mitte ein und leistet nach wie vor hervorragende Arbeit. Rund 500 Kinder und Jugendliche sowie 500 erwachsene Mitglieder werden im Kunst- und Geräteturnen, in der Rhythmischen Gymnastik, im Showdance, im Rhönradturnen, im Trampolin, im Rope Skipping, im Zumba, im Yoga, in der Akrobatik und in Fitness-Gymnastik-Einheiten betreut. Weiters ist die TGUS immer wieder bei Aktionen des SPORTUNION-Landesverbandes zu finden wie z.B. sports4fun.

Vielen herzlichen Dank, Johann Pichler, für den unermüdlichen Einsatz!



Fotos: © Land Salzburg / Franz Neumayr

VERLEIHUNG

Ehrenlorbeer und Sportehrenzeichen in der Salzburger Residenz

Dr. Wilfried Haslauer und **LR Mag. Stefan Schnöll** übergaben die besonderen Auszeichnungen an verdienstvolle Persönlichkeiten, die den Sport im Land Salzburg durch ihr jahrelanges Engagement mitgeprägt haben. „Es freut mich, dass Carina Edlinger (USV Fuschl), Stefan Brennstener (SU Niedersnill) und Aleksandar Radojkovic (SU Taekwondo Oberndorf) für ihre besonderen sportlichen Erfolge das Ehrenlorbeer der Stadt Salzburg erhalten haben. Sie sind aufgrund ihrer Leistungen nicht nur internationale Aushängeschilder unseres Bundeslandes sondern auch Vorbilder der Kinder und Jugendlichen in den Gemeinden und Vereinen“ so Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Bei der Ehrung wurde Walter Pfaller mit dem großen Verdienstzeichen des Landes für seine vielfältigen sportlichen, ehrenamtlichen und hauptamtlichen Leistungen ausgezeichnet. Mit einem langen Applaus und einer gebührenden Standing Ovation bedankten sich die zahlreich anwesenden Ehrengäste für seine engagierte Arbeit.

„Es freut mich, dass 11 Funktionäre der SPORTUNION für ihre jahrelange ehrenamtliche Arbeit das Ehrenzeichen des Landes verliehen bekommen haben. Sie leisten tagtäglich eine wesentliche Arbeit für unsere Gesellschaft.“

Die Freude an der Arbeit mit Menschen, das Glücksgefühl jemandem zu helfen, der Antrieb und persönliche Anspruch mitgestalten zu wollen und der Ehrgeiz unsere Kinder ganz besonders zu fördern, zeichnen die Freiwilligenarbeit aus.“ so Präsidentin Michaela Bartel

Ehrenamtliche schaffen einen enormen Gewinn an Lebensqualität in unserer Gesellschaft und sichern die Zukunft vieler Organisationen und Sportvereine.



Dr. Wilfried Haslauer (rechts) und Mag. Stefan Schnöll (links) bei der Überreichung des Sportehrenzeichens in Silber an Dipl.-Ing. Sudhir Batra aus Oberndorf

Das Salzburger Sportehrenzeichen in Silber erhielten:

Dipl.-Ing. Sudhir Batra, SU Taekwondo Oberndorf
Mag. Johann Quehenberger, SU Abtenau

Das Salzburger Sportehrenzeichen in Gold erhielten:

Mag. phil. Beate Breitfuß-Schicklberger, TGUS
Johann Eibl, UEV Anthering
Gottfried Hofer, UEV Anthering
FV Präsidentin Dr. phil. Carmen Kiefer, Eisunion Salzburg
Dr. Fritz Müller, SU Salzburg
Manfred Obermoser, USC Goldegg
Karl Sax, USV Michelbeuern
Johann Schützenschläger, SU Niedersnill
Erich Zauner, USV St. Georgen

Neues Inklusionsprojekt mit einem starken Partner



„SPORT VOR ORT“ – Die SPORTUNION macht mobil

Der Inklusionsgedanke spielt in der SPORTUNION Salzburg seit Jahren eine wichtige Rolle. Im Mai 2021 wurde deshalb von Projektentwicklerin Mariella Bodingbauer ein neues Konzept beim BMKÖS innerhalb des Fördertopfs „Innovative Sportprojekte – Bereich Inklusion“ eingereicht. Dieses wurde nun genehmigt und konnte mit April 2022, gemeinsam mit der Lebenshilfe Salzburg als Projektpartner, starten.

Sozialprojekte wie „Sport für alle“ und „Wiffzack“ konnten in der Vergangenheit eines gut aufzeigen: Es gelingt nicht immer Menschen zum Sport zu bringen, egal wie groß die Bemühungen auch sind! Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Zeitlich begrenzte Ressourcen der betroffenen Personen bzw. deren Familien sind ebenso Gründe wie eingeschränkte Mobilität oder fehlende Angebote im Umkreis. Die grundlegenden Fragen, die sich durch das neue Projekt „Sport vor Ort“ ziehen, suchen nach Antworten auf genau jene Herausforderungen.



» *„Es gelingt nicht immer Menschen zum Sport zu bringen, egal wie groß unsere Bemühungen auch sind. Dieser Tatsache müssen wir uns stellen.“* «

Mag. Mariella Bodingbauer – Projektentwicklerin



Zuerst kommt die Bewegung zu den Menschen – und nicht umgekehrt

Gemeinsam mit der Lebenshilfe ist deshalb ein Projekt entstanden, welches den Versuch startet die Bewegung in einem ersten Schritt zu den Menschen mit Beeinträchtigungen zu bringen – an die Stätten wo sie wohnen oder arbeiten. Eine ausgebildete Trainerin fährt in regelmäßigen Abständen mit dem sogenannten „Sport. Mobil“ die Lebenshilfe Kooperations-einrichtungen an, um die Bewegung zu den Menschen zu bringen. Schon in diesem ersten Schritt tragen wir den Inklusionsgedanken mit und setzen auf Partizipation. Bewegungsaffine

BewohnerInnen der Lebenshilfeshäuser sind Co-TrainerInnen und unterstützen bei den Bewegungstunden. Übungsleiter und Übungsleiterinnen der SPORTUNION Vereine werden zu jeder Zeit eingeladen, diese Sportbesuche mitzugestalten. Die SPORTUNION möchte die Häuser mit Kleinmaterialien ausstatten, die langfristig in den Einrichtungen bleiben. Die BetreuerInnen sollen durch Hospitation empowert werden, mit diesen Bewegungsmaterialien umzugehen und diese im Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen einzusetzen.



Wichtig bei allen Überlegungen und Ideen ist immer die gemeinsame Kommunikation

Das Projektteam vernetzt sich in einem weiteren Step mit Angeboten im Umfeld der Einrichtungen, welche in Bezug auf die Bedürfnisse der KlientInnen der Lebenshilfe passend erscheinen. Dies können Angebote der Vereine sein, aber auch z.B. „Bewegt im Park“ Kurse während des Sommers. Wichtig bei allen Überlegungen ist, immer die Kommunikation zwischen den Projektpartnern und das Wissen um die Individualität der einzelnen Lebenshilfe-Häuser mit deren Bewohnern und Bewohnerinnen.



„Wir wollen noch näher an die Menschen heran kommen“

„Wir sind sehr froh über die finanziellen Mittel, die uns vom BMKÖS zur Verfügung gestellt werden, um das Projekt über 24 Monate umsetzen zu können“, so Projektleiter Valentin Doupona. „Die Erfahrungen und Learnings der kommen-

den Monate helfen uns dabei nochmal näher an die Menschen heran zu kommen und langfristig passende Angebote für die unterschiedlichsten Zielgruppen zu schnüren“ ist der Projektleiter überzeugt.

Kontakt und weitere Informationen zum Projekt
„Sport vor Ort“


 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 lebenshilfe
Salzburg



Ihr Ansprechpartner

Projektkoordination
Jugendprojekte

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



Bewegt im Park

Auch dieses Jahr geht es wieder aktiv durch den Sommer

Das vielfältige Bewegungsprogramm findet in öffentlichen Parkanlagen in ganz Österreich statt, ist kostenlos und unverbindlich. Allein in Salzburg gibt es 74 Kurse, 35 davon werden von der SPORTUNION angeboten.

Das Programm dauert 12 Wochen und geht vom 13. Juni bis 11. September. Die Kurse finden wöchentlich zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und bei jedem Wetter statt. Die Inhalte bauen nicht aufeinander auf, so kann jeder jederzeit einsteigen.

Das Programm wird in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, der SVS und den Sportdachverbänden und Behinderten-

sportverbänden umgesetzt. Finanziert wird Bewegt im Park vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen und vom Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport.

Infos unter www.bewegt-im-park.at. Wenn auch Sie im nächsten Jahr mit Ihrem Verein dabei sein möchten – man kann sich jetzt schon melden.



ANGEBOTE DER SPORTUNION

Salzburg Stadt

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Pilates	Preuschenpark	13.06.-05.09.	MO 09:00-10:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Cardio Kickboxing	Badesee Liefering-Salzachseen	14.06.-30.08.	DI 17:00-18:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Yoga im Kurgarten	Kurgarten Mirabell	14.06.-30.08.	DI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Bouldern für Anfänger	Sportzentrum Mitte Boulderwand	14.06.-30.08.	DI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Gesundes Ganzkörpertraining	Badesee Liefering-Salzachseen	14.06.-30.08.	DI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Body-Power	Volksgarten	14.06.-30.08.	DI 19:00-20:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Fernöstliche Bewegungsformen	Glanspitz	15.06.-31.08.	MI 17:00-18:00 Uhr	Chinese Martial Arts Union Salzburg
Funktionelles Ganzkörpertraining	Kurgarten Mirabell	15.06.-31.08.	MI 17:00-18:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Konditionsgymnastik	Glanspitz	15.06.-31.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Rückenfit	Kurgarten Mirabell	15.06.-31.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Rückenfit & Stretching	Glanspitz	15.06.-31.08.	MI 19:00-20:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Qi Gong im Park	Glanspitz	23.06.-08.09.	DO 09:30-10:30 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Bewegte Meditation im Park	Glanspitz	23.06.-08.09.	DO 10:30-11:30 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Bodyshape	Hans-Donnenbergpark	23.06.-08.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg

Flachgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Obertrum - Parkour in Obertrum	Sportplatz	13.06.-05.09.	MO 17:00-18:00 Uhr	UNION Onemove
Obertrum - Kraft-Ausdauer Training	Grünfläche neben Volleyballplätzen	13.06.-05.09.	MO 18:00-19:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Anthering - Kraftausdauertraining	Calisthenics Park	13.06.-05.09.	MO 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Seekirchen - Qi Gong am See	Strandbad	14.06.-30.08.	DI 09:00-10:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Seekirchen - Bewegte Meditation am See	Strandbad	14.06.-30.08.	DI 10:00-11:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Seeham - Fit mit Kind	Wiese neben Gemeindeamt	14.06.-30.08.	DI 10:00-11:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Hallwang - Rückenfit	Volksschule Hallwang	14.06.-30.08.	DI 17:00-18:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Hallwang - Powerworkout	Volksschule Hallwang	14.06.-30.08.	DI 18:00-19:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Großgmain - Yoga auf der Wiese	Großgmain Polizeischule	14.06.-30.08.	DI 19:00-20:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Oberndorf - Yoga im Park	Park Oberndorf	15.06.-31.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Seeham - Body-Power	Wiese neben Gemeindeamt	15.06.-31.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Seeham - Rückenfit mit Pilates	Wiese neben Gemeindeamt	15.06.-31.08.	MI 19:00-20:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Bergheim - Gesundheits-Krafttraining	Generationen Park	23.06.-08.09.	DO 17:00-18:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Bergheim - HIT - Intervalltraining	Generationen Park	23.06.-08.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	SPORTUNION Salzburg
Mattsee - Body Power	Seepromenade Mattsee	23.06.-08.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Mattsee - Rückenfit	Seepromenade Mattsee	23.06.-08.09.	DO 19:00-20:00 Uhr	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Oberndorf - Fit mit Kampfsport	Schulgelände	23.06.-08.09.	DO 19:15-20:15 Uhr	UNION Taekwondo Oberndorf



Lungau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
St. Michael - Kort.X für Anfänger - Training für Körper und Gehirn	JUFA Hotel Lungau	23.06.-08.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	UNION Kort.X Lungau
St. Michael - Kort.X für Fortgeschrittene - Training für Körper und Gehirn	JUFA Hotel Lungau	23.06.-08.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	UNION Kort.X Lungau

Pinzgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Maishofen - Training unter freiem Himmel	Freizeitanlage	13.06.-05.09.	MO 18:30-19:30 Uhr	UNION Sportclub Maishofen

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Projektkoordination

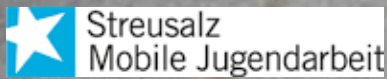


Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



STREUSALZ NONNTAL

...bewegende und mobile Jugendarbeit

SPORT.MOBIL



- **Info:** Beim SPORT.MOBIL fährt das Streusalz Team der SPORTUNION Salzburg, mit einem mit Spielsachen und Sportgeräten beladenem Bus öffentliche Plätze wie Parks aber auch Jugendzentren, Schulen und Veranstaltungen in Salzburg an und stellt diese Sportgeräte frei zur Verfügung. Natürlich gibt es Tipps vom Streusalz Team, was bei den unterschiedlichen Angeboten beachtet werden sollte.
- **Welche Sportgeräte?** Das Highlight ist die 10 Meter lange Airtrack, eine mit Luft gefüllte Turnmatte. Weiters gibt es Longboards & Surfskates, Slacklines, Tennisschläger und Tennisnetz, Spikeball, Mini-Tischtennis, Mini-Billard, Balancebretter sowie alle möglichen Spielbälle.
- **Wann?** Insgesamt war das SPORT.MOBIL 20 Mal von April bis Juli unterwegs. Die nächsten Termine gibt es ab September.



SPORT HILFT – BEYOND SPORT



- **Info:** Für die SPORTUNION Salzburg und das Projekt Streusalz ist soziale Verantwortung und das Mithelfen bei einer bestmöglichen Integration in und durch den Sport ein wichtiges Aufgabenfeld. In Zusammenarbeit mit dem bundesweiten Projekt SPORT HILFT – BEYOND SPORT führen wir ein regelmäßiges Fußballtraining für geflüchtete bzw. sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche und junge Erwachsene durch. Dabei stehen Pass- und Schussübungen sowie jede Menge Spielformen und Matches im Vordergrund. Pro Termin sind zwischen 10 und 30 „Kicker“ mit dabei.
- **Wann?** 1-2 x pro Woche wird 90-120 Minuten trainiert.

MORE TO COME – TERMINE



- **CROWN OF THE CAGE – Bolzkäfig Fußball-Turnier für Jugendliche und junge Erwachsene**

- **Info:** 3 SpielerInnen + Tormann/Torfrau (+ ErsatzspielerInnen); Rahmenprogramm: Red Bull Eventtruck, Chill & Fun Area
- **Wann:** 3. Juli 2022
- **Wo:** Bolzkäfig Lehen
- **Anmeldung:** per whatsapp unter 0664/60613509 oder streusalz@sportunion.at



- **ALMjam - Riversurf-Workshops für Jugendliche an der Almwelle Salzburg**

- **Info:** Jugendliche bekommen Tipps & Tricks von einem Surf-Instruktor, sammeln erste Erfahrungen auf einem Surfbrett oder verbessern ihre bereits erlernten Fertigkeiten. Alle notwendigen Materialien (Surfboards, Neoprenanzüge, Schwimmwesten, Helme, ...) werden zur Verfügung gestellt. Zwischendurch gibt es eine gesunde Jause.
- **Wann:** 21. – 23. Juli 2022
- **Anmeldung:** Verein IG-Riversurfing Austria - <https://riversurfing-austria.at/>



Ihr Ansprechpartner

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



Bewegt durch die Sommerferien

Auch heuer organisiert die SPORTUNION und zahlreiche engagierte Vereine das abwechslungsreiche Feriensportangebot Sports4Fun! Sport, Spaß und Action kommen dabei garantiert nicht zu kurz.

Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 16 Jahren können sich in den Sommerferien austoben. An sieben Sports4Fun-Standorten können die Kids eine breite Palette an Sportarten kennenlernen und sich den ganzen Vormittag ausprobieren. Professionelle TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen aus den Vereinen betreuen die TeilnehmerInnen an den verschiedenen Standorten und sorgen dafür, dass sicherlich keine Langeweile aufkommt.



SPORTZENTRUM MITTE SALZBURG

Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg
 25. – 29. Juli und 01. – 05. August 2022
 08:30 – 09:00 Uhr Ankommen
 09:00 – 12:30 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
 SPORTUNION Salzburg, office@sportunion-sbg.at, 0662/842688

THALGAU

Sportzentrum Thalgau, Sportplatzstraße 39, 5303 Thalgau
 11. – 15. Juli 2022
 09:00 – 13:00 Uhr Programm
 USV Thalgau, office@usv-thalgau.at

MAISHOFEN

Sportanlage Maishofen, Sportplatzweg 22, 5751 Maishofen
 25. – 29. Juli 2022
 Ab 08:30 Uhr Anmeldung
 09:00 – 12:20 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
 USK Maishofen, office@skm.at, 0650/4026894

HOF BEI SALZBURG

Sportzentrum Hof, Sportplatzstraße 15, 5322 Hof
 25.- 29. Juli 2022
 Ab 08:30 Uhr Anmeldung
 09:00 – 13:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
 USK Hof, martin.ehrenreich@sbg.at, 0664/9255432

FAISTENAU

Sportplatz Faistenau, Stegleitenstraße 20, 5324 Faistenau
 08. – 12. August 2022
 Ab 08:00 Uhr Anmeldung
 09:00 – 12:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
 OMT Faistenau & Gesunde Gemeinde Faistenau, info@oldmenteam.at,
 0664/2529007

EUGENDORF

Sportzentrum Eugendorf, Hammermühlstraße 7, 5301 Eugendorf
 22. – 24. August 2022
 Ab 08:30 Uhr Registrierung
 09:00 – 12:30 Uhr Sportprogramm
 Marktgemeinde Eugendorf, ferienenerlebnis@gem-eugendorf.at

OBERNDORF

Hauptschulgelände Oberndorf, Joseph-Mohr-Straße 8, 5110 Oberndorf
 29. August – 02. September 2022
 Ab 08:30 Uhr Anmeldung
 09:00 – 12:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
 Taekwondo Oberndorf, berni84@gmx.net, 0664/88418221



Zahlreiche SPORTUNION Vereine sorgen in den Ferien für actionreiche Sommer- und Abenteuercamps für Kinder & Jugendliche.

Alle Informationen zu den Feriencamps findest du unter:

<https://sportunion.at/sbg/feriencamps/>

Weitere Feriencamps

Holiday MoveX | Ferienbetreuung 2022 by SIMBA SPORTS & ONEMOVE

Unsere Ferienbetreuung beinhaltet ganztägige Betreuung von Kids und Teens mit urbanen Trendsportarten sowie klassischen Bewegungsarten, sowie einer gemeinsamen Show am Ende der Woche. Weiters gibt es einen Ausflug, Outdoor Games, Gruppenspiele, Akrobatik, Ballsport, Airtrack, Jonglieren und vieles mehr.

Sommerferien: 11.07. - 09.09.2022
 (9 Wochen)

5 Tage ganztägige Betreuung von 8:30 bis 16:00 Uhr

WWW.ONEMOVE.AT/FERIENPROGRAMM

UGOTCHI Sommerkurse Tennis

Spielerisch und mit viel Spaß lernen die Kinder die Grundzüge des Tennissports kennen. Koordinationsübungen stehen ebenso auf dem Programm wie auch Ausdauer Spiele und tennisspezifisches Training.

25. – 29. Juli & 25. – 19. August 2022

USV St. Georgen bei Salzburg

Ihre Ansprechpartnerin

Projektkoordinatorin

👤 Elena Laubichler

elena.laubichler@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 21



EINMAL UMWELT-FREUNDLICH, BITTE!

Das Thema der Nachhaltigkeit ist in allen Bereichen des Lebens angekommen und derzeit in aller Munde. Auch die SPORTUNION ist als Dachverband bestrebt einen Beitrag zum Klimaschutz und zur Erhaltung der Umwelt beizutragen. Aus diesem Grund erarbeitet die österreichweite Arbeitsgruppe Greensport(UNION) seit Beginn des Jahres Maßnahmen auf Verbands- und Vereinsebene.

Im Sinne einer nachhaltigen Lebensgestaltung geht es in unserer Gesellschaft zunehmend darum, bestehende Ressourcen zu schützen und diese optimal einzusetzen. Die SPORTUNION hat die Dringlichkeit hier zu handeln erkannt und nimmt sich diesem wichtigen Thema an.

SPORTUNION Vision

„Bis zum Jahr 2030 ist das Mitdenken der UN-Nachhaltigkeitsziele in den Bereichen Mobilität, Abfallwirtschaft, Ressourcenmanagement, Infrastruktur und Ausrüstung/Equipment zur Selbstverständlichkeit geworden“.

Mit der Arbeitsgruppe will die SPORTUNION einen weiteren Schritt setzen. Das enorme Potential im organisierten Sport soll genutzt werden, um viele dieser Nachhaltigkeitsziele zu erreichen – so wie z.B. das EU-Ziel „Fit für 55“, welches eine Reduktion der Emissionen in der EU bis 2030 um mindestens 55% vorsieht.

Verbandsebene & Vereinsebene

Im ersten Schritt wurde auf Verbands-ebene erhoben, wie präsent das Thema Nachhaltigkeit im Verband ist. Dazu wurden 60 MitarbeiterInnen öster-

reichweit zu den Hauptthemen der Arbeitsgruppe befragt. Diese Daten wurden ausgewertet und sollen in einem weiteren Schritt in ein Maßnahmenpaket eingearbeitet werden. Hauptthemen auf Verbandsebene werden in Zukunft sicherlich die Durchführung von Veranstaltungen als Greenevents und das Erstellen von Leitlinien für Vereine sein. Zusätzlich sollen Schulungen für MitarbeiterInnen und VereinsvertreterInnen zu unterschiedlichsten Themen der Nachhaltigkeit angeboten werden.

Um die Bedürfnisse, Ziele und Herausforderungen unserer Vereine in Bezug auf Umwelt- und Klimaschutz zu erfahren sowie besser einschätzen zu können, wurde im Mai und Juni eine Vereinsbefragung mit über 500 Vereinen durchgeführt. Neben allgemeinen Fragen zum Vereinsbetrieb wurden konkrete Themen wie Nachhaltigkeit auf Sportstätten, bei Veranstaltungen, im Bereich Mobilität und Sportbekleidung gestellt. Die spannenden Daten werden derzeit ausgewertet und helfen der SPORTUNION in einem nächsten Schritt, Maßnahmen auf Vereinsebene zu setzen und unsere Vereine zu unterstützen.



„Leider gibt es zum Thema Nachhaltigkeit im Sportverein im ökologischen Sinn kaum Zahlen, Daten und Fakten. Die SPORTUNION hat sich mit unterschiedlichsten Stellen, wie zum Beispiel dem Umweltbundesamt zusammen geschlossen, Expertisen eingeholt und anschließend beschlossen, dass wir hier aus den eigenen Reihen heraus aktiv werden müssen. Unser Ziel ist es, bis 2030 tatsächlich Maßnahmen zu setzen, die dazu führen, dass wir in unseren Sportvereinen sowie auf Verbandsebene nachhaltig agieren.“

Stefan Grubhofer – Generalsekretär



Foto: © Benni Schön



Was sind Green Events?

Sogenannte „Green Events“ versuchen, negative Umweltauswirkungen zu minimieren oder nachhaltige und sozial verträgliche Lösungen im Sinne der Kreislaufwirtschaft und der regionalen Wertschöpfung zu schaffen. Im Rahmen eines solchen Events wird auf eine klimaschonende Anreise, eine Forcierung des Angebots regional und biologisch produzierter Lebensmittel und eine daraus resultierende Wertschöpfung in der regionalen Wirtschaft gesetzt. Durch den Einsatz von Mehrwegsystemen wird aktive Abfallvermeidung betrieben. Vereine können diese Art der Veranstaltung nutzen, um sich als gesellschaftlich verantwortungsvolle Akteure zu positionieren. Es besteht zudem die Möglichkeit einer Förderung. Mehr noch: Nachhaltigkeit gilt als Qualitätsmerkmal. Durch ein Green Event kann das Wohlbefinden der Gäste gesteigert und die Kosten gesenkt werden.

Foto: © Markus Spiske - unsplash



Ihr Ansprechpartner

Projektleiter Greensport(UNION)

👤 Valentin Doupona

valentin.doupona@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 16

+43 664/606 13 508



Zusammen(h)alt im Sportverein –

Fit durch den Sommer

Der Trend der E-Bikes ist ungebremst, die Verkaufszahlen steigen weiterhin an. Aber auch die Unfallzahlen damit haben sich seit 2018 nahezu verdreifacht. Dabei ist ein Drittel aller verunglückten E-Bike-Fahrenden älter als 65 Jahre (orf.at). Ebenfalls fällt auf, dass es sich bei E-Bike Unfällen meist um Alleinunfälle handelt. Die SPORTUNION Salzburg möchte SeniorInnen dabei unterstützen, sicher am Straßenverkehr teilzunehmen und unfallfrei die Vorzüge der E-Bikes genießen zu können.

Im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ wurden im April und Mai E-Bike Workshops speziell für SeniorInnen angeboten. Bei diesen Workshops wurden Fahrtechniken und Sicherheitsthemen vermittelt und unter Anleitung praktisch erprobt. Die Auftaktveranstaltung hierzu fand in Kooperation mit dem Projektverein BGUS 55+ an der Volksschule Wals-Viehhäuser statt. Zwölf E-Bike Interessierte konnten unter Aufsicht von Radcoach Richard ihre Radfahrkenntnisse auffrischen. Mithilfe zahlreicher Übungen wurden die SeniorInnen zusehends sicherer auf dem Rad und konnten am Ende ohne Probleme Hindernisse überwinden und Richards Aufgaben schnell umsetzen.

Impulstag Seniorensport

Auch beim „Impulstag Seniorensport“, der ebenfalls im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ umgesetzt wurde, wurde speziell auf die Bedürfnisse von SeniorInnen eingegangen. Dabei bekamen die TeilnehmerInnen Inputs zum Thema Gesunder Rücken und Stabilisationstrai-

ning. Zudem gab es spannende Einblicke in die Welt der Faszienmassage. Nachmittags wurden gemeinsam in Gruppen spielerische und einfache Bewegungsideen für noch mehr Spaß in und mit der Gruppe ausgearbeitet.

Das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“

Neben Bewegung und Sport stehen im Verein das Miteinander und die Sozialintegration im Vordergrund. Das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ möchte SeniorInnen sportlich aktivieren und sie dabei unterstützen, sich im Vereinsleben zu integrieren und aktiver Bestandteil davon zu sein.

SPORTUNION - Vereine, die am Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ mitwirken möchten, sind herzlich dazu eingeladen.



Impulstag II:

Sa., 15. Oktober 2022

Thema: Beckenboden im Sport

Infos und Anmeldung:

www.sportunion-akademie.at



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Foto: ©Harald Tauderer Photography

Bewegungsangebote für die Gesundheit

Gesundheitssport mit Jackpot.fit: Training für Rücken /Rumpf & Herzkreislauf

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

„Es dauert vielleicht einen Moment, um zu verstehen, wie der Titel Jackpot.fit gemeint ist“, sagt die neue Projektkoordinatorin Sara Körner schmunzelnd. „Aber ich finde es ein spannendes Konzept und es ist vielversprechend für TeilnehmerInnen und Vereine.“

Das Bewegungsprogramm ist ideal für (Wieder-) Einsteiger. Die Inhalte sind Rückenschule und allgemeine Kräftigung sowie Herzkreislauf-Training. Außerdem stehen die Motivation und die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Jackpot.fit-Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt. Das erste Semester ist kostenlos zum Schnuppern. Anschließend können die TeilnehmerInnen entscheiden, ob sie in das Dauerprogramm des Vereines einsteigen wollen.

Auch einige TrainerInnen der Gemeinsam Aktiv Kurse sind bereits vom neuen Projekt überzeugt und haben die Fortbildung zum Jackpot.fit Trainer absolviert.



Evelyn Schorn Jackpot.fit-Trainerin in Faistenau und selbstständige Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin seit 2017, unter anderem auch bei „Gemeinsam Aktiv – Gesunder Rücken“

„Mir ist es ein großes Anliegen Personen zu mehr Bewegung zu motivieren und sie dabei mit dem richtigen Training zu unterstützen!“



Mag. Valdo SILVA CARNEIRO E SILVA Jackpot.fit-Trainer in Lehen und Hallein und ehemaliger Capoeira Europameister. Er verfügt über eine 20jährige Lehrerschaft und begeistert Generationen zu Bewegung und Sport.

„Mit dem angepassten Bewegungsprogramm von Jackpot.fit kann jeder was für seine Fitness tun!“



Förderung für Vereine und TrainerInnen (Jackpot.fit)

Im letzten Jahr hat sich die Anzahl der Jackpot.fit Kursangebote verdoppelt. Die Vereine haben nichts zu verlieren, können neue Mitglieder gewinnen und ihr Bewegungsangebot erweitern. Es braucht nur einen Raum und einen Trainer oder eine Trainerin mit Zeit und Lust ein neues Bewegungsangebot zu starten.

Das erste Semester ist für die TeilnehmerInnen kostenlos und die Umsetzung wird mit € 50,- pro Einheit gefördert. Weiters gibt es eine kostenlose Trainerfortbildung sowie eine einmalige Materialförderung mit bis zu € 400,-.

Das mittelfristige Ziel ist die selbstständige Umsetzung durch den Verein und die Finanzierung des Bewegungsprogramms durch die neuen Vereinsmitglieder.

Der nächste Kursstart ist im Herbst, die nächste Trainerfortbildung voraussichtlich im Sommer/Herbst 2022.

Von der SPORTUNION koordinierte Bewegungsangebote für die Gesundheit im Herbst:

Jackpot.fit - Training für Rücken/ Rumpf & Herzkreislauf: 12 Kurse, Anmeldung und Infos unter www.jackpot.fit

Gemeinsam Aktiv – (ein Projekt der ÖGK in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION, finanziert vom Gesundheitsfonds Salzburg -Rückenfit-Kurse- und der Österr. Gesundheitskasse -Aktivgruppen) - Gesunder Rücken: 7 Kurse, Anmeldung und Infos unter www.aktiv-gruppen.at

Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Versicherungsservice

Ein guter Versicherungsschutz im Sport ist nicht nur für Athletinnen und Athleten sehr wichtig, sondern auch für Vereine und Funktionärinnen und Funktionäre unbedingt erforderlich.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Versicherungen vor. Erstens die SPORTUNION Versicherung für Vereine und zweitens den Keine Sorgen Schutzschirm für ehrenamtliches Engagement des Landes Salzburg.

UNIQA-Versicherung der SPORTUNION

Im Rahmen des umfangreichen Leistungskatalogs für UNION-Vereine ist es der SPORTUNION wichtig, dass sich die Trainer und Funktionäre auf ihre Aufgaben konzentrieren können und sich nicht mit Haftungsfragen auseinandersetzen müssen.

Aus diesem Grund bietet die SPORTUNION gemeinsam mit dem langjährigen und verlässlichen Partner, der UNIQA Österreich Versicherungen AG, ein umfangreiches und attraktives Versicherungsangebot für die Vereine, Mitglieder und Funktionäre an.

Warum eine SPORTUNION Versicherung?

Die SPORTUNION Versicherung schützt in erster Linie den Verein – die Bedingungen dieser ausgewogenen Kombination von Haftpflicht-, Unfall- und Rechtsschutzversicherung gelten einheitlich und für alle gemeldeten Mitglieder und Funktionäre in Ausübung von Tätigkeiten im Interesse ihres Vereines.

Versicherte Personen

Die Mitglieder der zu dieser Versicherung angemeldeten Vereine, die Mitglieder der SPORTUNION Österreich bzw. Mitglieder von Landesverbänden der SPORTUNION.

Versicherungszeitraum

Der Versicherungsschutz ist gewährleistet, sofern der laufende Versicherungsbeitrag vor einem Schadensereignis bezahlt ist.

Die Leistungspakete im Überblick

Gesamtpaket (Unfall, Haftpflicht, Rechtsschutz)

- Variante „Kompakt“ EUR 4,- jährlich/Mitglied
- Variante „Optimal“ EUR 7,- jährlich/Mitglied
- Variante „Premium“ EUR 11,- jährlich/Mitglied

Nur Unfallversicherung

- Variante „Kompakt“: EUR 3,- jährlich/Mitglied
- Variante „Optimal“: EUR 6,- jährlich/Mitglied
- Variante „Premium“: EUR 10,- jährlich/Mitglied

Nur Haftpflichtversicherung EUR 0,50 jährlich/Mitglied

Veranstalterhaftpflicht der SPORTUNION

Einmalprämie EUR 75,- je beantragter Veranstaltung



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

Keine Sorgen Schutzschirm für freiwillige Helfer in Salzburg

Ehrenamtliches Engagement ist wichtig für unsere Gesellschaft. Die freiwilligen Helfer machen sich in ihrer Freizeit stark für ein soziales und lebenswertes Land. Ihnen gebührt dafür besonderer Dank. Damit ehrenamtliche Helfer keine Angst haben müssen, wenn ihnen bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit etwas passiert, gibt es seit 2022 den landesweiten Keine Sorgen Schutzschirm für freiwillige Helfer – bereitgestellt vom Land Salzburg und der Oberösterreichischen Versicherung als Partner.

Der landesweite Schutzschirm besteht aus einer

- Haftpflichtversicherung – Schutz, wenn ich jemanden einen Schaden zufüge
- Unfallversicherung – Schutz, wenn ich selbst einen Unfall habe und einer
- Rechtsschutzversicherung – Schutz, wenn ich einen Anwalt brauche.

Versicherte Personen

Versichert sind Personen in Initiativen oder losen Selbsthilfegruppen sowie Einzelpersonen, die außerhalb von großen Organisationen ehrenamtlich, freiwillig und unentgeltlich für das Gemeinwohl aller Salzburger tätig sind. Die versicherte

Person muss einen Wohnsitz in Salzburg oder einem angrenzenden österreichischen Bundesland haben.

Nicht versichert sind...

- Schäden bis zu einer Höhe von EUR 300,00 sind in der Haftpflichtversicherung nicht mitversichert.
- Schäden infolge einer Sportaktivität.

Bitte beachten: Versicherungsschutz besteht automatisch. Leistungsanspruch besteht nur für Versicherungsfälle, die sich bei der Ausübung einer ehrenamtlich-freiwilligen Tätigkeit ereignen. Der Nachweis muss von einer versicherten Person erbracht werden. Der Leistungsanspruch besteht nur nachrangig, wenn nicht aus einer anderen Versicherung Deckung besteht.

Ihr Ansprechpartner im Schadenfall

Reinhold Schlager
 Amt der Salzburger Landesregierung
 Referat Allgemeine Finanzangelegenheiten (20801)
 5020 Salzburg, Kaigasse 2a
 reinhold.schlager@salzburg.gv.at
 +43 662/80 42 - 2606



SPORTUNION Vereins-Website



Sie wollen mit Ihrem Verein im Internet präsent sein und suchen eine moderne, kostengünstige und einfach zu bedienende Website, die auf die Bedürfnisse von Vereinen zugeschnitten ist?

Die SPORTUNION hat ein Vereins-Website-System entwickelt, das speziell auf Sportvereine zugeschnitten ist. Modernität & Benutzerfreundlichkeit stehen im Vordergrund. Die Website hängt mit der SPORTUNION Datenbank zusammen, ist im Corporate Design gestaltet, hat mit WordPress das meistverwendetste Content-Management-System im Hintergrund und erfüllt diverse Anforderungen an einen zeitgemäßen Online-Auftritt. Leistungsstarke Plugins und speziell programmierte Features stehen zur Verfügung.

Modernes Design

- Modernes Seitenlayout im Corporate Design
- 7 SPORTUNION Farbvariationen wählbar
- alle Elemente sind ans Design angepasst
- responsive – für Handy, Tablet und PC optimiert
- barrierefrei entwickelt

Inhalte einfach erstellen

- einfache Layouterstellung mit dem Content-Builder
- Bearbeitung mit Live-Vorschau
- SPORTUNION-Textvorlagen und Templates
- viele verschiedene Inhaltselemente wie Text, Tabellen, Akkordeons, Buttons, Trennlinien, Videos, Fotos, u.v.m.
- Inhalte mit Passwortzugriff oder versteckt veröffentlichen
- Social Media Integration

Bilder & Dokumente

- Fotos & Dateien per Drag & Drop hochladen
- intuitive Kategorisierung & Ordnerverwaltung

Vernetztes System

- Anbindung an die SPORTUNION Datenbank: Sportangebote können auf der Website gelistet werden
- News-Beiträge und Sportangebote können mit Landesverbänden geteilt und übernommen werden
- basierend auf dem meistverwendetsten Content-Management-System WordPress

Formulare & Anmeldeseiten

- einfache Formularerstellung per Drag & Drop
- vielfältige Feldtypen und Einstellungsmöglichkeiten
- verwendbar für Mitglieds- & Kursanmeldungen
- ab Jänner/Februar 2022: Limitierung von Kursplätzen
- automatische Benachrichtigungen per Mail
- Exportfunktion aller Formulareinträge

E-Mail-Adressen & Newsletter

- selbstständig Vereins-E-Mail-Adressen anlegen
- Schnittstellen zu Newsletter-Versandanbietern wie Mailchimp

SPORTUNION Support

- Schulungstermine, Handbuch und Videotutorials
- SPORTUNION Ansprechperson
- Updates und Sicherheits-Aktualisierungen

Kosten: € 69,- / Jahr

Enthaltene Funktionen

- ✓ 5 GB Speicherplatz Web+Mail
- ✓ Subdomain "meinverein.sportunion.at"
- ✓ Vereins-E-Mail-Adressen unbegrenzt
- ✓ Sportprogramm aus der SPORTUNION Datenbank listen
- ✓ News-Beiträge im SPORTUNION-Netzwerk teilen
- ✓ flexible Menüverwaltung
- ✓ Kursanmeldungen erstellen
- ✓ strukturierte Medienablage (Bilder, Dateien)
- ✓ Schnittstelle zu Newsletter-Anbietern (Mailchimp, ..)
- ✓ SPORTUNION Vorlagen
- ✓ Besucherstatistik via Google Analytics
- ✓ SPORTUNION Support & Hilfebereich



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

40

Tobias Krois, USV-Köstendorf
Clemens Pichler, Turn-Gym-Union-Salzburg TGUS
Michael Pichler, MSc, Turn-Gym-Union-Salzburg (TGUS)

50

Harald Maier, Sportunion Rauris
Markus Stamler, Rollbrett
Mag. Andreas Szighethy, Budokan Union Salzburg,
Landesspartenreferent
Hermann Schneider, Radclub Altenmarkt
Dr. Thomas Freylinger, Landesrechnungsprüfer

60

Josef Rathgeb, Sportunion Rauris
Enes Tadzic, Basketballclub Salzburg
Franz Schiefermair, Präsident SPORTUNION
Oberösterreich

80

Siegfried Schmuck, Ehrensenat

Die SPORTUNION trauert um



Hermann Höllwart
ist am 31.5.2022 im
62. Lebensjahr
nach langer Krankheit verstorben
Salzburger Rangglerverband

Die **SPORTUNION** gratuliert den GewinnerInnen aus der **UNIONNEWS #174**

5 x 2 Tageskarten für das
Aqua Salza gingen an:

Johann Wohlschlager
Barbara Gstöttner
Elisabeth Seisl
Christine Gfrerer
Karin Schwarzenberger

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #176

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



Proteine im Sport

Eiweiße (Proteine) und ihre Kleinstbausteine die Aminosäuren haben für den Körper diverse wichtige Funktionen. Sie unterstützen bei der Herstellung von Körperzellen, Bindegewebe, Sehnen, Knochen, Blutgefäßen, Nervengewebe, Organen, Muskelzellen und vielem mehr. Außerdem beeinflussen sie zahlreiche hormonelle und stoffwechselbedingte Prozesse.

Wieviel Eiweiß wird benötigt?

Ein gesunder Mensch mit Alltagsaktivität benötigt 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Bei regelmäßiger intensiver sportlicher Betätigung erhöht sich der Bedarf. Ein Mehrbedarf ist abhängig von der Dauer, der Häufigkeit und der Intensität des ausgeübten Sportes. So benötigen AusdauersportlerInnen zwischen 1,2 und 1,7 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und aktive KraftsportlerInnen zwischen 1,2 und 2,0g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Besonders in intensiven Trainings- und Wettkampfphasen wird der Körper stark gefordert. Dies begründet sich darauf, dass ein höherer „Verschleiß“ stattfindet und Muskelmasse nicht abgebaut oder sogar aufgebaut werden soll. In dieser Zeit ist es wichtig hochwertige Eiweiße (Aminosäuren) mit der Nahrung aufzunehmen, um sich besser zu regenerieren und sich an die Trainingsreize anzupassen. Generell ist es sinnvoll 10-15% der Tagesenergie durch Eiweiße aufzunehmen. Dieser Bedarf kann durch natürliche Nahrungsmittel oder gegebenenfalls durch streng kontrollierte Proteinsupplemente erfolgen.

Achtung: Wer Eiweißpulver nutzen möchte, um den Bedarf besser decken zu können, sollte dringend auf Pulver mit besonders strengen Qualitätsstandards zurückgreifen. Dazu lohnt sich ein Blick auf die www.koelnerliste.com. Diese führt Sportnahrung und Nahrungsergänzungsmittel mit einem geminderten Dopingrisiko an, das als Schutz vor dem Konsum verunreinigter Produkte dient.

Ein Bedarf an Eiweiß kann sehr gut durch natürliche Nahrungsmittel

gedeckt werden. Der Körper benötigt jedoch verschiedenste Aminosäuren (Eiweißkleinstbausteine), um Körperproteine bilden zu können. Tierische Produkte können vom Körper besonders gut aufgenommen werden, während pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte und Getreideprodukte durch ihre vitamin- und mineralstoffreiche Zusammensetzung bestehen und für eine gute Leistungsfähigkeit sorgen. Die folgende Liste zeigt verschiedenste natürliche Quellen mit den jeweiligen Mengen an Eiweiß.

Lebensmittel	Gramm pro Lebensmittel	Eiweißgehalt
Geflügel	125 g	30 g
Magertopfen	200 g	28 g
Rindfleisch, mager	125 g	27,5 g
Rote Linsen, ungegart	100 g	26,5 g
Forellenfilet	125 g	24,4 g
Nusskernmischung	100 g	21 g
Skyr	200 g	19 g
Buttermilch	500 g	17 g
Parmesan	50 g	17 g
Haferflocken	100 g	13,5 g
Quinoa, ungegart	100 g	13 g
Tofu	100 g	12 g
Sojadrink	200 ml	9,2 g
Kichererbsenaufstrich	100 g	9,2 g
Kuhmilch	200 ml	6,6 g

Ideal wäre es verschiedene Eiweißquellen zu kombinieren, da diese verschiedene Aminosäuren enthalten. Dadurch kann eine höhere biologische Wertigkeit erzielt und eine bedarfsgerechte Eiweißdeckung erfolgen. Die Kombination lässt den Körper das Eiweiß besser verwerten und nutzen. Besonders gute Kombinationsmöglichkeiten sind zum Beispiel:

Cornflakes mit Milch, Müsli mit Joghurt	Kartoffeln und Ei
Vollkornbrot mit Käse	Ei und Tofu
Vollkornbrot mit Hummus	Bohnen und Mais
Bohneneintopf und Fleisch	Topfenpalatschinken
Bohnengulasch mit Vollkornbrot	Erbsenreis
Fisch mit Reis	Nudelgratin
Kartoffeln und Topfenaufstrich	
Couscous mit Kichererbsen	



Besonders wichtig ist es, dass eiweißreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt werden, da pro Mahlzeit nur eine gewisse Menge aufgenommen werden kann. Als besonders sinnvoll zeigt sich, wenn man so rasch wie möglich nach dem Training proteinreiche Mahlzeiten aufnimmt, um die Regeneration zu fördern.

Achtung eine übermäßig hohe Proteinzufuhr ist nicht zielführend und kann zu einer Nierenschädigung führen.

Eine leichte, proteinreiche Spätzlevariante, die auch bei Kindern sehr beliebt ist:

Topfenspätzle mit Rucola und Parmesan

Zutaten für 4 Personen

Für die Spätzle

250 g Mager Quark/Topfen

250 g Vollkornmehl

4 Eier

Prise Salz

Als Garnitur

Rucola

Parmesan gerieben

Olivenöl



Zubereitung

- Topfen, Eier, Mehl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig vermischen.
- Den Spätzleteig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Einen großen Topf mit salzigem Wasser aufkochen lassen.
- Die Hitze etwas zurück drehen und den Teig nach und nach mit dem Spätzlehobel ins Wasser spachteln.
- Die Spätzle so lange leicht köcheln lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.
- Die Spätzle in einem Sieb abgießen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Als Garnitur eine Handvoll Rucola, etwas grob geriebenen Parmesan und einen Schuss Olivenöl darüber geben.
- Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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!



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

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:

© Johann Hartl

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION



www.sportunion.at/sbg

www.facebook.com/sportunionsbg

www.instagram.com/sportunion.salzburg