

#176

SPORT
UNION



TGUS - Turn-Gym-Union-Salzburg-Weltmeisterin Emma Wischenbart

UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 176 November 2022

Nordische Kombination

Salzburger Vereine als
Talenteschmiede

ab Seite 2

Sport vor Ort

das Inklusionsprojekt der
SPORTUNION Salzburg

ab Seite 26

Sportlich-Jung-PolizistIn

Die Polizei als Karrierechance
für SportlerInnen

ab Seite 36

Wir bewegen Menschen

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: 10.12.2022



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



Neben Top-Angeboten im Online-Shop unseres Ausrüsters und Partners 11teamsports hatte die SPORTUNION-Community die Chance einen 500€-Teamsport-Gutschein zu gewinnen! SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey übergab gemeinsam mit Thomas Winklhofer, Geschäftsführer von 11teamsports Salzburg, den Gutschein an Hans Turetschek vom USC-Abersee, Sektion Tischtennis.

INHALT

Sport im Bild

02 Königsdisziplin Nordische Kombination

Verein im Bild

06 Chinese Martial Arts Union Salzburg

SPORTUNION unterwegs

08 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

09-14 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

16 Welche Dämpfung für Laufschuhe

SPORTUNION Akademie

18 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 15 Jackpot.fit
- 20 Social Award 2022
- 21 Die Tägliche Dosis Sport und Bewegung für Kinder
- 22 Das Fahrrad richtig einwintern
- 24 Streusalz Nonnal
- 25 Gemeinsam aktiv – Gesunder Rücken
- 26 „Sport vor Ort“ – Die SPORTUNION macht mobil
- 28 Zusammen(h)alt im Sportverein
- 31 Bewegung im Park
- 32 Geschlechtergerechtigkeit im Sport – Frauen im Vormarsch
- 34 Nachhaltigkeit im Verein
- 36 Sportlich-Jung-PolizistIn
- 38 50 Jahre“ Salzburger Behindertensport-Verband

VEREIN im Fokus

39 Rechnungsprüfung

Personalia

40 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

41 Mit Mikronährstoffen durch die kalte Jahreszeit

42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

Wir bauen unseren Schwerpunkt „Frau im Sport“ weiter aus und laden alle Interessierten zu unserer Workshop-Reihe ein. Gemeinsam mit unseren Vereinen werden wir mehr Frauen zum Sport bringen – insbesondere auch in Führungspositionen.

Mit gezielten Fördermaßnahmen wollen wir die Gleichstellung der Geschlechter im Sport- und Vereinswesen schrittweise erreichen. Damit schaffen wir ein wichtiges Fundament für die Zukunft des Sports.

Im Rahmen unseres Projektes Zusammen(h)alt im Sportverein setzen wir im Herbst den Schwerpunkt unter anderem auf die Sturzprophylaxe.

Wir wollen durch zielgerichtete Bewegung und Stärkung der Muskulatur älteren Personen mehr Sicherheit im Alltag bieten und damit Ängste nehmen. Regelmäßige Bewegung ist notwendig um genügend Mobilität zu erhalten. Dies steigert die Lebensfreude und das persönliche Wohlbefinden.

Wir fördern Spaß am Sport und Freude an der Bewegung.
Machen Sie mit!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin

Wir bewegen Menschen



Königdisziplin Nordische Kombination

Salzburger Vereine als Talenteschmiede

Der Salzburger Landesski-Verband (SLSV) ist seit vielen Jahren die erste österreichische Adresse für die Nordische Kombination und blickt auf viele erfolgreiche Athlet:innen zurück. Eine Hochburg innerhalb des SLSV ist St. Veit mit seiner TSU, wo die Kunst des Kombinierens, das Zusammenführen der eigentlich sehr unterschiedlichen Disziplinen Springen und Laufen, von Generation zu Generation weitergegeben wird. Die Trainer mit Hugo Seidl und Günther Chromecek (vom benachbarten USC Goldegg) bis zum jetzigen Landestrainer Michael Gruber und seinem Assistenten Bernhard Gruber haben mit ihren KollegInnen im SLSV und im Österreichischen Skiverband mit ihrer Arbeit immer wieder den Grundstein dafür gelegt, dass es nicht am Nachwuchs mangelt und das Interesse an der „Kombi“ hoch gehalten wird.

„Als typische und sehr traditionelle Wintersportart ist die Nordische Kombination kaum wegzudenken. Die spannenden Bewerbe begeistern sowohl die Athleten:innen sowie zahlreiche Zuschauer:innen. In Salzburg haben wir ein sehr starkes Fundament für die kommenden Jahre gelegt. Mit einem sehr erfolgreichen Nachwuchs mit Siegen bei Österreichischen Meisterschaften, Continentalcups, Landescups

und nicht zuletzt bei Nordischen Junioren Weltmeisterschaften.“, so Generalsekretär Benedikt Lex vom SLSV.



Benedikt Lex, Generalsekretär SLSV

Aktuell hat die TSU St. Veit mit Stefan und Thomas Rettenecker und Mario Seidl starke aufstrebende Leistungssportler in dieser Disziplin, die sich mit ihren Erfolgen bereits in das Geschichtsbuch der Disziplin eintragen konnten. Außerdem wird ganzjährig immer eine Gruppe Kinder betreut, die als Nachwuchs an die Sportart herangeführt werden. Durch punktgenaues Training und Ehrgeiz werden die Athlet:innen gezielt auf die Wettbewerbe vorbereitet und erzielen dadurch Topleistungen. Mit dem Sieg beim Nordic Combined Triple in Chaux-Neuve 2019 feierte Seidl seinen bis dahin größ-

ten Triumph. 2021 gewann er bei den Weltmeisterschaften im Teambewerb dann auch noch eine Bronze Medaille. Sein Kollege Stefan Rettenecker holte bei der nordischen Junioren-WM 2021 in Finnland eine Silber- und eine Bronzemedaille.

Stefan Rettenecker begann bereits mit vier Jahren in St. Veit im Pongau mit dem Skispringen. Sein internationales Debüt hatte er 2014 beim Schüler-Grand-Prix in Oberstdorf, wo er mit zwei vierten Plätzen glänzte. Seinen ersten internationalen Sieg feierte der Salzburger bei den Nordischen Skispielen der OPA im März 2017. Seit 2019 ist er im Nationalkader und kann auch beim Continental Cup 2022, sowie bei der Junioren WM 2022 in Zakopane zwei Siege verzeichnen. Damit belegt er bei der Weltcup-Rangliste zurzeit den 28. Platz. Im Rahmen der Landeskonferenz der SPORTUNION Salzburg 2022 bekam Rettenecker dann auch den Nachwuchsförderpreis in der Höhe von 2.000€ verliehen. Im Gespräch beantwortet uns der Leistungssportler drei Fragen und gibt einen kurzen Einblick in sein Training.



Stefan Rettenegger

Auf was kommt es beim Training in der Nordischen Kombination an?

„Das Training ist für einen nordischen Kombinierer sehr abwechslungsreich. Durch die Kombination aus einer Kraft- bzw. Schnellkraft Disziplin und einer Ausdauer Disziplin wird der Trainingsalltag nie langweilig. In einer üblichen Trainingswoche bin ich 1-2 Mal in der Kraftkammer, um spezifisch an der Schnellkraft fürs Skispringen zu arbei-

ten, dazu kommen mindestens 1 und bis zu 5 Trainingseinheiten direkt auf der Schanze. Für den Langlauf variiert der Trainingsplan über den Sommer hinweg. Im Frühjahr starten wir mit sehr viel verschiedenen Sportarten, da bin ich dann viel in den Bergen oder mit dem Rad auf längeren Touren unterwegs. Aber je näher der Winter kommt, desto kürzer und intensiver werden die Einheiten und auch die Berge und das Rad weichen immer mehr den Skiroller und der Rollerstrecke.“

Wo liegen die Herausforderungen im Training und bei der Disziplin selbst?

„Die Schwierigkeit beim Training liegt sicherlich in der Abstimmung zwischen Langlauftraining und Sprungtraining. Je mehr Zeit man ins Langlaufen investiert, umso schwieriger wird es auf der Schanze, weil die Schnellkraft und auch das Körpergefühl fehlen. Aber auch zu viel Zeit fürs Skispringen funktioniert nicht, weil um im Winter auf der Loipe schnell

zu sein braucht man die vielen Trainingsstunden im Sommer. Hierbei den richtigen Mix für sich selbst zu finden ist die große Kunst in unserer Sportart.“

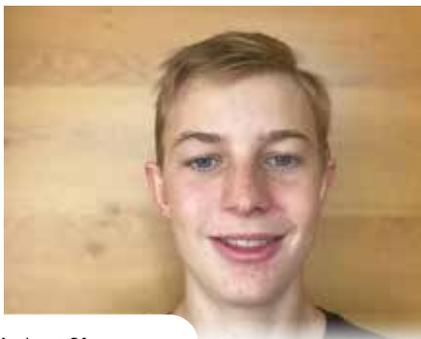
Was sind die Saisonhighlights 2022/23? Welche Ziele setzt du dir dabei?

„Diese Saison findet die WM in Planica statt. Das ist natürlich das große Highlight und Ziel dieser Saison. Aber auch wie jedes Jahr sind die Heimweltcups in Seefeld und Ramsau Events, auf die ich mich sehr freue. Mein größtes Ziel ist es in Planica dabei zu sein und mit dem Team um Medaillen zu kämpfen.“

Blickt man auf die kommende Saison 2022/23 stehen bereits über 30 spannende Weltcup-Bewerbe für Männer und 15 Frauen-Bewerbe in sieben Wettkampforten fest.



Mario Seidl beim Langlauf



Andreas Gfrerer



Jugend mit Sprache – jetzt reden wir!

Andreas Gfrerer ist ein aufstrebender Nordischer Kombinierer bei der TSU-St. Veit, 16 Jahre alt und Schüler im Schi-Gymnasium Saalfelden. In seiner Freizeit geht er gerne Surfen und Trainieren.

Welche Eigenschaften benötigt man als Nordischer Kombinierer?

Das schwierigste ist, dass man die Mischung aus zwei Sportarten so gut wie möglich beherrschen muss. Das erfordert viel Übung und Training.

Springst du oder läufst du lieber und wieso?

Ich laufe und springe eigentlich gleich gerne, da gibt es für mich keinen klaren Favoriten.

Wie oft trainierst du in der Woche?

In der Regel trainiere ich sechs Mal die Woche und davon fünf Mal im Gymnasium.

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

Das geht nur, weil ich so eine gute Schule habe, die es mir ermöglicht, sowohl das Lernen als auch das intensive Training zu vereinen.

Was bedeutet der Gewinn einer Medaille für dich?

Nach jeder gewonnenen Medaille merke ich wieder, dass sich der Aufwand und das viele Training lohnt.

Mit der Staffel wird ein Mannschaftswettkampf ausgetragen, bei dem jedes Teammitglied einen Skisprung und 5 km auf der Langlaufloipe zu absolvieren hat. Aus wie vielen Personen ein Team besteht kommt auf die Wettkampfveranstaltung an, so sind beim Weltcup drei Athlet:innen ausreichend, während bei den Olympischen Spielen und den Weltmeisterschaften vier Athlet:innen an den Start gehen.

Beim Teamsprint gehen zwei Athlet:innengemeinsam an den Start. Diese absolvieren zunächst jeweils einen Sprung von der Schanze. Danach geht es in den 15 km langen Lauf, wobei sich anders als beim Staffelwettbewerb, die Athlet:innen jede Runde (entspricht entweder 1000 m oder 1250 m) durch Körperberührung abwechseln. Diese Art der Nordischen Kombination wird regelmäßig im Weltcup und den Weltmeisterschaften ausgetragen, ist allerdings nicht olympisch.

Weiblicher Anteil im Landeskader steigt

In der Saison 2020/21 fand erstmals ein Weltcup-Bewerb für Frauen, sowie ein Frauen-Wettbewerb bei den Nordischen Skiweltmeisterschaften in Oberstdorf statt. Dabei war auch Österreich mit insgesamt vier Nordischen Kombiniererinnen vertreten. Im Gesamtweltcup der Frauen 2020/21 holte Sigrun Kleinrath den fünften und Lisa Hirner den sechsten Platz.

In der Nordischen Kombination werden verschiedene Wettbewerbsformen ausgetragen. Darunter befinden sich das Einzelrennen, die Staffel und der Teamsprint. Jede der Unterdisziplinen folgt dabei leicht unterschiedlichen Regeln und setzt einen anderen Fokus. Bei den Einzelrennen müssen die Athlet:innen einen Sprung von der Schanze absolvieren und starten danach in den 10 km langen Skilauf. Die Wertung der Sprungweite wird dabei in eine Sekundenzeit umgerechnet. Jeder verlorene Meter auf der Schanze bedeutet dabei einen Zeitrückstand von 4,8 Sekunden. Der beste Springer bzw. die beste Springerin darf als Erster auf die Loipe, während die anderen zeitversetzt folgen und dem/der Führenden nachjagen.





Stefan Rottenegger gewann den Nachwuchsförderpreis 2022. SPORTUNION Salzburg Präsidenten Michaela Bartel, Vizepräsident Herbert Steinhagen und Vorstand für Jugend / Schule & Verein DI Sudhir Batra, MSc. gratulierten dem talentierten Nordischen Kombinierer zu den herausragenden Leistungen.

Auch bei der Nationenwertung schaffte es Österreich mit dem dritten Platz nach vorne.

Ganz ungetrübt blicken Athlet:innen, Trainer:innen und Verbände nicht auf die Zukunft der Nordischen Kombination. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) hat der seit 1924 olympischen Disziplin einen Stein in den Weg gelegt und kritisiert die geringe Internationalität, weshalb die Sportart auch zu wenig attraktiv für das Publikum

sei. Deshalb dürfen auch bei den Olympischen Winterspielen 2026 nurmehr 36 statt 55 Aktive starten. Das hat vor allem gravierende Auswirkungen für den Staffel-Bewerb. Die Reduktion der Teilnehmer:innen-Anzahl hat zur Folge, dass der traditionelle Vierer-Team-Bewerb durch einen Teamsprint, mit jeweils zwei Athlet:innen pro Land, ersetzt wird. Auch der Antrag erstmals Frauen zuzulassen wurde abgelehnt. Nun befürchten Athlet:innen und Ver-

bände, dass man 2030 gar nicht mehr olympisch ist, was einen großen Rückschlag für die Disziplin bedeuten würde. Trotzdem erfährt die Nordische Kombination besonders in Salzburg einen Aufschwung. „Im Jahr 2022 haben wir mehr junge Nachwuchstalente in der Ausbildung als jemals zuvor. Ebenso freuen wir uns sehr, dass der weibliche Anteil unseres Landeskadets stetig zunimmt und wir hier dem Abwärtstrend ein wenig entgegenwirken. So sehen wir uns für die Zukunft stark gerüstet.“, gibt Lex stolz bekannt. Ist man nun selbst auf den Geschmack gekommen und will diese Trendsportart einmal ausprobieren, ist sogar das möglich! Im Felix-Gottwald-Ski-Sprungstadion in Saalfelden kann man unter professioneller Anleitung einen Skisprung erlernen und diejenigen, die noch reichlich Energie übrig haben, können danach auf die Langlaufloipe starten. Dabei ist das Gefühl eines Nordischen Kombinierers vorprogrammiert.

Aufgepasst!

Sie haben noch keine Pläne für den Winter? Wie wäre es dann mit einem Wochenende in einer traumhaften Winterlandschaft? Die SPORTUNION Salzburg verlost zwei 3-Tagestickets für das NORDIC WINTER OPENING 2022 von 8.-11.12.2022 in Ramsau am Dachstein. Senden Sie einfach das Kennwort „Langlauf“ per E-Mail an gewinnspiel@sportunion-sbg.at und nehmen Sie an der Verlosung teil. Einsendeschluss: 30.11.2022



Foto: © thesesart Theresa Hofmüller

Chinese Martial Arts Union Salzburg

Ein Verein stellt sich vor !

Der Verein wurde 2020 gegründet, ist Mitglied renommierter internationaler Kampfkunstverbände und der SPORTUNION Salzburg.

Dominic Schafflinger war vor zwei Jahren Gründungsmitglied und ist seitdem Vorsitzender des Vereines..

„Wir gründeten den Verein und wollten eine kostengünstige Möglichkeit schaffen um authentische chinesische Kampfkunst zu vermitteln. Dafür haben wir drei sensationelle TrainerInnen. Martina Rueder hat als Psychologin viel Erfahrung auf dem Gebiet der Gewaltprävention sowie der Jugendarbeit, ich bin beruflich als Trainer für Selbstbehauptung und Achtsamkeit unterwegs und Harald Steindl trainiert und unterrichtet seit Jahren Wing Tsun.“, so Obmann Dominic Schafflinger.

Könnten Sie uns die "Chinesische Kampfkunst" näher vorstellen und wie Sie dazu gekommen sind?

Chinesische Kampfkunst hat viel mit der Philosophie von Yin und Yang zu tun. Auf der einen Seite ist sie sehr weich und anpassungsfähig, auf der anderen Seite trainiert man gesunde Haltung und bekommt eine starke Körperstruktur. Aber auch der Geist kommt nicht zu kurz, Prinzipien wie, den Gegner ins Leere laufen zu lassen, ruhig und entspannt im Geist zu bleiben und seine Mitte nicht zu verlieren, nimmt man aus dem Training mit in den Alltag und man wird entspannter und selbstsicherer.

Wer kann beim Chinese Martial Arts Union Salzburg aller trainieren und wird auch an Wettkämpfen teilgenommen?

Wir haben dieses Semester erstmals ein Kindertraining im Angebot. Ansonsten ist chinesische Kampfkunst für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Es ist der Weg der zählt, der beginnt bei jedem wo anders, aber mit jedem Schritt wird der Körper fitter und der Geist wacher. Im Taijiquan planen wir langfristig auch internationale Wettkampfteilnahmen, da arbeite ich intensiv mit unserem Dachverband der WCTAG zusammen.



Dominic Schafflinger, Obmann Chinese Martial Arts Union Salzburg

Foto: © thesesart Theresa Hofmüller

Wo sind eure Trainingsstätten?

Wir trainieren in Bergheim bei Salzburg. Taijiquan findet im Haus der Bewegung im Bräunühlweg statt, Wing Tsun für Erwachsene und Kinder in der NMS Turnhalle und Martina unterrichtet ihre Kampfkunst der Achtsamkeit in der Praxisgemeinschaft am rechten Salzachufer.



Wenn ich mit dem Training von Chinesischer Kampfkunst starten möchte, gibt es da Voraussetzungen bzw. brauche ich eine spezielle Ausrüstung?

Um zu starten benötigt man nur seine Neugierde. Für das kostenlose Probetraining bringt man am besten lockere Sportkleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mit. Wir freuen uns, wenn die Leute unsere Verbands-T-Shirts tragen, dass muss aber nicht sein. Je nach Sektion braucht man später vielleicht mal traditionelle Waffen, Schienbeinschützer oder spezielle Kungfu Schuhe. Einen 10er Block plus Jahresmitgliedschaft gibt es schon für 180 Euro.

Was war Ihre persönliche Motivation eine Funktionärstätigkeit zu übernehmen?

Ich möchte chinesische Kampfkunst in Salzburg und österreichweit verbreiten. Sie trägt immens zur Gesundheit, Fitness, zu mehr Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit bei. Man benötigt keine Geräte um fit zu bleiben. Ich möchte für die Menschen im Verein da sein, denn eine Kampfkunstschule ist eine große Familie, die sich gegenseitig unterstützt.

Haben Sie sich Ziele für den Verein gesetzt?

Wir möchten in den nächsten Jahren gerne in unsere eigenen Vereinsräumlichkeiten umziehen und



Gründung: 2020

Mitglieder: ca. 20

Sparten: Wing Tsun & Escrima, Taijiquan, I Liq Chuan Zhong Xin Dao

Highlights: Meditation in Bewegung, effektive Selbstverteidigung, Stärkung des Bewegungsapparates

Vorsitzender: Dominic Schafflinger

Kontakt: Dominic Schafflinger, 0676 939 78 78, info@chinese-martial-arts.at



Foto: © WCTAG

so einen festen Ort der Begegnung schaffen, vielleicht auch mit anderen Kampfsportarten gemeinsam. Außerdem soll die Kinder- und Jugendarbeit intensiviert werden. Im Taijiquan möchte ich bald Turniere anbieten, wir starten vielleicht demnächst mit einer Vereinsmeisterschaft.

Abschließend möchte ich sagen, dass bei unseren drei Sektionen für Jeden



Foto: © thesesart Theresa Hofmüller

was dabei ist. Wing Tsun & Escrima ist eine knackige schweißtreibende Kunst, richtiges Kungfu. Hier lerne ich am schnellsten mich zu verteidigen. Im Taijiquan ist es die Schönheit der fließenden Bewegung und die Faszination der Verbindung von Jahrtausende alter Philosophie mit effektiver Kampftechnik und Meditation in Bewegung. Zhong Xin Dao hat seinen Schwerpunkt auf der Perfektion von einfachen Bewegungen und dem idealen Zusammenspiel aller Körperteile. Alle drei sind eine Reise zu den Quellen der Kraft.

Wir sind eine offene Community und freuen uns immer über Besuch!

Die SPORTUNION unterwegs



FICEP-Spiele 2022 in Kärnten

v.l. SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, SPORTUNION Kärnten Präsident Mag. Ulrich Zafoschnig, SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey und FICEP Präsident Gerhard Hauer



Sportlerehrung der TSU-St. Veit

SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen war bei der Sportlerehrung der TSU-St. Veit dabei und gratulierte den erfolgreichen nordischen Kombinierern und den Faustballerinnen.



UFC St. Martin zum 50-jährigen Vereinsjubiläum

SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen gratulierte dem UFC St. Martin zum 50-jährigen Vereinsjubiläum (v.l.n.r. Dominik Meindl, Josef Leitinger, Herbert Steinhagen, aktueller Obmann Josef Hagn, Gründungsobmann Michael Lackner sen., Günther Hofer, Bgm. St. Martin Michael Lackner jun.)



Sportlerehrung in Piesendorf

SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen konnte auch bei der Sportlerehrung in Piesendorf den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern zu ihren Erfolgen gratulieren.



AIRPOWER 2022, Steiermark

v.l. Bundesministerin Klaudia Tanner und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel



5. Oberndorfer Friedenslauf

315 Läufer:innen waren am Start. Die Strecke ging grenzüberschreitend mehrmals von Oberndorf nach Laufen. Im Rahmen des 10 km Bewerbes wurden auch die Salzburger Landmeisterschaften auf der AIMS vermessenen Strecke ausgetragen. Silber holte Sudhir Batra (34:45 min, Lauftreff Nußdorf). Bei den U18 Meisterschaften über 5000 Meter glänzten Jakob Jäger und Sophie Grabner von der Run Union Salzburg mit Gold.



v.l. Bürgermeister-Stellvertreter Bernhard Auinger, Yannick Wilhelmi, James Peach und Aqeel Rehman

Foto: © Jasmin Walther

8. Austrian Squash Challenge im EUROPARK Salzburg

Das Finale des Austrian Open Herren Weltranglistenturniers - zwar ohne österreichische Beteiligung, nachdem Lokalmatador Aqeel Rehman im Halbfinale knapp ausschied - war sehr hochklassig! Rehman-Bezwinger Yannick Wilhelmi (SUI) und James Peach (ENG) zeigten dem Publikum Squash auf Weltklasse-Niveau mit nahezu endlosen Ballwechsellern und spektakulären Punktgewinnen. Der Engländer holte sich den Titel.



Foto: © Michael Thieme

Salzburg gewinnt internationales Salzburger Kanupolo Turnier

10 Teams aus 3 Nationen waren zu Gast in der Mozartstadt, um sich bei dem Turnier am Salzach Badensee zu messen. Das starke Salzburger Team konnte sich gegen die Konkurrenz aus der Schweiz, Deutschland sowie den Topteams aus Österreich durchsetzen. In einem spannenden Finale zwischen Salzburg und dem U18 Nationalteam Herren Schweiz konnte das Heimatteam das Spiel für sich entscheiden und den Sieg nach 2021 auch 2022 wieder in der Mozartstadt feiern. Das Team Salzburg 2 belegte einen starken Platz 8. Ergebnis: 1. Salzburg 1 (Flo Godde, Tobi Nietzold (C), Max Gössl, Moritz Stüber, Mario Groth, Inge Brown, Kevin Niebisch), 2. U18 Swiss Men 3. SG München/Berlin 4. UKK Wien 5. KC Kehlheim 6. SG Nürnberg 7. Linz 8. Salzburg 2 (Coco Bricout, Jonas Knapp, Roman Engl, Stephi Pichler, Severin Krug, Ruth Herrgottshöfer, Michael Roche, Daniel Maier), 9. KC Graz 10. KT Innsbruck



Thomas Scharfetter ist Hundstoa Hagmoar 2022

Nebel, Wind und eisige Temperaturen machten den Rangglern und den vielen Zuschauern zu schaffen. Doch dafür wurde man mit Rangelsport vom Feinsten belohnt. Schüler und Jugend: Die Klasse bis 6 Jahre wurde zum ersten Mal ausgetragen. Im Finale gewann der Leoganger Lukas Riedlsperger. Bis 8 Jahre entschied der Matreier Maximilian Wibmer für sich. Bis 10 Jahre siegte der Piesendorfer Felix Eder. Bis 12 Jahre gewann der Piesendorfer Jakob Höller. Bis 14 Jahre siegte der Matreier Matthäus Gander. Bis 16 Jahre gewann der Piesendorfer Seriensieger Raphael Gaschnitz. Die Klasse bis 18 Jahre ging an den Brixentaler Favoriten Stefan Gastl.

Allgemeine Klassen: Der Taxenbacher Peter Aschaber setzte sich in der Klasse IV durch. Die Klasse III holte sich der Pongauer Hubert Illmer. In der Klasse II gelang dem Niedersilller Thomas Grössig der Sieg. In der Meisterklasse I siegte der Saalbacher Christopher Kendler.

Hagmaor: Der Höhepunkt war natürlich der Kampf um den begehrtesten Titel - 16 Athleten traten an. Der Pongauer Thomas Scharfetter konnte über die Hundstoa Fahne jubeln.



Foto: © Sportgraf

Salzkammergut Trophy

Beim größten Mountainbike Event Österreichs mit über 2.800 Teilnehmer:innen auf den unterschiedlichen Strecken konnte Dominik Hödlmoser vom UNION Mountainbike Club Koppl den Sieg in der Juniorenkategorie erreichen. Mit einer sehr starken Zeit von 1h 28min 15 sek wurde er über die Distanz von 37,3km und 1086hm gesamt Dritter. Und das als einer der jüngsten Teilnehmer, da er aufgrund seiner 16 Jahre erstmalig zur Teilnahme über diese Distanz berechtigt war. Die Kategorie der Junioren gewann er mit einem Vorsprung von mehr als 6 Minuten überlegen. „Als einer der jüngsten Teilnehmer gleich in die Top 3 der Gesamtwertung zu fahren und bei den Junioren zu gewinnen ist schon ganz cool. Vor allem hätte die Zeit bei allen bisherigen Teilnahmen zum Sieg gereicht und wäre Streckenrekord gewesen. Das freut mich für die zukünftigen Rennen.“, so Dominik Hödlmoser.

Erfolgreiche Teilnahme an den Weltmeisterschaften von Dancestar in Porec, Kroatien

In Porec, Kroatien, fanden die World Dance Finals statt. Knapp 5000 TänzerInnen aus 17 Nationen gingen an den Start. Für die TGUS Salzburg startete in der Junioren Klasse Emma Wischenbart mit einem lyrischem Solo, mit dem sie sich den Weltmeister Titel sichern konnte und mit einem Acrobatic Dance Solo, mit dem sie Bronze erreichte. Emma überzeugte nicht nur durch schwerste Tanz Technik und besonderer Präzision, sondern auch mit viel Charisma und Musikalität sowie mit Choreographien, welche ihr von Trainerin Laura Ike auf den Leib geschneidert wurden.





Foto: © Alfred Koch

SPORTUNION-Ehrensensat beim höchsten Wasserfall Europas und auf Mineralienschau

Der Oberpinzgau war beim Tagesausflug des Ehrensensates das ausgewählte Ziel um besonders attraktive Schätze unseres Bundeslandes kennenzulernen. Eine Teilnehmerin: „85 musste ich werden um erstmals die Krimmler Wasserfälle zu sehen.“ Imposant mit welcher Energie die Kirmmler Ache in die Tiefe stürzt. Von den tosenden Wassern ging es nach Neukirchen zur Stärkung in den Gasthof Stockenbaum und dann nach Bramberg ins Heimatmuseum. Eine sehr attraktive Anlage mit einer Mineralienschau, die zu den größten und schönsten in Europa zählt. Beeindruckend welche Schätze an „Steinen“ es hier gibt.

Neben der Mineralienschau sind aber auch die alten Gebäude und Gegenstände des Volks- und Brauchtums sehr aussagekräftig über das Leben und die Arbeit im Pinzgau. Ein gelungener Ausflug mit interessanten Themen und freundschaftlichen Begegnungen. Die Verbundenheit durch den Sport kam einmal mehr zum Ausdruck.



Foto: © Lena Dillinger

Zwei Goldmedaillen für URC Burghauser bei den Mitteleuropäischen Meisterschaften

Gleich drei Reiterinnen vom URC Burghauser konnten sich für dieses hochkarätig besetzte Turnier in Hannover qualifizieren. Constanze Mühlbauer qualifizierte sich auf Anhieb in beiden angetretenen Bewerbungen für das Finale und konnte in der Töltprüfung T3 den tollen vierten Platz und im Gangbewerb V2 den sechsten Rang mit ihrem Pferd Svaðilfari erreichen.

Vanessa Hauer startete mit Hengst Dökkvi in der Klasse der Jungen Reiter und qualifizierte sich ebenfalls sofort für das Finale. Durch harmonisches und exaktes Reiten setzte sie sich gegen die Konkurrenz durch und holte Gold. Im Teammehrang holte sie sich, gemeinsam mit vier ihrer Kolleg:innen des österreichischen Teams, die Silbermedaille. Als eine der jüngsten Teilnehmerinnen des Turniers erreichte die 16-jährige Lorraine Essl mit beiden ihrer Pferde sofort die Finalrunde. Mit Wallach Silfurtoppur gewann sie Silber in der Fünfgangprüfung F2. Mit ihrem Pferd Stormur musste sie sich nur ihrer Teamkollegin Vanessa geschlagen geben, ritt aber eine hervorragende Töltprüfung, welche mit der Goldmedaille belohnt wurde.



News vom Taekwondo Verein Oberndorf

Der Oberndorfer Nationalteamsportler Aleksandar Radojkovic konnte ein weiteres Jahr als Heeressportler verlängert werden. Durch seine starken Ergebnisse und das gute Ranking bleibt er auf jeden Fall bis zumindest Ende 2023 als Profisportler tätig. Das Nachwuchsteam des Taekwondo Vereins Oberndorf startete in Freistadt bei den offenen oberösterreichischen Meisterschaften und konnte mit 3 Goldmedaillen von 5 Startern eine tolle Bilanz ziehen. Sophie Grabner, Breeana Wengbauer und Valentina Stockmaier konnten sich Platz 1 holen. 52 Sportler:innen legten bei der Gürtelprüfung den nächsten Gürtelgrad ab. Nach sechs Monaten Vorbereitung konnten von allen Teilnehmer:innen die Früchte der harten Trainingsarbeit geerntet werden. Fünf Oberndorfer Nachwuchstrainer nahmen beim ersten Kursteil des Taekwondo Übungsleiter:innenkurses über die SPORTUNION Akademie teil.



Lukas Neumayer

Nach Staatsmeistertitel folgte Viertelfinale bei den Salzburg Open und Sieg beim ITF M25 Turnier in Madrid

Lukas Neumayer schaffte es als 3. Salzburger den Freiluftstaatsmeistertitel nach Salzburg zu holen. Er spielte eine tolle Woche, gab bis ins Finale nur 8 Games ab und siegte schlussendlich gegen den um 229 Plätze besser klassierten Steirer Filip Misolic mit 2:6 6:4 6:1.

Die Woche danach schlug er im Volksgarten beim Challenger 125, den Salzburg Open, auf. Dort sorgte Lukas für eine Sensation. Er gewann in der ersten Runde gegen Gilles Simon (ehemalige Nr. 6 der Welt) und in der 2. Runde gegen den in der Weltrangliste auf Position 60 gesetzten Franzosen Arthur Rinderknech mit 7:5 6:3. Das war Lukas erster Sieg gegen einen Top 100 Spieler. Erst im Viertelfinale wurde Lukas von Moutet 2:6 2:6 besiegt und schied aus. Sein Ziel unter die Top 300 der ATP-Weltrangliste zu kommen, schaffte er Ende September, als er das ITF Future M25 Turnier in Madrid gewann. Dies war sein bisher größter Turniertitel auf der internationalen Tennisbühne.

Hannah Haigermoser wird Vize-Europameisterin

Die Europameisterschaften der Junioren und YoungVaulters im Voltigieren fanden in Kaposvar (Ungarn) statt. Die Salzburgerin Hannah Haigermoser von der UVG Rot Weiß Salzburg durfte die österreichischen Farben im YoungVaulters Bewerb, der zum ersten Mal bei einem Championat ausgetragen wurde, vertreten. Mit ihrer Longenführerin Lena Kalcher-Prein und ihrem Pferd Louis Bonheur ging es in drei Umläufen um die Medaillen. Nach dem ersten Durchgang, welcher aus der Pflicht und dem Technikprogramm besteht, konnte Haigermoser bereits mit dem zweiten Zwischenrang ins Finale einziehen und sich mit einer fast fehlerfreien Finalkür den Vizeeuropameister-Titel sichern. „Nach dem ersten Umlauf war Silber zum Greifen nahe und meine Anspannung dementsprechend sehr groß. Trotz einer kleinen Unsicherheit gleich zu Beginn habe ich meine Nerven behalten können und meine Kür bis zum Ende noch perfekt durchgeturnt“, resümiert Hannah Haigermoser erleichtert. Auch Trainerin Evelyn Freund zeigt sich sehr zufrieden: „Hannah hat unsere gesetzten Ziele übertroffen und das ganze Jahr sehr viel Zeit und Aufwand in die Vorbereitung investiert. Dass wir mit einem Vize-Europameister-Titel nach Hause fahren konnten, macht mich schon sehr stolz.“



Foto: © Andrea Fuchshumer



Foto: © Karateunion Walsertal

Internationales Karate Austrian Junior Open 2022 in der Walsertalhalle

700 Sportler:innen aus 17 Nationen aus 92 Vereinen fanden den Weg in die Gemeinde Wals-Siezenheim. Die Ehrengäste, darunter Bürgermeister Joachim Maislinger, ÖKB Präsident Georg Russbacher, Landessportträtin Mag. Andrea Zarfl und SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen eröffneten AJO 2022. Die UNION-Karatekas erzielten mit 9 x Gold, 9 x Silber und 12 x Bronze ein ausgezeichnetes Ergebnis:

1. Plätze: Pia Geisler, Kata Team U10 Weiblich KU-Walsertal, Kata Team U16 Weiblich KU-Walsertal, Kata Team U12 Männlich LZ Pinzgau, Marina Filipovic, Sarah Kemetinger, Armin Selimovic, Alexandru Blagu (2x)
2. Plätze: Kata Team U12 Männlich LZ Pinzgau, Kata Team U16 Männlich KU-Walsertal, Kata Team U16 Weiblich KU-Walsertal, Kata Team U10 Weiblich LZ Pinzgau, Marina Vukovic, Alessandra Lederer, Nina Schuster, Ferdinand Hafner, Emil Sadikovic
3. Plätze: Isabelle Erlinger, Lukas Kaps, Kata Team U12 Männlich LZ Pinzgau, Kata Team U16 Männlich KU-Walsertal, Cetin Ceylin, Armin Selimovic, Pia Geisler, Meyra Cetin, Tijana Marijanovic, Stefan Simic, Noori Kaiser, Emil Sadikovic

2 Medaillen für Österreich beim Worldcup in der Slowakei

Sanja holt Silber und Bronze

96 Tänzerinnen und Tänzer aus 15 Nationen kämpften im slowakischen Kosice um die begehrten Medaillen im World Para Dance Sport Worldcup. Für Österreich waren Sanja Vukasinovic und Eva-Maria Nussdorfer (beide Wheelchairdancers Salzburg) am Start.



Sanja Vukasinovic tanzte sich souverän ins Finale und holte Bronze in der Disziplin Single Ladies class 2 von insgesamt 15 Damen hinter Mexiko und Kasachstan.



Fotos: © WDSFA



Newcomerin Eva-Maria Nussdorfer erreichte bei ihrem zweiten Wettkampf in der high level class im Single Women class 1 einem tollen 8. Platz.

Am 2. Wettkampftag gab es noch eine Silbermedaille für Österreich im Single Freestyle dazu.

13 Damen kämpften um die begehrten Medaillen. Mit nur 0,3 Punkten auf Gold konnte sich Sanja mit ihrer Choreografie der 'Carmen' die Silbermedaille hinter Mexiko und vor Kasachstan sichern. Damit bleibt sie weiterhin Weltranglistenerste im Freestyle und ist auf gutem Kurs für die Europameisterschaft im tschechischen Prag.



Hörl/Horst siegten beim Future in Baden

Julian Hörl und Alexander Horst konnten das rein österreichische Finale beim Future in Baden gegen ihre Nationalteam-Kollegen Robin Seidl und Philipp Waller für sich entscheiden und gewannen damit heuer ihr zweites Gold auf der World Tour. Im Halbfinale setzten sich Hörl/Horst gegen Huber/Dressler durch. Alexander Horst: „Das Finalspiel war von beiden Seiten gut geführt, der erste Satz ein offener Schlagabtausch. Wir haben gegen eines der besten Block/Defense-Teams der World Tour gewonnen, dieser Sieg zeigt unsere Leistungsfähigkeit. Wir können gesamt mit dem Turnier sehr zufrieden sein!“ Für Alexander Horst war es bereits der fünfte Sieg in der langen Geschichte der Turniere in Baden, für Julian Hörl war es der Premiersieg in der Kurstadt. Julian Hörl: „Ich war schon beim 1* und bei der ÖMS im Finale von Baden, jedes Mal habe ich verloren, jedes Mal gegen Alex Horst. Jetzt habe ich Alex zu meinem Partner gemacht und schon gewinne ich in Baden. Man muss nur wissen, wie man zum Erfolg kommt!“



Foto: © Schroetter



Feierliche Eröffnung der neuen Sportanlage

Der USC Abersee feierte die langersehnte Eröffnung der neuen Sportanlage. Die Feierlichkeiten begannen mit dem Heimspiel der Kampfmannschaft gegen Oberndorf, das mit einem gerechten 2:2 unentschieden endete. Prominente Zuschauerin war Nationalteamspielerin Sarah Zadrazil, die ihre erfolgreiche Karriere als kleines Mädchen beim USC Abersee begann. Der Festakt wurde mit zahlreichen Besucher:innen und den örtlichen Vereinen durchgeführt. Als Ehrengäste konnte Sektionsleiter Wolfgang Laimer die beiden Bürgermeister Sepp Weikinger-Strobl und Otto Kloiber-St. Gilgen, den Präsidenten des Salzburger Fußballverbandes Dr. Herbert Hübel und den Vizepräsidenten der SPORTUNION Salzburg Herbert Steinhagen begrüßen. Musikalisch begleitet von der Ortsmusikkapelle Strobl folgte der Einzug der acht Nachwuchs- und der beiden Kampfmannschaften. Im Anschluss segnete Pfarrer Thomas Bergner die neue Anlage. Neben Ansprachen, Ehrungen und Danksagungen kamen die beiden Aberseer Bundesligaspieler Caroline und Matthias Gragger zu Wort. Die beiden Aberseer Nationalteamspieler Sarah Zadrazil und Konrad Laimer überbrachten ihre Grüße per Videobotschaft. Nach dem offiziellen Teil wurde bei Speis und Trank ausgiebig gefeiert. Für Unterhaltung sorgten die Aberseer Musikanten. Der „Tag des Nachwuchses“ war der Abschluss der Feierlichkeiten. Bei dem Turnier konnten sich die jungen Kicker von U7 bis U12 aus St. Wolfgang, Bad Ischl und Abersee am Fußballplatz matchen.



Fotos: © Harald Tauderer Photography

Jackpot.fit

Das Gesundheitssportangebot für Sport-BeginnerInnen und WiedereinsteigerInnen. Wissenschaftlich begleitet und qualitätsgesichert.

Regelmäßiges Krafttraining und mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung sollten Erwachsene wöchentlich erreichen, um die Gesundheit zu fördern. Jackpot.fit basiert auf diesen Empfehlungen und soll die Teilnehmer:innen unterstützen diese zu erreichen.

Jackpot.fit:

- SportbeginnerInnen und WiedereinsteigerInnen
- Gruppengröße zwölf Personen
- 60 bis 90 Minuten
- Kraft- und Ausdauertraining
- 35 bis 65 Jahre
- Teilnahme im ersten Semester kostenlos

Die Kurse sind im Oktober gestartet. Ein **Einstieg ist später noch möglich** (mit Anmeldung).

Anmeldung und Infos unter:
www.jackpot.fit

Nächster Kursbeginn: März 2023

Kursort	Trainer:in	Termin
Salzburg, Lehen	Valdo Silva	Mo., 18-19:15 Uhr
Salzburg, Lehen	Valdo Silva	Do., 9-10 Uhr
Hallein	Valdo Silva	Do., 19:30-20:30 Uhr
Köstendorf	Angelika Uchann	Do., 17-18 Uhr
Elixhausen	Sabine Pfeiffer	Do., 17:30-18:30 Uhr
Elixhausen	Sabine Pfeiffer	Do., 18:30-19:30 Uhr
Faistenau	Evelyn Schorn	Mo., 9:30-10:30 Uhr
Faistenau	Evelyn Schorn	Do., 16:30-17:30 Uhr
Mariapfarr	Sabine Gruber	Di., 17-18:15 Uhr
Maripfarr	Martina Lerchner	Do., 18-19 Uhr
Abtenau	Kati Baier-Bein	Di., 10-11 Uhr
Abtenau	Sonja Zwilling	Do., 10-11 Uhr



Die Teilnahme ist im ersten Semester kostenlos!



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



WELCHE DÄMPFUNG FÜR LAUFSCHUHE?

Wie viel Dämpfung ist sinnvoll und welche Dämpfungssysteme gibt es? Pro und Contra Dämpfung, Stabilität, Knieprobleme, Laufschuhkategorien.

Eine Dämpfung für Laufschuhe klingt erst einmal vielversprechend. Viele verbinden mit dem Wort Dämpfung einen gewissen Komfort, mit dem sie ihre Füße beim Laufen quasi kaum spüren. Aus diesem Grund zählt die Dämpfung auch mit zu den wichtigsten Eigenschaften eines guten Laufschuhs. Man versteht darunter die Fähigkeit des Schuhs, den Aufprallschock auf hartem Untergrund (Asphalt, Beton, etc.) zu mindern und damit die erhebliche Belastung auf den Körper und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Jede Marke verwendet ihre eigene Dämpfungstechnologie. Bei On ist es die CloudTec-Technologie, bei Nike

unter anderem die Nike Air-Technologie, bei Brooks die Brooks DANN oder bei Asics spezielle Gels oder die Solyte Sohle. Alle diese Systeme haben das selbe Ziel: Sie wollen das Landen so gemütlich wie möglich machen. Im Allgemeinen übernimmt die Zwischensohle einen Großteil der Dämpfung, wobei die Hersteller in den Bereichen der größten Belastungen zusätzlich Luftkissen, Gaskissen, Gelkissen, Silikonkissen, gummiartige Schockabsorber oder flexible Karbonfaserkonstrukti-



onen in die Zwischensohle einsetzen. Dies betrifft hauptsächlich die Vorfußdämpfung und die Ferseendämpfung. Es gibt auch durchgängige Systeme, die die gesamte Zwischensohle umfassen. Die Ferseendämpfung ist meist am stärksten ausgeprägt, denn viele laufen (unbewusst) über die Ferse und daher gilt es hier den größten Aufprall aufzufangen.

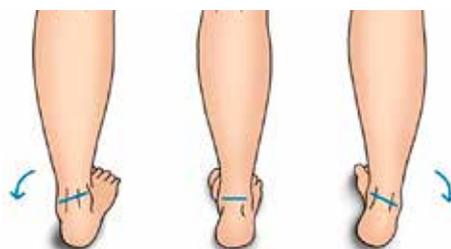
Pro und Contra Dämpfung:

Pro:

- Erleichtert schweren Läufer:innen den Einstieg in die Laufwelt, da die Belastung auf Gelenke, Muskeln und Bänder reduziert wird.
- Schont die Gelenke, Bänder und Muskeln beim Laufen auf harten Untergründen wie Asphalt, Beton, Schotter oder gefrorenen Naturböden.
- Eine untrainierte Fußmuskulatur sollte erst einmal an die Belastung beim Laufen gewöhnt werden. Wenn man also gerade erst anfängt oder wiedereinsteigt, sollte man nicht zum härtesten Laufschuh greifen.

Contra:

- Wenn man lange mit einer zu starken Dämpfung läuft, wird sich die Fußmuskulatur nicht weiterentwickeln. Im Gegenteil, sie baut sogar ab.
- Das kann dazu führen, dass sich der Laufstil verändert, da man das Gefühl zum Boden verliert.
- Eine zu starke Dämpfung kann zu einer Fehlstellung führen.



Beim Thema Dämpfung für Laufschuhe muss also ein Mittelweg zwischen genügend Komfort und den richtigen Trainingsanreizen gefunden werden. Gerade wer häufig läuft, sollte seine Fußmuskulatur vielseitig trainieren und immer neue Anreize schaffen.

Dämpfung und Stabilität:

Die Stabilität eines Laufschuhs ist vor allem von der Beschaffenheit und Dicke der Sohle und der des Obermaterials abhängig. Dies hat maßgeblichen Einfluss auf die Passform, die Fußführung und das Abrollverhalten. Mit zunehmender Dämpfung wird das Verhalten des Fußes im Laufschuh in der Regel instabiler. In zu stark gedämpften Laufschuhen neigen Läufer zum „Schwimmen“. Dies führt zur Instabilität des Laufstils und bremst. Außerdem bedeutet dieses Schwimmverhalten auch einen Energieverlust. Zu weiche Sohlen kehren nach dem Aufprall weniger schnell in ihre Ausgangsform zurück. Dies ist aber gerade wichtig für fortgeschrittene Läufer:innen mit höheren Geschwindigkeiten. Hinzu kommt, dass meist auch steiferes Obermaterial Verwendung findet, um dem Stabilitätsproblem zu entgegen. Im Grunde steht der Läufer oder die Läuferin vor dem Problem, dass ein Mehr an Dämpfung auch ein Mehr an Steifigkeit und Unflexibilität kostet.

Welche Dämpfung bei Laufschuhen, wenn ich Knieprobleme habe?

Bei dieser Frage sollte der Arzt oder die Ärztin die erste Anlaufstelle sein.

- Zu schwache Dämpfung: Ein Grund für Knieprobleme könnte eine falsch gewählte Dämpfung

sein, sodass der Laufschuh bei zu harten Untergründen nicht genug abfedert. In so einem Fall können die entstehenden Kräfte nicht absorbiert werden und die Energie wandert in den Körper, was sich unter anderem durch Kniebeschmerzen bemerkbar machen kann.

- Zu starke Dämpfung: Genauso kann auch eine zu starke Dämpfung der Schuhe zu Knieproblemen führen. Eine starke Dämpfung begünstigt Fehlstellungen beim Laufen, wodurch sich Knieprobleme manifestieren können.
- Falscher Laufstil: Es kann aber auch sein, dass der Laufstil grundsätzlich falsch ist und nicht erst durch eine zu weiche Dämpfung provoziert wurde. Auch in diesem Fall kann eine falsche Körperhaltung, die nicht durch die Laufschuhe begünstigt oder behoben wurde, zu Knieproblemen führen.

Man sollte auch beachten, dass zu alte und abgenutzte Laufschuhe vergleichbare Symptome hervorrufen können, da im Laufe der Zeit das Dämpfungssystem verschleißt und der Schuh instabiler wird.



Wettkampfschuhe:

Wettkampfschuhe unterliegen speziellen Anforderungen. Gewicht muss gespart und ein bestmöglicher Bodenkontakt gewährleistet werden. Außerdem soll so wenig wie möglich Energie verloren gehen; sie sollen durch ihre Härte schneller in ihre Ausgangsposition zurückkehren können. Dämpfungssysteme sind hier nicht nur hinderlich, sondern auch unnötig. Wettkampfschuhe kommen daher ohne bzw. mit sehr geringer Dämpfung aus. Sie sind für schnelle Läufe konzipiert, bei denen der Laufstil automatisch auf den Vorfußbereich verlagert wird. Beim Vorfußlauf kommt die körpereigene Dämpfung über die Achillessehne und Wadenmuskulatur zum Tragen. Die geringe Dämpfung kann für untrainierte Füße zu Problemen führen und die Gelenke stark belasten. Dennoch sind Wettkampfschuhe bei fortgeschrittenen Läufern und kurzen Trainingsdistanzen eine gute Alternative zu normalen Laufschuhen – auch um mehr Abwechslung für die Füße zu erreichen.



Laufschuhe ohne Dämpfung

Weitere Laufschuhe ohne nennenswerte Dämpfungssysteme sind die sogenannten „Barfuß“-Laufschuhe. Sie fördern insbesondere die Muskulatur der Füße und Waden, sollten aber im Training nur von trainierteren Läufer:innen, ohne schwere orthopädische Probleme oder Fehlstellungen und bei geeigneter Bodenbeschaffenheit eingesetzt werden. Streckenlängen über 10 km werden nicht empfohlen.

Dämpfungsgrad der Laufschuhkategorien

Dämpfung ist für diejenigen sinnvoll, die sie aufgrund der o.g. Punkte benötigen und schon bei längeren Strecken sowie hartem Untergrund Füße und Gelenke. Es gilt sein individuelles Optimum zu bestimmen.

Viel Spaß beim Laufen!

Kategorie Laufschuhe	Dämpfungsgrad
1. Dämpfungsschuhe / Cushionschuhe	mittel bis sehr hoch
2. Stabilschuhe / Stabilitätsschuhe	mittel
3. Bewegungskontrollschuhe / Motion Control Schuhe	mittel bis hoch
4. Trailsschuhe	gering bis mittel
5. Neutralschuhe	mittel
5. Barfußschuhe	keine bis sehr gering
6. Lightweight Trainer, Leichtgewichtsschuhe	gering bis mittel
7. Wettkampfschuhe	sehr gering



SPORTUNION AKADEMIE

Sport ist in den letzten 150 Jahren eine wesentliche Säule unserer Gesellschaft geworden und ist für die allgemeine Gesundheitsvorsorge und den sozialen Zusammenhalt unabdingbar. Dies gilt für den Spitzensport ebenso wie für den Breiten-, Fitness- und Gesundheitssport. Die Kernaufgabe der SPORTUNION Akademie ist es, mit ihren österreichweiten Aus- und Fortbildungsangeboten die Vereine bestmöglich bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen und Kursangebote zu schaffen, die perfekt auf die Bedürfnisse von Übungsleiter:innen und Funktionär:innen abgestimmt sind.

Angebote im Winter:

Übungsleiter:innen Ausbildung Ski Alpin Spezialmodul

Termin: 1.-4. Dezember 2022

Ort: 5562 Obertauern; Unterkunft: Jugendgästehaus Gottschallalm, Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Mehrbettzimmern.

Zeit: Anreise zum Spezialmodul am 01. Dezember 2022 in der Früh

Die Übungsleiter:innen-Ausbildung richtet sich nach dem österreichischen Skilehrplan. Die Lehrinhalte des Praxismoduls sind: • Spielerisches Arbeiten mit Kindern, • Besonderheiten altersgemäßer Belastung, • Kinderbetreuung auf und neben der Piste, • Organisation „Skikindergarten“, • Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre, • Umsetzen methodisch-praktischer Übungen, • Sicherheitsmaßnahmen speziell für den Kinderskillauf, • Pädagogik und Didaktik, • Pistenregeln.

Jede SPORTUNION ÜL Ausbildung besteht aus einem Basismodul und einem Spezialmodul. Erst nach positivem Abschluss beider Module und dem „Erste Hilfe“ Nachweis erhält man das Übungsleiter:innen Zertifikat. Bitte für das Basismodul gesondert anmelden.

Kosten: € 365,- SPORTUNION Mitglied, € 530,- Normalpreis

Kurspreis inkludiert Unterkunft auf Basis Vollpension, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat. Die Liftkarte ist im Preis nicht inbegriffen.

Meldeschluss: 13. November 2022



Aktivkurs: Skilanglaufen in der Ramsau

Termin: 16.-18. Dezember 2022

Ort: 8972 Ramsau/Stmk, Hotel Almfrieden****

Zeit: Freitag ab 15 Uhr – Sonntag ca. 15 Uhr

Bei diesem Aktivkurs geht es um das Kennenlernen und/oder das Verbessern der freien und klassischen Langlauftechnik. Das verlängerte Wochenende eignet sich ideal dazu Fitness aufzubauen und Energie für den Winter zu tanken. Die Annehmlichkeiten des 4* Hotels unterstützen dies zusätzlich.

Kosten: € 289,- SPORTUNION Mitglied ; € 429,- Normalpreis

In den Kurskosten sind Kursgebühr, Unterkunft, Vollverpflegung auf Basis eines DZ inkludiert. Bei Bedarf kann Langlauf-Leihmaterial vor Ort gegen eine Gebühr von € 30,- auf Eigenkosten ausgeborgt werden.

Meldeschluss: 7. Dezember 2022



Workshop: Lawinensicherheit

Termin: Sa, 14. Jänner 2023

Ort: Salzburg/Tennengau - abhängig von der Schneelage, werden kurz vor dem Kurs das genaue Tourengebiet und der Treffpunkt bekanntgegeben.

Zeit: 08:30 – ca. 17:00 Uhr

Bei diesem Workshop werden unter der Leitung von Wolfgang Russegger (staatl. gepr. Berg- u. Skiführer) der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung sowie grundlegende Dinge der Tourenplanung vermittelt. Aufgrund der Einteilung in Anfänger:innen und Fortgeschrittene können die Touren speziell auf das jeweilige Leistungsniveau der Teilnehmer:innen angepasst werden.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob man Tourenerfahrung hat oder nicht.

Kosten: € 89,- SPORTUNION Mitglied, € 143,- Normalpreis

Meldeschluss: 5. Jänner 2023



Basismodul Frühjahr 2023

Termin: 03.-05. März 2023

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

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 Übungsleiter:innen-Spezialmodul im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung & Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt.

Kosten: € 99,- SPORTUNION Mitglied und alle Sport Austria Mitglieder, € 150,- Normalpreis

Meldeschluss: Mi 1. März 2023



Fortbildungen

EURO CONVENTION AUSTRIA

Termin: 25. Februar 2023

Ort: 4600 Wels, Volksgartenstraße 17

Zeit: 9:00 – 17:00 Uhr

Internationale Top-Presenter wie Gunda Slomka, Robert Steinbacher, Andi Goller, Johanna Fellner, Roman Bayer und viele mehr präsentieren auf insgesamt 3 Bühnen die angesagtesten Kurskonzepte des Jahres. Neben einer super Stimmung vor Ort bietet die EURO CONVENTION AUSTRIA beste Inputs und Programme für Deine Group-Fitness Kurse.

Kosten: € 109,- Special Price für SPORTUNION Mitglieder; € 154,- Normalpreis

EURO EDUCATION European Fitness School	MAIN STAGE	FUNCTIONAL STAGE	HEALTH STAGE
09:00 - 09:10	WARMUP - INTRODUCTION		
09:15 - 10:15	HY - FUNCTIONAL HIIT meets YOGA FLOW ROMAN BAYER	NEUROMOBILITY Patrick Meinart	SENIOR FITNESS - STARKE MUSKELN STARKE KNOCHEN Janina Raab
10:30 - 11:30	Bewegter Rücken Flows Gunda Slomka	FUNCTIONAL MOBILITY Patricia Bachmann	PILATES NEW AGE Christian Gasch
11:45 - 12:45	DEEPWORK® - Power of Polarity Robert Steinbacher - Christian Gasch	NATURAL FLOW® Johanna Fellner	FUNCTIONAL AGING Janina Raab
12:45 - 13:30	MITTAGSPAUSE		
13:30 - 14:30	HIITup! - The functional HIIT Workout Roman Bayer	PILATES FLOWS Andrea Gundel	WIRBELSÄULE IM FOKUS Andi Goller
14:45 - 15:45	HEALTHY BACK Johanna Fellner	NEUROATHLETIK Patrick Meinart	FASZIEN IN BEWEGUNG Gunda Slomka
16:00 - 17:00	COMPLETE BODY WORKOUT Andi Goller	WAVELATICS® Patricia Bachmann	BODYART - Mobility Strech & Release Robert Steinbacher - Christian Gasch

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



Social Award 2022

Freiwilliges und soziales Engagement ist unverzichtbar - aber nicht selbstverständlich!

„Mit dem Social Award will die SPORTUNION Salzburg Menschen und/oder Vereine ehren, die sich, vielfach, in zahlreichen Lebensbereichen für andere Menschen einsetzen und ihnen Unterstützung, Halt, Freude, Lebenslust, Spaß und Anerkennung vermitteln.“, so SPORTUNION Salzburg Präsidentin **Michaela Bartel**.

Ausgezeichnet werden Tätigkeiten aus folgenden Bereichen:

INTEGRATION
INKLUSION
GENDERGERECHTIGKEIT
SOZIALE VERANTWORTUNG

Sie kennen Vereine, FunktionärInnen oder SportlerInnen, die besonderes soziales Engagement leisten? Dann nennen Sie uns diese bitte bis 25. November 2022 an office@sportunion-sbg.at.



Offene Sportanlagen

Die SPORTUNION Salzburg fördert und organisiert zahlreiche Aktivitäten, um möglichst viele SalzburgerInnen zu mehr Sport und einer gesunden Lebensführung durch mehr Bewegung zu motivieren. „Wir wollen auch Personen die (noch) in keinem Sportverein sind zur sportlichen Bewegung bringen. Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Salzburg öffnen wir zu vereinsfreien Zeiten Sportflächen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sportmaterialien können vor Ort kostenlos ausgebaut werden. Das Sportzentrum Mitte im Herzen der Stadt soll bestmöglich für sportliche Zwecke genutzt werden. Wir unterstützen aber auch Initiativen unserer Mitgliedsvereine, die Sportflächen für die Allgemeinheit öffnen.“ so Bernd Frey, Geschäftsführer des Landesverbandes.

Öffentliche Parks werden zu Sportstätten

„Wir gehen mit unseren mobilen Angeboten dorthin wo die SalzburgerInnen gerne ihre Freizeit verbringen, organisieren Schnupperworkshops oder stellen einfach Sportgeräte zur Nutzung zur Verfügung. Die Kinder und Jugendlichen sollen Neues ausprobieren und Spaß an der Bewegung haben.“ so Bernd Frey.

Mit Unterstützung durch:  **STADT : SALZBURG**



DIE TÄGLICHE DOSIS

SPORT UND BEWEGUNG FÜR KINDER

Die tägliche Bewegungseinheit startet in neun Pilotregionen!

Das gemeinsame Pilotprojekt von Bildungs- und Sportministerium startet im Herbst 2022 und hat eine deutliche Erhöhung der Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen zum Ziel. Während der kommenden zweijährigen Pilotphase wird die Umsetzbarkeit eines 3-Säulen-Modells der täglichen Bewegungseinheit an den Bildungseinrichtungen der Elementar-, Primar- und Sekundarstufe I überprüft.

lichen Bewegungseinheiten in der Regelunterrichtszeit auch erweiterte Maßnahmen zur Bewegungsförderung umgesetzt werden (zB: bewegte Pause, bewegter Unterricht, etc.).

Hauptverantwortlich für die Umsetzung der zusätzlichen wöchentlichen Bewegungseinheiten an den Bildungseinrichtungen sind die drei österreichischen Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION mit deren Bewegungskoaches und Vereinen.

Pilotregion im Bundesland Salzburg ist die Stadt Salzburg mit den Stadtteilen:

Gnigl/Langwied, Parsch, Aigen, Salzburg Süd, Morzg, Leopoldskron

Für das erste Schuljahr 2022/23 sind 9 Bildungseinrichtungen angemeldet.

„Bewegung und Sport

sind unerlässlich für die Gesundheit und Entwicklung

unserer Kinder. In den „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ empfiehlt der Fonds Gesundes

» *Österreich (FGÖ) allen Kindern und Jugendlichen altersgerechte Bewegung zu ermöglichen. Um die Gesundheit zu fördern sollten Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.* «

Neben der Umsetzung von zusätzlichen Bewegungseinheiten durch externe Bewegungskoaches wird ein Kulturwandel hin zu „Bewegung“ sowie die Entwicklung individueller, bedarfsorientierter Angebote am Bildungsstandort angestrebt. Um eine umfassende nachhaltige Erhöhung der Bewegungszeit sicherzustellen werden neben den zusätzlichen täg-

Unter www.bewegungseinheit.at sind weitere Informationen zur täglichen Bewegungseinheit zu finden.



Ihre Ansprechpartnerin

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



DAS FAHRRAD RICHTIG EINWINTERN

Die UNIONnews hat hier die wichtigsten Tipps für Sie, wie man sein Bike bestmöglich für den Winterschlaf vorbereitet.

Klar, viele UNIONnews-LeserInnen werden trotz Schnee und Kälte keine „Winterpause“ einlegen. Doch irgendwann kommt jeder in die Situation, dass das Bike entweder einfach nur dreckig aussieht oder aber, dass es bei jedem Tritt quietscht und knarzt. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich mit Reinigungsmittel zu bewaffnen und dem Schmutz den Kampf anzusagen.

Mit der richtigen Reinigung kann die Lebensdauer von Verschleißteilen wie Lagern, Kette und Ritzelpaket etc. erhöht werden. Irgendwann wird natürlich trotzdem ein Service fällig, aber die Zeiträume dazwischen verlängern sich deutlich.



Notwendiges Zubehör:

- Einen großen **Schwamm** oder mehrere alte **Tücher/Fetzen**
- **Reinigungsmittel** (Bitte darauf achten, dass das Reinigungsmittel biologisch abbaubar ist, wenn das Fahrrad draußen sauber gemacht wird.)
- Ein paar alte Zahnbürsten oder aber spezielle **Fahrrad-Reinigungsbürsten**
- **Kettenöl**
- **Gabelöl**

Dann geht es los mit EINWEICHEN:

1. **Warmes Wasser** nehmen und das Fahrrad von oben bis unten mit einem Schwamm oder einem Tuch nass machen.
2. Das Fahrrad mit **Reinigungsmittel** einsprühen und **5 Minuten einwirken lassen** (ein guter Fahrradreiniger löst Öl und Fett gleichermaßen).
3. Mit einem Schwamm und warmen Wasser den Dreck vorsichtig von oben runterwischen (Den Schwamm oder Fetzen **häufig ausspülen**, um zu **verhindern, dass Rückstände wie Steine das Rad beschädigen.**)

Die Nutzung eines Hochdruckreinigers wird nicht empfohlen. Dieser kann die Lager, Dichtungen und Beschichtungen von Teilen wie den Federelementen angreifen. Man kann aber mit einem Gartenschlauch arbeiten – warmes Wasser ist trotzdem besser, da Öl und Fett schneller aufgelöst werden.

Kette, Schaltwerk und Ritzelpaket reinigen:

Da sich an diesen Teilen am meisten Dreck ansammelt, hier noch einmal **Reinigungsmittel auftragen** und dieses **einwirken lassen (wieder 5 Minuten)**.

1. Mit einem Fetzen **den groben Dreck von der Kette und dem Schaltwerk wischen**
2. Als nächstes einen Fetzen mit **entfettendem Reinigungsmittel** benetzen. Die Kette nun mehrmals zwischen den Fingern hindurchlaufen lassen, sodass Dreck und alte Fettablagerungen verschwinden.
3. Wenn die Kette verschmutzt ist, sind es vermutlich auch die **Schaltröllchen**. Das sind die beiden **Führungsrollen am Schaltwerk**, die dafür sorgen, dass die Gänge richtig springen und die Kettenlinie optimal ist. Hier kann man auch mit einem Tuch oder einer Bürste arbeiten. Wenn dort besonders viel Dreck ist, nimmt man z.B. einen Schlitzschraubenzieher und wickelt ein Reinigungstuch herum – dann vorsichtig putzen. Wenn es gar nicht geht, kann man die Rollen auch abmontieren und reinigen. So kommt man auch an die Lager he-



ran. Beim Einbau jedoch darauf achten, dass sie wieder mit der richtigen Beschriftung zu einem zeigen, sonst läuft die Kette nicht sauber.

4. Für das **Ritzelpaket** nimmt man ein zusammengefaltetes Tuch mit dem man die Zwischenräume der Ritzel reinigen kann oder eine spezielle Bürste – es gibt schließlich für alles das passende Tool.
5. Wenn alle diese Komponenten wieder strahlen, ist es fast geschafft. Jetzt gilt es, **die Kette zu fetten**. Dazu das passende Kettenöl oder Wachs auftragen und anschließend überschüssiges Öl entfernen.

Federelemente reinigen:

Federelemente, egal ob Federgabel oder Dämpfer, sind die empfindlichsten und teuersten Komponenten an einem Fahrrad. Entsprechend sensibel muss man sie behandeln. Die Standrohre von Dämpfern und Federgabeln sind speziell beschichtet. Während der Fahrt bewegen sich die Standrohre unermüdlich im Casting auf und ab, wobei sie jedes Mal an den Staubringen entlangrutschen. Bei guten Federelementen durchlaufen die Standrohre im Inneren ein kleines Ölbad, wodurch sie zusätzlich geschmiert werden. Man muss also dafür sorgen, dass die Standrohre sauber und die Staubringe makellos bleiben, sodass die Schmierung optimal läuft.

1. Mit einem Tuch den **Dreck von den Standrohren entfernen** (Gabel und Dämpfer gleichermaßen).
2. Mit einem feinen Tuch die Standrohre nun „aufpolieren“ und darauf achten, dass **kein Dreck um die Staubringe liegt**.
3. Mit einem Pinsel, einer **feinen Spritze oder einem feinen Tuch** kann nun **Gabelöl auf die Standrohre aufgetragen** werden. Dieses nun langsam runter laufen lassen. Je nach Gabel kann man auch die Spiralfeder um den Staubring lösen, sodass die Dichtung das Öl besser aufnimmt (unbedingt vorab **informieren, welches Gabelöl gebraucht wird. Die Standrohre werden nämlich im Inneren der Gabel oder des Dämpfers geschmiert. Wenn man jetzt WD40 nimmt, verdrängt dieses das Öl, was dazu führen kann, dass die Gabel trockenläuft!**).
4. Das Öl muss ein **paar Minuten einziehen**, danach heißt es: Feder wieder über die Staubringe geben, ein paar Mal leicht einfedern und los geht 's!

Soll man die Reifen auch pflegen?

Anders als beim Auto, wo es Sprays etc. gibt, um den Reifen langlebiger zu machen, findet man so ein Pflegeprodukt beim Fahrradzubehör eher selten. Einer der Gründe dafür ist, dass die Reifen am MTB oder Cityrad eine viel weichere Gummimischung haben. Das führt auf der einen Seite dazu, dass solche Reifen länger brauchen, um spröde zu werden aber auf der anderen Seite nutzen sich diese viel schneller ab. Grundsätzlich ist es so, dass das Fahrrad, wenn es häufig benutzt wird, in regelmäßigen Abständen neue Reifen bzw. einen neuen Mantel bekommen sollte. Bei spröden Reifen kann man etwas Silikonspray auf die Flanke geben, aber man muss sich darüber im Klaren sein, dass dies den Reifen auf glatten Untergründen auch rutschiger macht.

Das Fahrrad ist nun sauber und geschmiert. Bevor das Bike nun eingewintert wird, empfiehlt sich eine Behandlung mit **Silikonspray**. Auf diese Weise wird Feuchtigkeit ferngehalten – nicht unwesentlich bei einer Lagerung in Kellerräumen. Vor allem die Schaltungsteile werden für den zusätzlichen Schutz mit längerer Haltbarkeit dankbar sein.

Um das Material zu schonen, sollte nun noch der **Reifendruck** geprüft werden. Wird das Rad aufgehängt, soll der Luftdruck bei Trekking- und Mountainbikes auf ca. 1 bar, bei Rennrädern auf ca. 2 bar verringert werden. Bei stehender Lagerung kann man ihn nötigenfalls etwas erhöhen, um zu verhindern, dass sich die Felge beim langen Stehen in den Mantel drückt.

Vorsicht bei Scheibenbremsen:

Wird ein Bike mit Scheibenbremsen am Hinterrad hängend gelagert, kann dies zu einer ungewollten Verteilung der Luft innerhalb des Bremssystems führen. Diesem Umstand kann mit dem Fixieren der Bremse (z.B. Bremshebel und Griff mit Kabelbindern fixieren) entgegen wirken. Aber Achtung: Auf einem fixierten Bremshebel lasten nicht zu unterschätzende Kräfte, sodass Griffe in Mitleidenschaft gezogen werden können. Gerade bei Scheibenbremsen gilt: Immer die Angaben des Herstellers beachten bzw. bei Unsicherheiten den Fachmann kontaktieren.





STREUSALZ NONNTAL

...bewegende und mobile Jugendarbeit

SPORT.MOBIL



Wir waren erneut auf „Tour“ und besuchten mit unserem SPORT.MOBIL öffentliche Plätze, Parks, Jugendzentren und Veranstaltungen in Salzburg. Mitgebrachte Sportgeräte konnten von Kindern, Jugendlichen und Familien frei oder unter Anleitung vom Streusalz Team ausprobiert werden. Highlight war die 10 Meter lange Airtrack. Weiters gab es Longboards, Skateboards, Slacklines, Tennisschläger und Tennisnetz, Spikeball, Mini-Tischtennis, Mini-Billard, Balancebretter sowie alle möglichen Spielbälle.

Sport hilft - Beyond Sports



Unter dem Motto „Yalla Gemma“ führen wir zweimal pro Woche ein Fußballtraining für geflüchtete bzw. sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche und junge Erwachsene durch. Dabei kooperieren wir mit dem Flussbauhof Salzburg/Roten Kreuz.

Playnight



Wir starten kommende Woche wieder die Streusalz Playnight und öffnen die Dreifachhalle Josef-Preis-Allee. Jugendliche und junge Erwachsene können unter Aufsicht und Anleitung des Streusalz Teams gemeinsam Spielen und sich Auspowern. Gespielt wird hauptsächlich Fußball, Basketball und Volleyball.

Termine:

- 5. November
- 12. November
- 26. November
- 10. Dezember
- 17. Dezember

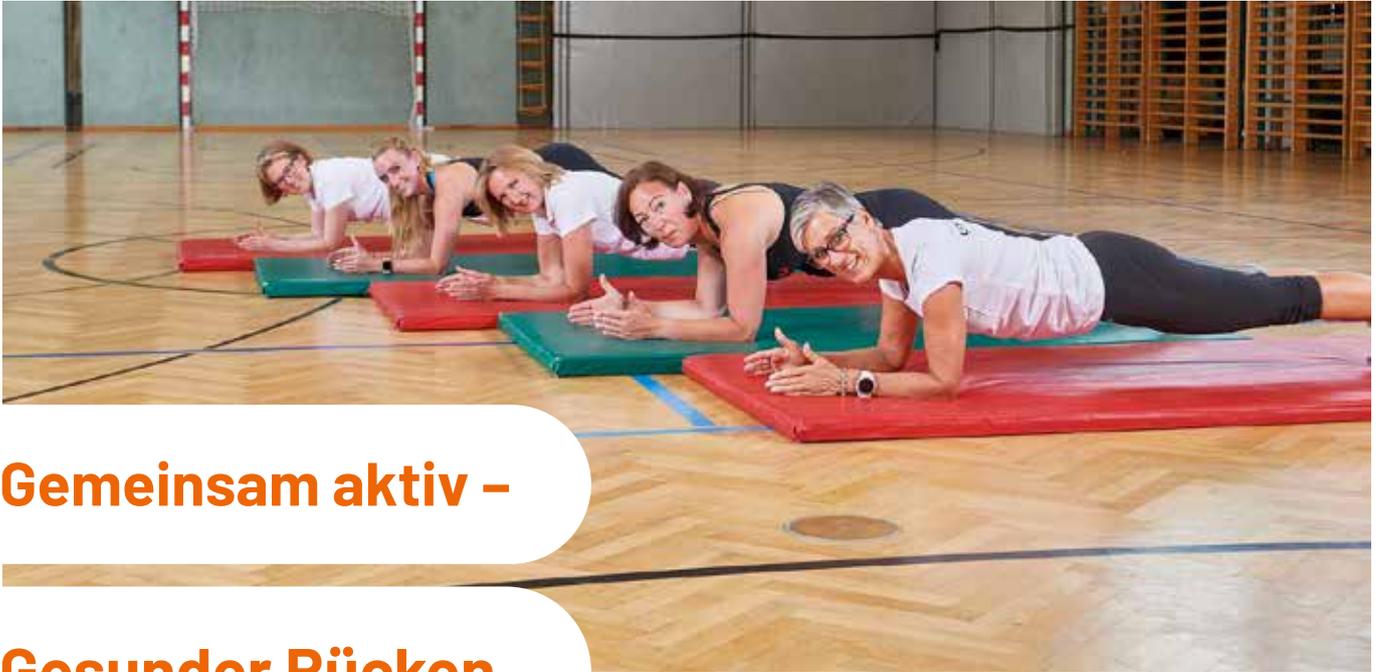
Ort und Zeit:

Dreifachhalle Josef-Preis-Allee, immer samstags von 17:00-21:00 Uhr.



Ihr Ansprechpartner

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



Gemeinsam aktiv –

Gesunder Rücken

Mit Mitte September haben die beliebten „Gemeinsam aktiv – Gesunder Rücken“-Kurse in Stadt und Land Salzburg wieder begonnen. Die SPORTUNION Salzburg konnte in Kooperation mit der ÖGK und dem ASKÖ wieder ein flächendeckendes Programm organisieren.

Langes Sitzen und Stehen sowie falsche Haltung und zu wenig Bewegung führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – die kostenlosen Kurse „Gesunder Rücken“ bringen die TeilnehmerInnen wieder in Schwung.

Kursstandorte dieses Semester:

- Leopoldskron
- Liefering
- Lehen
- Hof
- Köstendorf
- Kuchl
- Annaberg

Werden Sie aktiv! Die nächsten Kurse starten im Frühjahr 2023.

Infos unter: www.aktiv-gruppen.at

Das Programm ist für alle SalzburgerInnen von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen geeignet. Erfahrene KursleiterInnen von ASKÖ und SPORTUNION begleiten die TeilnehmerInnen in ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung:

- Einfache Übungen kräftigen die Rumpfmuskulatur
- Gemeinsames Beweglichkeitstraining hilft, Verspannungen zu lockern oder zu lösen
- Tipps für einen rüchenschonenden Alltag entlasten die Wirbelsäule
- Der Spaß in der Gruppe motiviert zum Weitermachen und zu mehr Bewegung



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



SPORT VOR ORT

Das Inklusionsprojekt der SPORTUNION Salzburg

Seit Mai 2022 läuft das Projekt „Sport vor Ort“. Das Projekt der SPORTUNION Salzburg in Kooperation mit der Lebenshilfe

Salzburg wird vom Bundesministerium finanziert und soll Inklusion in den Vereinsalltag implementieren. Schon nach den ersten Monaten zeigen sich

viele positive Effekte des Projektes, auf welche in diesen Kurzinterviews eingegangen wird!

Interview mit Mag. (FH) Dr. Maria Bogensperger:

Seit einigen Monaten läuft das Projekt „Sport vor Ort“ in mittlerweile vier Wohnhäusern der Lebenshilfe. Können Sie uns Ihre ersten Eindrücke schildern?

Ganz persönlich - ich bin glücklich und dankbar, dass dieses Projekt gestartet wurde und wir ein Teil des Projektes sein dürfen. Aus meiner Wahrnehmung heraus gibt es einen Mehrwert auf unterschiedlichen Ebenen.

Ganz wesentlich und wohl das Wichtigste, es kamen ganz viele positive Rückmeldungen von den KlientInnen, welche über die Freude und den Spaß der Turneinheiten berichteten. Sie erzählten mit Begeisterung über die Trainerin, über den sportlichen Fleiß und Einsatz und dass sie sich freuen, wenn wieder geturnt wird.



Leitung Fachliche Entwicklung und Innovation – Lebenshilfe Salzburg

Einen wesentlichen Mehrwert oder Impact erkenne ich auf gesellschaftlicher Ebene. Unterschiedliche Sportvereine haben sich geöffnet und gestalten das Projekt mit – sind Teil des Ganzen – natürlich in einer überschaubaren Intensität, aber dennoch und das freut mich sehr.

Wo sehen Sie das Projekt in einem Jahr?

Auf der gesellschaftlichen Ebene wird Inklusion möglicherweise in manchen Vereinen tatsächlich implementiert.

Und auf der KlientInnen Ebene wünsche ich mir, dass „Sport vor Ort“ eine Routine wird, ein positiver, präventiver Alltagsbestandteil. Das immer mehr KlientInnen dabei sein wollen – es wirkt präventiv auf das Wohlbefinden – auf die Gesundheit.

Was motiviert Sie an der Arbeit mit beeinträchtigten Personen?

Diese Frage bekomme ich immer wieder gestellt und die Antwort ist ebenfalls immer die Gleiche, es ist meine Berufung. Ich wollte immer Sprachrohr und Mitgestalter für diese Zielgruppe sein.

Interview mit Trainerin Adriana Spalt, BSc.

Kannst du uns ein paar Einblicke in die Trainingseinheiten mit den KlientInnen der Lebenshilfe geben?

Wenn ich ein paar Minuten vor Beginn der Trainingseinheit bei den Wohnheimen ankomme, werde ich von einigen TeilnehmerInnen bereits erwartet und begrüßt. Gemeinsam warten wir und fragen nach, wer noch aller an diesem Tag mitmachen möchte. Und dann kann das Training schon beginnen! Zum Start bildet die gesamte Gruppe einen Kreis, um sich gemeinsam aufzuwärmen. Dafür wird eine einstudierte Choreografie getanzt oder durch unterschiedliche Bewegungen die Gelenke mobilisiert. Im Anschluss folgen Bewegungsaufgaben und Spiele, an denen alle teilnehmen können. Jede Woche variiert das Programm und reicht von Ballspielen, Staffelspielen, Bewegungsaufgaben, die zu lösen sind, bis hin zum Tanzen. Den Abschluss einer Trainingseinheit bildet wieder ein gemeinsames Cool-Down im Kreis.



Was sind Herausforderungen und was ist vielleicht leichter als gedacht?

Besonders herausfordernd ist für mich die Planung der Trainingseinheiten, denn ich weiß im Vorhinein nicht, wie viele an diesem Tag am Training teilnehmen werden. Daher erfordert bereits die Planung eine hohe Flexibilität, um in der Trainingseinheit auf verschiedene Optionen zurückgreifen zu können. Besonders zu Hilfe kommen mir bei der Umsetzung meiner Ideen die BetreuerInnen der Wohnheime. Sie sind während der Trainingseinheit als zusätzliche TeilnehmerInnen mit dabei, erkennen wenn

jemand bei spezifischen Aufgaben Unterstützung benötigt und ermöglichen so das gemeinsame Bewegen. Ich habe nicht damit gerechnet, dass ich bereits zur zweiten Trainingseinheit von einzelnen TeilnehmerInnen mit Namen und in Sportgewand begrüßt werde. Die Motivation und Bereitschaft teilzunehmen ist um einiges höher als ich erwartet habe. Nach den ersten Monaten wurde sichtbar, dass Regelmäßigkeit und Kontinuität eine besondere Wichtigkeit haben. Das gemeinsame Bewegen ist ein Fixpunkt im Wochenprogramm vieler TeilnehmerInnen geworden.

Was sind für dich im Projekt die nächsten Schritte?

Nächste Schritte sind meiner Meinung nach, die weitere Öffnung des Projektes, wie die häufigere Einbeziehung von Sportvereinen in die Trainingseinheiten. Hierdurch kann ein gegenseitiger Austausch stattfinden. Ziel ist für mich, dadurch inklusive Settings zu schaffen und diese neben den wöchentlichen Trainingseinheiten in den Wohneinrichtungen zu ermöglichen.

Interview mit Klient: Stefan

Was macht dir am Training mit Adriana am meisten Spaß?

Tanzen und Kegel umwerfen macht mir am meisten Spaß und darauf freue ich mich die ganze Woche.

Machst du gerne Sport?

Ja, auf jeden Fall! Neben dem Training mit



Adriana bin ich auch wöchentlich beim Schwimmtraining in Rif.

Was wünschst du dir für die nächsten Trainingseinheiten?

Ich wünsche mir, dass es weiterhin so lustig bleibt und dass wir weiterhin viel Tanzen und Kegeln.

Interview mit Klient: Christoph

Warum bist du jede Woche beim Training dabei?

Das Training mit Adriana ist einfach eine Gaudi. Sporteln macht mir generell viel Spaß.

Welche Sportarten machen dir besonders viel Spaß und welche eher weniger?

Ich mag nicht jeden Sport. Mir ist wichtig, dass es lustig ist. Alles was mit Agilität zu tun hat, macht mir eigentlich

weniger Spaß. Dazu gehört auch das Laufen. Alles was spielerisch und mit wenig laufen zu tun hat, macht mir großen Spaß.

Was wünschst du dir für die zukünftigen Trainingseinheiten?

Für die nächsten Einheiten habe ich nicht viele Wünsche, da eigentlich eh alles Spaß macht!



 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

lebenshilfe
Salzburg



Ihr Ansprechpartner

Projektkoordination
Jugendprojekte

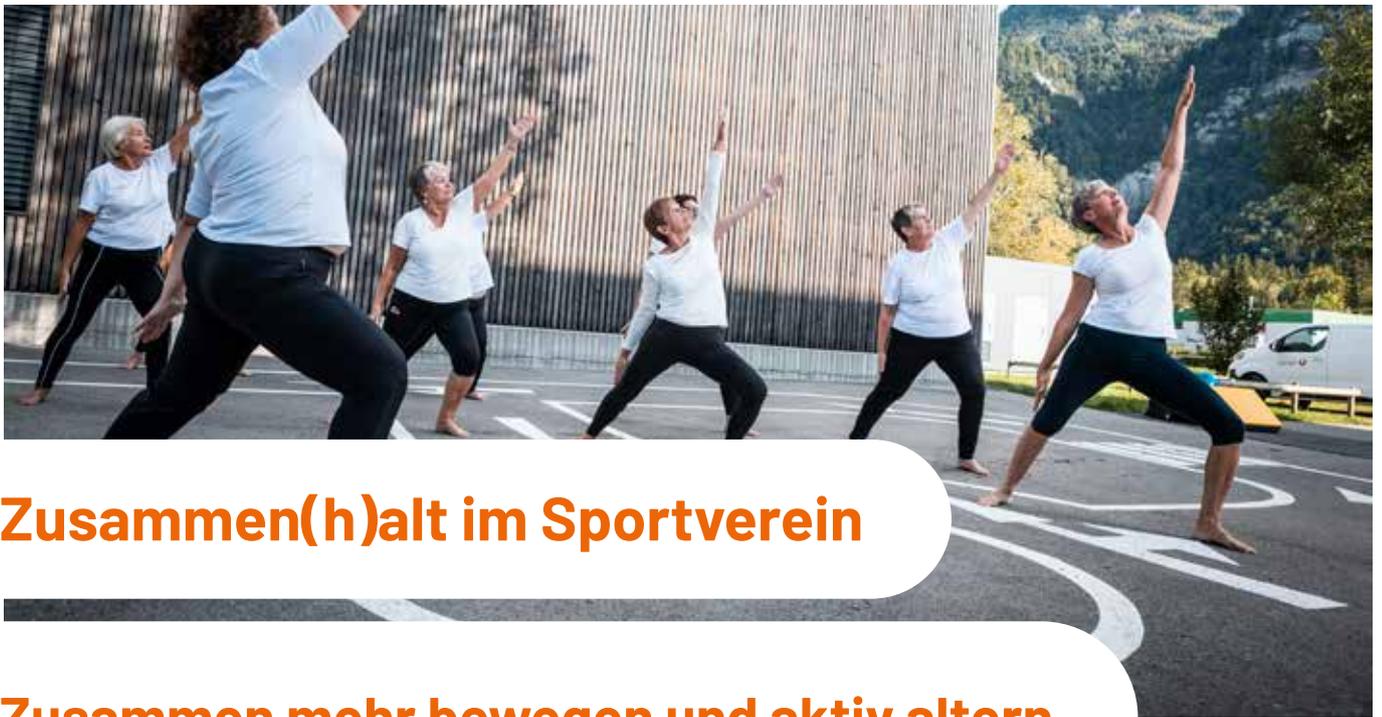


Valentin Doupona

valentin.doupona@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 16

+43 664/606 13 508



Zusammen(h)alt im Sportverein

Zusammen mehr bewegen und aktiv altern

Die Tage werden kürzer und das Wetter lädt in der kalten Jahreszeit nicht immer zu Bewegung im Freien ein. Umso wichtiger ist es, den inneren Schweinehund zu überwinden und in Bewegung zu bleiben. Dies gilt in jedem Alter aber vor allem auch für ältere Personen, denn bekannter Weise gilt: „wer rastet, der rostet“.

Daher organisiert die SPORTUNION Salzburg im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ gemeinsam mit Sportvereinen viele Aktiv-Angebote zu relevanten SeniorInnen-Themen. In jedem Monat steht ein anderer Schwerpunkt auf dem Programm mit tollen Inputs sowohl für SeniorInnen als auch für TrainerInnen, die mit älteren Personen zusammenarbeiten. Im Oktober stand das Thema Beckenboden im Fokus. Im November beschäftigt sich ein Expertenteam mit Sturzprophylaxe und im Dezember bringt Tanzen und Bewegung zur Musik Schwung in den SeniorInnenalltag.

Rückblick Oktober: Beckenboden in jedem Alter stärken lohnt sich!

Ein starker Beckenboden ist in jedem Alter wichtig. „Gerade ältere Menschen sollten diesen trainieren und zudem auf ihre Körperhaltung achten. Beides zusammen kann helfen, einer Blasen-schwäche vorzubeugen oder zumindest deren Symptome abzumildern“, so Physiotherapeutin Nicole Gräfer. Zahlreiche Übungen dazu lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren und unauffällig nebenbei machen.



Physiotherapeutin Nicole Gräfer

Zur unterstützenden Behandlung bereits vorhandener Problematiken ist es ratsam, im Rahmen einer Physiotherapie mit dem Beckenboden-Training zu beginnen. Um den Therapieerfolg zu halten empfiehlt die Expertin, auch danach weiter zu trainieren, allein daheim oder in der Gruppe im Verein unter Anleitung ausgebildeter ÜbungsleiterInnen. Gräfer: „So macht das Training Spaß! Und der Beckenboden (und natürlich auch der restliche Körper) wird es danken – denn Bewegung heilt!“



Hier zwei Übungen von Nicole Gräfer, die im Oktober bei einem Impuls-Workshop zum Thema Beckenboden vorgestellt wurden:



Übung 1



Übung 2

Übung 1:

- Leg dich auf den Rücken, stell deine Beine auf, leg deine Arme neben den Körper, Handflächen zum Boden oder Richtung Himmel. Atme bewusst in den Unterbauch, Nase ein/aus oder Nase ein/Mund aus.
- Leg nun deine Hände auf den Unterbauch, atme bewusst hierher, ein und aus. Beim Ausatmen probiere durch den Mund auszuatmen und stell dir vor, du trägst einen engen Reißverschluss, den du schließt - und zieh bei der Ausatmung deinen Bauchnabel nach innen und oben Richtung Wirbelsäule.
- Du kannst auch gern bei der Ausatmung deinen Unterbauch „kurz“ machen - Reißverschluss zu, deinen Bauchnabel nach innen und oben ziehen und deinen oberen Bauch bzw. deine Rippen verschmälern. Lass bei der Einatmung durch die Nase wieder locker und probiere die Spannung beim Ausatmen durch den Mund wieder aufzubauen.
- Zur Entspannung massiere die Region rund um deine Kiefergelenke!



Übung 2:

- Stehe aufrecht und fühle dich königlich!
- Stehe etwa hüftbreit, deine Füße verwurzeln gedanklich mit der Erde/dem Boden, wachse entlang deiner Wirbelsäule zum Himmel, dein Nacken ist lang, deine Schultern entspannt!
- Deine Schulterblätter ziehst du bewusst nach hinten unten Richtung Kreuzbein/Steißbein.
- Atme ein, wachse noch etwas beim Ausatmen, zieh die Schulterblätter noch mehr nach hinten unten und ziehe deinen Bauchnabel nach innen und oben Richtung Wirbelsäule.
- Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus und verstärke die Spannung deines Bauchnabels nach innen und oben. Vielleicht schaffst du es sogar, deinen Beckenboden beim Ausatmen herzwärts anzuspannen.
- Halte diese Grundspannung, diese aufrechte Haltung einige Atemzüge und lass dann wieder locker!
- Spüre nach, wie sich dein Körper nun anfühlt.

November: Der Monat steht ganz im Zeichen der Sturzprophylaxe.

Das Risiko zu stürzen nimmt mit dem Alter zu. In den Wintermonaten erhöhen Schnee und Eis die Gefahr zusätzlich. Ein Sturz kann oft schwerwiegende Folgen, wie Verstauchungen oder sogar Brüche, haben. Die Angst vor weiteren Stürzen schränkt oft den All-

tag ein und führt nicht selten zur Vermeidung von Bewegung.

Da sich nicht zu bewegen keine gesunde Option ist, sollten sich vor allem ältere Menschen aktiv mit dem Thema Sturzprophylaxe auseinandersetzen. Gezieltes Training kann dazu beitragen, Stürze zu verhindern und beweglich zu

bleiben. Die SPORTUNION organisiert daher am 19. November eine Impulsveranstaltung zu diesem Thema. Referent Stefan Schlick weiß, „Prävention ist immer die beste Sturzprophylaxe“ und stellt bei diesem Workshop Übungen zur Förderung des Gleichgewichts, der Konzentration und Muskelkraft vor.

Impulsabend Seniorensport - Thema Sturzprophylaxe:

SA., 19. November 2022

09:00 – 12:00 Uhr

Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, Salzburg

Teilnahme kostenfrei



Referent Stefan Schlick



„Tanzen und Bewegung zur Musik und in Gemeinschaft bringen Lebensfreude, erfrischen die Seele und machen Spaß!“

Foto: © iStock

Dezember: Tanzen erfrischt die Seele und hält jung!

Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert die Koordinationsfähigkeit, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Beweglichkeit, Balance sowie Konzentration und hält geistig fit. Zahlreiche Studien belegen darüber hinaus, dass Tanzen das Selbstwertgefühl steigert und Körper und Geist gegen Stress wappnet.

Für viele Tanzbegeisterte sind das gesellige Miteinander und die Kontakte zu Gleichgesinnten aber mindestens genauso wichtig, wie die körperliche Betätigung. Die Gemeinschaft und die Bewegung schenken Lebensfreude, Wohlbefinden und machen Spaß.

Im Dezember organisiert die SPORTUNION einen Impulsabend zum Thema „Tanzen und Bewegung mit und zur Musik“ für die Zielgruppe SeniorInnen. Referentin Andrea Ostertag stellt Tanz- und Rhythmusspiele sowie einfache Kreis- und Reigentänze aus verschiedenen Ländern vor, die in jedes Training eingebaut werden können. Zusätzlich wird auf einfachen Begleitinstrumenten musiziert und gesungen.

Impulsabend Seniorensport - Thema Tanzen und Bewegung mit und zur Musik:

FR, 16. Dezember 2022

16:30 – 19:30 Uhr

Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, Salzburg

Teilnahme kostenfrei



Referentin Andrea Ostertag



Foto: © iStock

Lust aufs Tanzen bekommen?

Ab Ende Oktober wird in Faistenau in Kooperation mit der Gemeinde Hof über das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ einmal pro Woche ein Tanzabend mit fachlicher Unterstützung von Walter Klaffenböck vom Union Tanzsportclub Wolfgangsee angeboten. Auf dem Programm stehen Standardtänze (langsamer Walzer, Tango, Quickstepp, Wiener Walzer) und Lateintänze (Cha Cha, Rumba, Samba, Jive, etc.).

Die Abende richten sich an Paare und Einzelpersonen jeden Alters, die Freude am Tanzen haben sowie an Neu- und Wiedereinsteiger, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen oder festigen möchten. Die Teilnahme ist kostenlos!

Tanzabende in Faistenau

- jeden Montag, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
- Mo, 31. Oktober – Mo, 5. Dezember 2022 (Einstieg jederzeit möglich)
- Sport-MS Faistenau, Am Lindenplatz 12, 5324 Faistenau
- Anmeldung: Gemeinde Faistenau, Bettina Walkner: 06228 2212-26, bettina.walkner@faistenau.gv.at



Walter Klaffenböck vom Union Tanzsportclub Wolfgangsee

Weiter Infos siehe: www.sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein/

**Ihre Ansprechpartnerin:**

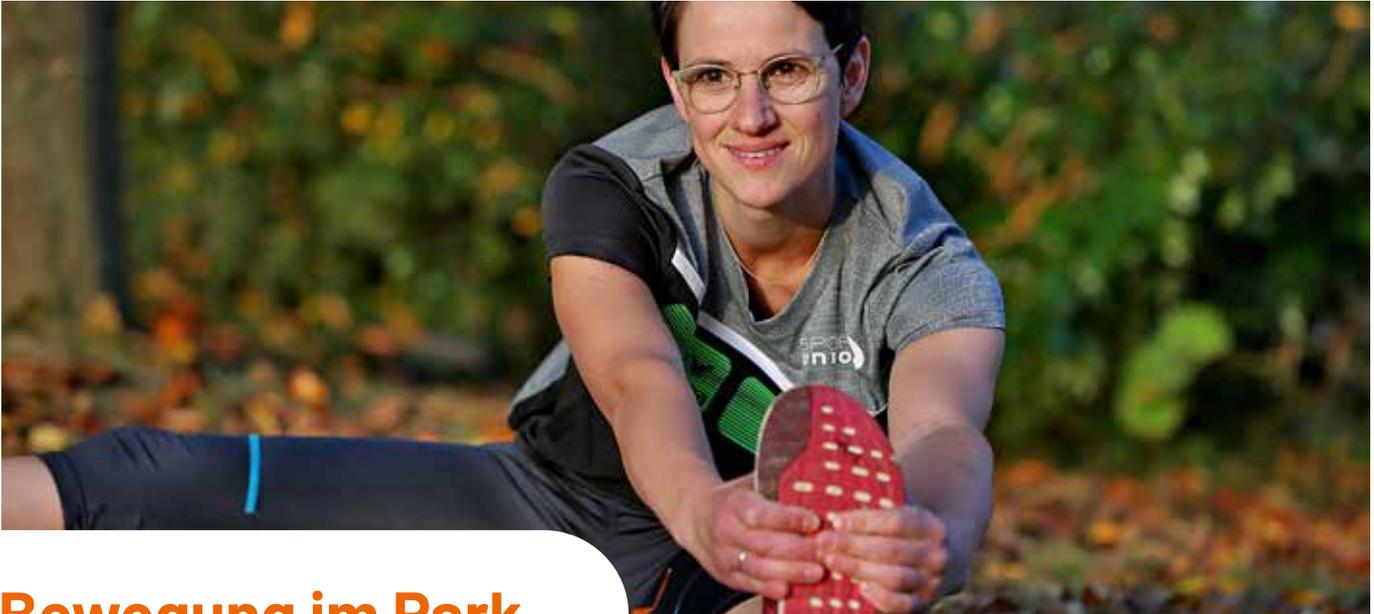
Projektkoordination

Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Fotos: © ÖKG Wirtbild

Bewegung im Park

Öffentliche Park- und Freizeitanlagen im Bundesland Salzburg wurden von Juni bis September wieder zu Hotspots für zahlreiche Bewegungsangebote.

Unter dem Motto „Bewegt im Park“ hieß es auch diesen Sommer wieder: Herumsitzen war gestern, es war Bewegung angesagt!

In 420 Einheiten der SPORTUNION Salzburg begleiteten erfahrene TrainerInnen mit viel Spaß und Motivation durch den Sommer. Das breitgefächerte Angebot von 35 Kursen umfasste dabei beispielsweise Pilates, Yoga, Bodyshape, Chinese Martial Arts, Parkour und vieles mehr. Somit konnte jeder der über 6.000 TeilnehmerInnen das für sich passende Bewegungsangebot auswählen oder einfach etwas Neues ausprobieren. Wie schon in den vergangenen Jahren erfreuten sich Yoga-Kurse besonderer Beliebtheit: knapp 70 TeilnehmerInnen unterrichtete Yogalehrerin Eva Danner im Mirabellgarten an Spitzentagen.



Marlies Neumayer

Zitat Marlies:

„Das Besondere für mich war, dass Leute zwischen 4 und 82 Jahren regelmäßig meine Kurse besucht und mit riesen Freude daran teilgenommen haben. Die TeilnehmerInnen haben mir rückgemeldet, dass sie sich nach meinem Training im Alltag viel fitter gefühlt haben.“



Eva Danner

Zitat Eva:

„Das Besondere an Bewegt im Park war für mich, dass so viele ganz unterschiedliche Menschen – egal ob jung, alt, groß oder klein – an der frischen Luft zusammenkommen und dadurch eine kunterbunte, sportliche Gemeinschaft entsteht!“



Tanja Schaumburger

Zitat Tanja:

„Ich habe die gemeinsamen Trainingsstunden über das Bewegt im Park-Programm wirklich sehr genossen. Das gemeinsame Bewegen hat auch mir als Trainerin total viel Spaß gemacht. Für mich war es sehr motivierend, dass so viele TeilnehmerInnen so regelmäßig erschienen sind und mit Freude am Training dabei waren. Der Spaß an der Bewegung steht absolut im Vordergrund. Dies leistet einen großartigen Beitrag zu einer gesunden Gesellschaft. Ich freue mich aufs nächste Jahr.“

SPORTUNION-Vereine oder Gemeinden, die nächsten Sommer auch Partner bei „Bewegt im Park“ sein möchten, sind herzlich dazu eingeladen.



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Geschlechtergerechtigkeit im Sport

Frauen im Vormarsch

Gleichheit im Sport

Die ersten Schritte für das ambitionierte Ziel der SPORTUNION sind gemacht, wichtige Meilensteine zur Frauenförderung wurden in den letzten Jahren auf dem Weg dorthin gesetzt. Seit 2017 achten speziell geschulte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Rahmen des Projekts „Für Respekt und Sicherheit“ auf ein sicheres Umfeld und ein Klima des Respekts in Sportvereinen. Dabei geht es neben der Bewusstseinsbildung vor allem um aktive Prävention und rechtzeitige Intervention.



50 Prozent weibliche Coaches

Um die Stellung der Frau im heimischen Sport weiter zu stärken, hat die SPORTUNION die Arbeitsgruppe „Frau im Sport“ ins Leben gerufen. Vertreterinnen und Vertreter von Bund und Land haben in diesem Zusammenhang gemeinsam ein Konzept erarbeitet, um entsprechende Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Im Jahr 2021 waren 50% der SPORTUNION Vereins Coaches weiblich. Im Vergleich dazu, 2020 lag der Frauenanteil bei 25%. Dies lässt sich auch auf die gesetzten Maßnahmen der Landesverbände zurückführen, die beispielsweise durch Sensibilisierungskampagnen mit



Foto: © Land Salzburg/Neumayr/Frobst

Sportlandesrätin **Mag. Andrea Zarfl**: „Der Frauenanteil an der Weltbevölkerung beträgt etwas mehr als 50 Prozent. Im Gegensatz dazu sind Frauen in Führungs-, Funktions- oder Trainerpositionen sowie im Sport generell nach wie vor deutlich unterrepräsentiert. Frauen im Sport erfahren noch nicht jene Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die ihnen zustehen würde. Dabei zeigen Frauen, wie jene des Frauen Fußball-Nationalteams, Sara Marita Kramer, Anna Kiesenhofer, Alisa Buchinger, Magdalena Lobnig, Teresa Stadlober – um nur einige wenige absolute Top-Athletinnen zu nennen – welche Stärke Frauen im Sport bereits einnehmen. Ich freue mich sehr, dass die SPORTUNION regelmäßig zentrale gesellschaftspolitische Themen im Sport aufgreift und nun gezielt Maßnahmen setzt, um die Stellung der Frau im heimischen Sport zu stärken. Es gibt hier sehr viel Potential, das zur Weiterentwicklung des Sports gehoben und gezielt genutzt werden kann.“



Frauen als Zielgruppe die Anzahl der Coaches erhöhen konnten. Die SPORTUNION-Organisationen schreiben mit gutem Beispiel voran, 64% der bei den Landes- und Bundesorganisationen angestellten Coaches sind weiblich.

Ist-Stand erheben, Entwicklung begleiten

Barrieren sollen künftig auch besser erkannt und die richtigen Maßnahmen gesetzt werden. Dafür werden seit 2020 regelmäßige Vergleichserhebungen innerhalb des Sportverbandes erhoben. Zu den größten Herausforderungen zählen die unausgeglichene Geschlechter-Repräsentation in Führungspositionen im Sport sowie das abnehmende Freiwilligen-Engagement. Mit gezielten sowie nachhaltigen Maßnahmen sollen diese Umstände positiv gemeistert und mehr Gleichstellung durch eine Erhöhung des Frauenanteils in allen Bereichen des Sports geschafft werden.

Sensibilisierung als Selbstverständlichkeit

Mehr Gleichheit der Geschlechter soll in Verknüpfung mit einer entsprechenden Sensibilisierung als Selbstverständlichkeit begriffen werden. Positive Aspekte, wie eine Imageverbesserung, neue Mitgliederkreise, mehr Kreativität und Innovation, eine optimierte Struktur sowie eine brei-



men sollen geschlechtergerechte Anerkennungen, Förderungen, gezielte Angebote für Mädchen, Frauen sowie Mütter oder Schulungs- und Fortbildungsmaßnahmen ausgebaut und verstärkt werden.

Sichtbarkeit erhöhen, Vorbilder schaffen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Anerkennung und Erhöhung der Sichtbarkeit. Dabei geht es vor allem auch um Öffentlichkeitsarbeit, wo etwa die Gleichstellungsprojekte und gendergerechte Sportkurse von SPORTUNION Vereinen in den Mittelpunkt rücken sollen, um Vorbilder zu schaffen. In diesem Zusammenhang wurden auch entsprechende Darstellungsrichtlinien erarbeitet, die eine geschlechtergerechte Kommunikation erleichtern. Bei der Vergabe von

Auszeichnungen und Ehrungen soll ebenso auf die Gleichstellung geachtet werden. Die SPORTUNION hat sich das Ziel gesetzt Chancengleichheit bis 2030 wahr werden zu lassen!



SPORTUNION-Präsidentin Michaela Bartel: „Die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter, insbesondere die Stellung der Frau im heimischen Sport, ist ein besonderes Anliegen der SPORTUNION. Uns ist dabei wichtig sicherzustellen, dass Sport attraktiv für alle ist und auch Mädchen und Frauen unabhängig von Alter und Herkunft ihren Sport ausüben, eine Funktion einnehmen und im Sport erfolgreich sein können! Denn eine ausgeglichene Teilhabe aller Geschlechter hat positive Aspekte, sowohl für die Gesellschaft als auch für den Sport und seine Organisationen an sich. Mit unseren innovativen Angeboten und Maßnahmen wird die Sichtbarkeit und eine positive Entwicklung im Sinne der Gleichberechtigung innerhalb des Sport- und Vereinswesens gefördert.“



tere Basis, sollen dabei in den Vordergrund rücken. Es gilt zwischen der Verbands- und Vereinsebene zu unterscheiden, wo jeweils unterschiedliche Zugänge zur Realisierung der Ziele notwendig sind. Neben der Umsetzung entsprechender Maßnah-



Ihre Ansprechpartnerin

Projektkoordinatorin

👤 Elena Laubichler

elena.laubichler@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 21

Nachhaltigkeit im Verein:

SPORTUNION präsentiert Vereinsbefragung

Die SPORTUNION hat eine Befragung zur Nachhaltigkeit in den Sportvereinen durchgeführt. 91 Salzburger Vereine nahmen teil, die Ergebnisse wurden am 15. September in Wien präsentiert.

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Viele alte, noch günstige Energieverträge laufen bald aus. Die Kosten explodieren, Strom und Heizen sind für viele kaum noch leistbar, auch für den Sport wird die Situation immer bedrohlicher. Von allen Seiten wird zum Energiesparen aufgerufen, die Bedeutung von Nachhaltigkeit nimmt stark zu. Die SPORTUNION hat auf Verbandsebene bereits Maßnahmen wie papierlose Sitzungen, Fahrgemeinschaften oder Investitionen in Photovoltaik-Anlagen gesetzt.

Auf Vereinsebene gab es bislang aber keine konkreten Zahlen. Mit Hilfe von Fresh Thoughts Consulting hat der Dachverband deshalb eine große Vereinsbefragung durchgeführt, die Ergebnisse wurden im September in Wien von SPORTUNION-Präsident Peter McDonald und Thomas Dworak, Geschäftsführer Fresh Thoughts Consulting, vorgestellt. „Durch die Befragung haben wir jetzt einen Überblick und können konkrete Maßnahmen vorstellen. Einerseits für die Vereine, andererseits aber auch für die SportlerInnen selbst. Jeder im Verein ist gefragt“, so McDonald.

Teilgenommen haben 430 Sportvereine, in allen Größen, aus allen Bundesländern und verschiedensten Sportarten. Die gesamte Befragung mit Grafiken gibt es online auf sportunion.at im Pressebereich.

Nachhaltigkeit wird immer wichtiger

Bei der Befragung stellte sich heraus, dass rund jeder zweite befragte Sport-

verein (53 Prozent) bereits Maßnahmen im Bereich der Nachhaltigkeit gesetzt hat. Jene Vereine, die bereits versuchen nachhaltig zu arbeiten, sind vor allem beim Müll (Vermeidung, Recycling, Upcycling) aktiv geworden (54 Prozent). Maßnahmen wurden auch bei der Mobilität gesetzt, etwa in Form von Fahrgemeinschaften (11 Prozent) oder Forcierung von Öffis, Fahrrädern und des Fußwegs (12 Prozent). Einige Vereine wurden auch bei der Digitalisierung (4 Prozent), der Biodiversität (3 Prozent) oder E-Mobilität (2 Prozent) aktiv.

„Generell war aber zu beobachten, dass Nachhaltigkeit im privaten Bereich für die Befragten derzeit eine viel größere Rolle spielt als im Verein. Gleichzeitig gaben aber auch fast alle TeilnehmerInnen an, dass sie davon ausgehen, dass die Bedeutung auch im Vereinsbereich in den kommenden Jahren sehr stark zunehmen wird“, erklärt Thomas Dworak, Geschäftsführer der Fresh Consulting GmbH.

Explodierende Kosten bei Strom und Energie

Ein großer Teil der Umfrage betraf Energiethemen. Schon jetzt gibt rund jeder zehnte Verein mit eigener Sportstätte mehr als ein Viertel seines Gesamt-Jahresbudgets für Strom und

Energie aus. Die Kosten drohen dabei aber drastisch in die Höhe zu schießen. Durch Investitionen in die Nachhaltigkeit kann der Energiebedarf langfristig deutlich gesenkt werden. Laut der Befragung würde beispielsweise jeder fünfte Verein (19,2 Prozent) in den kommenden fünf Jahren gerne eine Photovoltaik-Anlage errichten, 14,4 Prozent verfügen bereits über eine. Natürlich müssen die Vereine diesbezüglich über die bereits vorhandenen Fördermöglichkeiten informiert werden.

Es gibt aber auch viele Möglichkeiten, wie die Vereine und SportlerInnen die Kosten kurzfristig abfedern können. „Wir wissen dank der Befragung, dass etwa beim Licht gespart werden kann. 54 Prozent aller Vereine verwenden noch gar keine LED-Lampen. Hier ist viel Potenzial da. LED-Lampen haben eine 15- bis 20-fach höhere Lebensdauer als klassische Glüh- und Halogenbirnen und sparen über die Lebensdauer gerechnet bis zu 90 Prozent Strom. Auch Bewegungsmelder sind sehr effizient“, sagt SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel. Potential für Einsparungen ist auch beim Heizen der Gebäude gegeben. „Zwei Grad Celsius weniger in Hallen und Gebäuden bringen bis zu 12 Prozent Ersparnis bei den Heizkosten“, so Bartel.

Weitere Informationen:

www.sportunion.at/greensportunion



Ihr Ansprechpartner

Projektkoordination

Jugendprojekte

Valentin Doupona

valentin.doupona@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 16

+43 664/606 13 508



Illustration: Medienhaus SPORT(UNION) GmbH, Foto: iStockphoto.com, Illustration: iStockphoto.com

SPORTLICH ENERGIESPAREN!

Energieeffizient anreisen!

Wenn möglich mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen bzw. Fahrgemeinschaften bilden



Frische Luft durch Stoßlüften!

Auf Lüftungsanlage verzichten und dauerhaft gekippte Fenster vermeiden



Bewusst Strom sparen!

- Licht nur einschalten, wenn nötig
- Flutlicht bedarfsgerecht verwenden
- Nutzung von Elektrogeräten verringern



Warmwasser sparen!

Duschzeit verkürzen: 1 Minute kürzer Duschen spart 20% der Energie für die Warmwasserzubereitung



Schwitzen bei kühleren Temperaturen!

Auch wenn es in der Halle etwas kälter ist, kannst du dich beim Sport voll auspowern



Richtig Waschen!

- Verwendung des Ecoprogramms
- Auf Trockner verzichten, stattdessen die Kleidung an der Luft trocknen lassen



Sportlich-Jung-PolizistIn

DIE POLIZEI ALS KARRIERECHANCE FÜR SPORTLER:INNEN

Wünschen wir uns nicht alle einen Beruf, bei dem wir unseren Sport mit der Arbeit verbinden können, bei Wettkämpfen und Trainingslagern vom Arbeitgeber unterstützt werden und sogar die Möglichkeit haben, an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen? Die Polizei ist als Arbeitgeber für junge und junggebliebene SportlerInnen eine interessante Option.

„Mein Vater war schon Polizist und für mich stellte sich als Kind nur die Frage, ob ich Polizist oder Pilot werden möchte. Später, als junger Erwachsener stand für mich plötzlich die Frage im Raum, wie verbinde ich Beruf und Sport, und vor allem, was mache ich, wenn ich meine sportliche Karriere beendet habe? Da war dann klar, dass ich die Polizeiausbildung absolviere“, erzählt Landespolizeidirektor Bernhard Rausch über seine Berufswahl und fährt fort: „Anfangs stand neben dem aktiven Streifen-



Foto: © GEPA pictures/ Mathias Mandl



Landespolizeidirektor Hofrat
Mag. Dr. Bernhard Rausch, MA

Foto: © Polizei Salzburg

dienst für mich noch meine Schwimmkarriere im Mittelpunkt, später wurde mir die berufliche Weiterbildung immer wichtiger und mit dem BMI als Dienstgeber war es möglich, berufsbegleitend zu studieren und weitere Managementausbildungen abzuschließen. Die Polizei bietet unglaublich viele Möglichkeiten sich zu entwickeln.“ Und tatsächlich, bei der Polizei können gerade SportlerInnen auf Benefits zugreifen, die ihnen ermöglichen Sport und Beruf in optimaler Weise zu verbinden.

Ausbildung

Bei Aufnahmetest und Grundausbildung sind bei der Polizei schon sportliche Kompetenzen gefragt. So müssen 3.000 Meter gelaufen, Liegestütze gestemmt und ein Koordinationstest absolviert werden. Als aktives Mitglied in einem der vielen SPORTUNION-Ver-eine ist das allerdings sicher machbar und die Anforderungen wurden neuerdings auch altersangepasst, so muss ein Mittzwanziger mehr leisten als ein 40 Jahre alte/r BewerberIn. Abgesehen



Foto: © BMI/Gerd Pachauer

von der Fitness ist natürlich auch die psychologische Konstitution entscheidend. Dass man unbescholten, volljährig und österreichische/r StaatsbürgerIn sein sollte versteht sich von selbst. Die Ausbildung dauert dann zwei Jahre, bei voller Bezahlung.

Engagement für SpitzensportlerInnen

Für SpitzensportlerInnen, die international erfolgreich sind, gibt es ein spezielles Angebot. Diese werden in gesonderten Klassen ausgebildet, anstatt der üblichen zwei Jahre haben diese fünf Jahre für die selben Inhalte Zeit, so geht die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen sowie Trainingslagern und eine fundierte Ausbildung Hand in Hand. Nach Abschluss dieser Grundausbildung kann man sich dann in den normalen Polizeidienst übernehmen lassen oder z.B. durch Karenzierung weiter sportliche Höchstleistungen erbringen. Die SpitzensportlerInnen des BMI sind Aushängeschilder und Werbeträger des Innenministeriums und der Stolz der Truppe. „Die Skirennläuferin Miriam Puchner wurde gerade mit ihrer fünfjährigen Ausbildung fertig, ich durfte sie heuer persönlich ausmustern. Jetzt konzentriert sie sich wieder voll auf die kommende Wintersaison“, erinnert sich Landespolizeidirektor Rausch.

Sport gehört zum Berufsalltag

„Unsere PolizistInnen müssen top fit sein, um ihre alltäglichen Aufgaben erfüllen zu können, das ist ein wichtiger Sicherheitsaspekt für die KollegInnen auf der Straße. Darum unterstützen wir bei der Polizei jede/n SportlerIn, egal ob nur Hobby oder Profi“, so der Landespolizeidirektor. So gibt es bei der Polizei mehrere Möglichkeiten. BreitensportlerInnen können bis zu 40 Dienstsportstunden pro Jahr während der Arbeitszeit in Anspruch nehmen und Sonderurlaub für Meisterschaften und Vorbereitungslehrgänge beantragen.

Wem das zu wenig ist, der muss auch exzellente sportliche Leistungen nachweisen. Derzeit 113 Polizistinnen und Polizisten umfasst der BMI-Leistungssportkader. Polizei-LeistungssportlerInnen trainieren nicht nur in der Freizeit, sondern haben auch in der Dienstzeit erweiterte Stundenkontingente, die dem Training vorbehalten sind. Zusätzlich bekommt man im Kader sechs zusätzliche Wochen Sonderurlaub, um optimal auf Wettkämpfe vorbereitet zu sein. In diesem Kader geht es hauptsächlich um den Leistungsvergleich mit anderen Blaulichtorganisationen.

„Die World Police and Fire Games sind so etwas wie die Olympischen Spiele für den Blaulichtbereich. Wir waren da weltweit unterwegs, unter anderem in Barcelona oder Calgary, Kanada und ich habe einige Medaillen gewonnen.“ so Rausch, der aus eigener Erfahrung weiß, wie wichtig Sport im Leben und im Polizeialltag ist.

Warum PolizistIn werden?

Warum soll man sich als junge/r SportlerIn für eine Karriere bei der Polizei entscheiden, frage ich den Landespolizeidirektor zum Abschluss des Gespräches. Dieser lächelt mich freundlich an und erklärt: „Vom Sport bringt man schon viele Eigenschaften für den Polizeiberuf mit, denn als Polizist benötigt man Ausdauer und Disziplin. Wenn dann noch ein Grundinteresse an der Polizeiarbeit vorhanden ist, hat man alle Grundvoraussetzungen für einen spannenden und abwechslungsreichen Beruf mit vielen unterschiedlichen Aufstiegs- und Karrierechancen. Wir freuen uns über jedes SPORTUNION Mitglied in unseren Reihen, der oder die dann bei uns auf den unterschiedlichsten Stufen Sport weiterlebt.“

Text: Gastautor Dominik Schafflinger



Foto: © BEPA pictures/ Mathias Mandl



„50 Jahre“ Salzburger Behindertensport-Verband

Auf Initiative des Salzburger Kriegsofferverbandes sowie des VersehrtenSportreferates des Landesschiverbandes wurde im Jahre 1972 ein eigener Verein gegründet, der sich ausschließlich um sportliche Wünsche behinderter Menschen kümmern soll.

Zu den ersten Aufgaben des VersehrtenSportvereines zählte die Gliederung nach Versehrtenengruppen wie Amputierte, Blinde, Rollstuhlfahrer und später auch Gehörlose, Cerebralparetiker, Mentalbehinderte - nicht mehr nur allgemein Folgen nach Kriegsverletzungen. Die Suche nach behindertengerechten Sportstätten und fachlich ausgebildeten SportlehrerInnen war besonders schwierig, ebenso die finanzielle Basis zu schaffen. Durch ehrenamtliche Tätigkeit von FunktionärInnen wurde eine Struktur geschaffen, die es ermöglichte, einzelne Versehrtenengruppen aufzubauen und Veranstaltungen wie die Landesbehindertentage durchzuführen.

ENTWICKLUNG

Durch Abschluss langfristiger Verträge, mit Hilfe der Allgemeinen Unfallversicherung, konnten Sportstätten in der Stadt Salzburg und im ULSZ Rif-Hallein für den Trainings- und Wettkampfbereich gesichert werden.

1990 wurde zur weiteren strukturellen Entwicklung der Behindertensport-Verband gegründet und neun Vereine wie z.B. BSV Lungau; BSV Pinzgau und BSV Pongau sowie die Vereine Blinden- und Sehbehinderte, Amputierte und Cerebralparetiker, Gehörlose, Mentalbehinderte, Verein für Rollstuhlfahrer und der Schiclub für Behinderte aufgenommen.

Auch die Aufnahme im Österreichischen Behindertensportverband – ÖBSV und die Mitarbeit im ÖPC (Paralympic Committee) war für den Verband, aber auch für die Mitglieder besonders wichtig.

Die Förderung durch das Land Salzburg, die Mitarbeit im Landessportrat, die

Weitere Aufgaben sind die Organisation der Sportveranstaltungen wie Nationale und Internationale Meisterschaften, Landes und Österreichische Meisterschaften sowie die bekannten Salzburger Behindertensporttage, Jugendbewerbe und eine Vielzahl von anderen öffentlichen Veranstaltungen.



Obmann Roland Prucher

„Integration ist nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf wichtig.“, so Roland Prucher, Obmann

Hilfe der Stadt Salzburg und die finanziellen Zuwendungen von Sponsoren trugen wesentlich zum weiteren Aufbau bei.

AUFGABEN

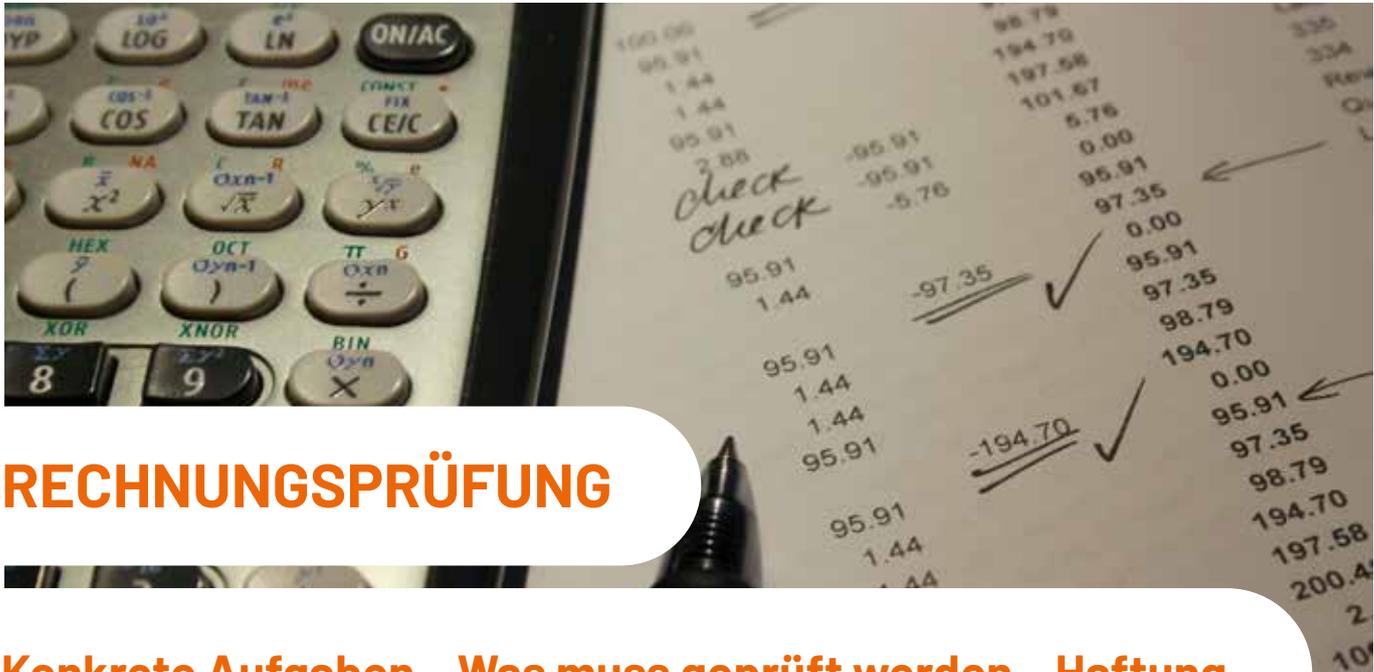
Die Aufgaben und Ziele des Verbandes sind im Wesentlichen behinderten Menschen ein breitgefächertes Angebot an sportlichen Möglichkeiten anzubieten, leistungswillige SportlerInnen zu fördern und die erforderlichen Sportstätten anzubieten. Weiters ein fachkundiges Angebot an SportlehrerInnen, PhysiotherapeutInnen, Hilfspersonen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen etc. bereitzustellen.

Derzeit sind im Verband 16 Vereine mit etwa 500 Aktiven tätig.

Kontakt:

Salzburger Behindertensportverband
bsv.salzburg@aon.at





RECHNUNGSPRÜFUNG

Konkrete Aufgaben – Was muss geprüft werden – Haftung

Da es oft Unklarheiten zu diesen Fragen gibt, hat die UNIONnews bei Rechtsanwalt Mag. Werner Suppan nachgefragt. Speziell die Frage, ob es zwingend ist, dass bei Bestellung zweier RechnungsprüferInnen auch beide eine „Rechnungsprüfung“ durchzuführen haben, tauchte immer wieder auf.

Zunächst ist es so, dass die Grundaufgaben der RechnungsprüferInnen vom Gesetz vorgegeben sind, allerdings von den Statuten der Vereine erweitert werden können. Gemäß § 21 VereinsG haben die RechnungsprüferInnen die Finanzgebarung des Vereins im Hinblick auf die Ordnungsmäßigkeit der Rechnungslegung (Rechnungswesen) und die statutengemäße Verwendung der Mittel zu prüfen (= Prüfung auf die formale Richtigkeit). Darüber hinaus haben sie festgestellte Gebarungsmängel oder Gefahren für den Vereinsbestand aufzuzeigen bzw. auf Ungewöhnliches (z.B. Insichgeschäfte) einzugehen.

Die Überprüfung der Vereinstätigkeit auf deren Wirtschaftlichkeit, Zweckmäßigkeit oder Sparsamkeit ist nicht Aufgabe der RechnungsprüferInnen (außer die Statuten legen anderes fest).

Erfahrungsgemäß obliegt den Rechnungsprüfern laut den Statuten die „laufende Geschäftskontrolle“. Das ist beispielsweise schon mehr als das Gesetz vorgibt. Streng genommen heißt das nämlich, dass die/der RechnungsprüferIn ständig, sprich zumindest in sehr kurzen Abständen, sowohl die formale als auch die statutengemäße

Korrektheit überprüfen muss. Für einen - oftmals - ehrenamtlichen RechnungsprüferInnen nahezu ein Ding der Unmöglichkeit.



Rechtsanwalt Mag. Werner Suppan

Was ist die Konsequenz aus all dem Gesagten: Die Haftung!

Zwar kann ein/e RechnungsprüferIn nur gegenüber dem Verein haften, jede/r RechnungsprüferIn hat das Ergebnis seiner Prüfung allerdings selbst zu verantworten.

Das heißt für den Fall, dass bei zwei RechnungsprüferInnen nur einer tatsächlich kontrolliert, läuft der andere (nicht prüfende) Gefahr in eine Haftungsthematik zu schlittern, ohne - wortwörtlich - etwas dafür getan zu haben. Empfehlenswert ist daher bei Übernahme eines solchen Amtes, dieses auch entsprechend ernst zu nehmen.

Aus Sicht des Vereins bzw. des Leitungsorgans ist allerdings auch beachtlich, dass nicht wissentlich nur zum Schein tätige RechnungsprüferInnen bestellt werden, darauf kann sich auch eine Haftung des Leitungsorgans ergeben, wenn man bedenkt, dass gesetzlich vorgesehen ist, dass das Aufsichtsorgan, fehlt ein solches, das Leitungsorgan den oder die Prüfer auszuwählen hat, wenn eine Bestellung noch vor der nächsten Mitgliederversammlung notwendig ist.



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

Johann Langreiter, SU-Rauris
Stefan Grünwald, Stockschützen Eben
Wolfgang Mayer, UFC Leopoldskron-Moos
Mag. Immanuel Wendling, Beachunion Salzburg
Lucas Aigner, Eishockey Niedersill

60

Josef Schnöll, Landesspartenreferent
Josef Gröbinger, Union Woerle Henndorf
Mag. Ernst Riedelsperger, Landesspartenreferent
Karl Neuhofer, Reitergruppe Asper-Gut
Manfred Hartl, Judo Club Piesendorf
Werner Brandauer, USC Wals-Siezenheim
Norbert Laimer, Bezirksreferent, USC Abersee
Dr. Thomas Wörz, Vorstandsmitglied

70

Emmerich Schaireiter, Landesspartenreferent
Mag. Werner Oberascher, Badmintonclub Seekirchen

80

Gerhard Eichinger, Ehrensenat

90

Hermann Hauch, Ehrensenat

Die SPORTUNION trauert um



Kommerzialrat
Bernhard Weis
SPORTUNION Ehrensenat
verstorben am
9.8.2022 im 86. Lebensjahr



Reg. Rat Anton Herzog
SPORTUNION Ehrensenat
verstorben am
30.09.2022 im 95. Lebensjahr

Die **SPORTUNION** gratuliert den GewinnerInnen aus der **UNIONNEWS #175**

5 x 2 Tageskarten für das
Aqua Salza gingen an:

Josef Krautgartner
Christian Schwarzenberger
Wiltraud Wonner
Erika Cekan-Höller
Alexandra Brennsteiner

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #177

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. Dezember 2022 an:
office@sportunion-sbg.at



Mit diesen Mikronährstoffen fit durch die kalte Jahreszeit

Besonders im Winter brauchen wir ein starkes Immunsystem. Gesunde Ernährung und viel Bewegung sind der Schlüssel für die Abwehr unliebsamer Krankheitserreger. Vitamine und Mineralstoffe sind für uns lebensnotwendig, da unser Körper sie nicht oder nicht ausreichend selbst herstellen kann. Sie erfüllen in unserem Körper sehr wichtige Aufgaben. Das Immunsystem benötigt viele unterschiedliche Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. Im Winter sind folgende besonders wichtig:

Vitamin A spielt eine wichtige Rolle für die Abwehr von Krankheitserregern, weil sie die Haut und Schleimhäute gesund hält. Denn diese sind die erste Hürde, die Viren und Bakterien überwinden müssen. Enthalten in tierischen Lebensmitteln (vor allem Leber und Seefisch), aber als Pflanzenfarbstoffe auch in Karotten, Brokkoli und Paprika – die vom Körper im Darm in Vitamin A umgewandelt werden.

Vitamin C kann Erkältungen zwar nicht vorbeugen oder sie heilen, aber eine zu geringe Vitamin-C-Zufuhr kann die Infektanfälligkeit erhöhen. Enthalten in frischem Obst und Gemüse, z.B. Kohl, Kartoffeln, Apfel, Paprika und Sauerkraut.

Vitamin D ist neben Kalzium essenziell für unseren Knochenaufbau. Selbsthergestellt wird es von unserem Körper, wenn die Haut regelmäßig dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Nur etwa ein Fünftel des Bedarfs wird über die Nahrung zugeführt. Enthalten in fetthaltigem Seefisch, Eigelb und Speisepilzen.

Tipp: Halte dich im Frühling, Sommer und Herbst regelmäßig draußen

auf, um die Vitamin-D-Speicher für den Winter zu füllen!

Vitamin E hemmt Entzündungsprozesse und schützt die Zellen. Enthalten in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen.

Zink hilft den Immunzellen, ihren Aufgaben nachzukommen. Enthalten in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchzeugnissen und Eiern, aber auch in Vollkorngetreide, Mandeln und Linsen.

Um fit durch den Winter zu kommen, beachte zusätzlich noch folgende **Tipps:**

- Bewegung und Sport sorgen für mehr Serotonin und das unterstützt deine Abwehrkräfte.
- Durch Wechselbäder lernt dein Körper seine Temperatur besser zu regulieren.
- Stress schwächt das Immunsystem. Gönn dir auch mal Zeit, um zu entspannen und genug zu schlafen.

Karotten-Apfel-Ingwersuppe 4 Portionen

Zutaten

1 kleiner Zwiebel
2EI Rapsöl
300g Karotten
1/2 Apfel
1l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Stück Ingwer (ca. 1cm)
Zitronensaft
ev. Kürbiskernöl



Zubereitung

Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl glasig anschwitzen. Karotten, Apfel und Ingwer schälen, klein schneiden und zu der Zwiebel dazugeben. Kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. So lange kochen bis die Karotten weich sind und mit einem Stabmixer pürieren. Je nach Geschmack mit Kürbiskernöl verziert genießen.



Ihr Ansprechpartner

Diätologin
Alexandra Wenger
alexandra1.braun@gmail.com

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:

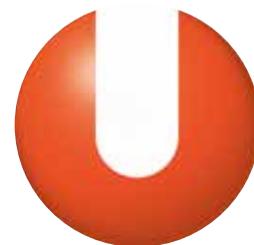
Jürgen Simoner /  grafix & more

Coverfoto:

© Familie Wischenbart

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION



www.sportunion.at/sbg

www.facebook.com/sportunionsbg

www.instagram.com/sportunion.salzburg