

#178

SPORT
UNION



DEC Salzburg Eagles, Salzburgs erster Damen-Eishockey-Club

UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 178 März 2023

**DAMEN-
EISHOCKEY**
auf höchstem,
internationalem Level
ab Seite 2

**DER
SOCIAL AWARD 2022**
ging an Roland Prucher
und die BBU
ab Seite 22

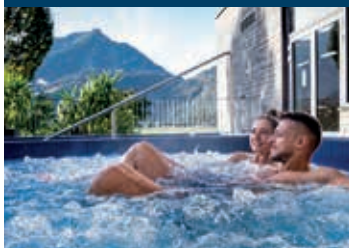
**PAUSCHALE
REISEAUFWANDS-
ENTSCHÄDIGUNG**
Die Änderungen 2023
ab Seite 38

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: 10.04.2023



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

ASKÖ, ASVÖ und **SPORTUNION** freuen sich, Ihnen den 8. Kinder gesund bewegen-Kongress von **21. – 22. April 2023** in **Wiener Neustadt** anzukündigen.

Kongress-Gebühren

- **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen € 39,-
- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes € 79,-
- Pädagog:innen und Student:innen € 139,-
- Sonstige Interessent:innen € 169,-

Anmeldung

Von 16. bis 22. Jänner stand die Anmeldung exklusiv allen **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen zur Verfügung. Seit 23. Jänner 2023 ist das Anmeldeportal für alle Interessent:innen offen. Melden Sie sich bitte unter www.fitsportaustria.at an.

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

Kinder gesund bewegen KONGRESS 2023



21. – 22. April
Wiener Neustadt

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



INHALT

Sport im Bild

- 02 Damen Eishockey auf höchstem, internationalem Level!
- 04 Handball: Eine Sportart mit Tempo und Leidenschaft
- 07 SPORTUNION Fußball Hallenmeisterschaften

Berichte aus den Vereinen

- 08-13 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

- 14 So viel Mikroplastik nimmt jede:r auf

SPORTUNION Akademie

- 16 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION unterwegs

- 19 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

SPORTUNION Thema

- 20 Die tägliche Bewegungseinheit in Salzburg
- 22 Social Award 2023
- 24 Zusammen(h)alt im Sportverein
- 26 GREENSPORTUNION - Gemeinsam für eine grüne Zukunft!
- 28 Frauen im Sport
- 30 Inklusionssport : Barrieren
- 32 Sports4Fun
- 33 Der kleine Lungau ganz groß
- 34 Streusalz Nonntal
- 36 Interview mit Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer
- 37 Mamanet stellt sich vor!

VEREIN im Fokus

- 38 Pauschale Reiseaufwandsentschädigung (PRAE)

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Ballaststoffe - Fakten rund um die gesunden Fasern
- 42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

Das Jahr 2023 steht in unserem Landesverband ganz im Zeichen der Förderung junger Sportler:innen auf dem Weg an die Spitze.

Wir starten mit März das Programm „Young Athlets“ und bieten Nachwuchssportler:innen von 12 bis 15 Jahren neue Serviceleistungen um sie und ihr Umfeld gezielt zu unterstützen.

Ein Jahr lang werden wir sie begleiten und in den Bereichen Sportpsychologie, Ernährung und Sportphysiologie fortbilden.

Jugendliche, die bereits nationale und internationale Top-Leistungen erzielen konnten, bitten wir bei der Landeskongferenz im Mai wieder auf die Bühne, um die erfolgreichsten unter ihnen mit dem Nachwuchsförderpreis auszuzeichnen. Unterstützen Sie unsere jungen Talente mit Ihrer Stimme und voten Sie mit!

Viel Spaß beim Lesen!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Foto: © Stefan-Zauner/DEC Salzburg Eagles

Eishockey auf höchstem, internationalem Level!

Ein Pfiff ertönt und es geht los. Man hört die Kanten auf dem Eis kratzen und die Spielerinnen sind ganz und gar auf den Puck und das Spiel fokussiert.

Eishockey ist schon lange nicht nur mehr eine Sportart für Männer. Der DEC Salzburg Eagles ist Salzburgs erster Damen-Eishockey-Club und auch eines der bedeutendsten Teams Österreichs. Sie haben in der Vergangenheit viele Spitzenplätze in der österreichischen Staatsmeisterschaft und in der European Women's Hockey League

(EWHL) erreicht.

In Zukunft gibt es jedoch auch große Herausforderungen und Aufgaben für die Salzburg Eagles, da das internationale Eishockey, gespielt von Damen, sich sehr schnell entwickelt. Schnelligkeit, technisches Eishockey, körperliche Präsenz, kurze Wechsel und taktisches Spiel werden von den Top-Nationen auf eine weitere Stufe

gehoben. Um junge Spielerinnen auf dieses hohe Niveau zu bringen, betreibt der DEC Salzburg Eagles auch das erste Landes-Leistungs-Zentrum (LLZ) in Österreich. Nachwuchsspielerinnen im Alter von ca. 15 Jahren werden von dem Trainerteam gezielt auf den Übergang in die Damenligen vorbereitet.



Foto: © Michael-Preschi-Photography

„Die meisten unserer Spielerinnen sind auch schon in den österreichischen Nationalteams der U-18, U-16 oder U-15 im Einsatz. Die nächsten zwei bis drei Jahre sind aufgrund der umfangreichen Verjüngung des Eagles-Teams auch richtige Lernjahre.“ sagt **Elfi Verworner**, Vorsitzende des Vereins.



Chiara Ring

Interview mit LLZ Spielerin Chiara Ring

Eine dieser Spielerinnen ist Chiara Ring aus Thalgau. Sie ist 17 Jahre alt, Schülerin und spielt bereits seit 3 Jahren Eishockey im LLZ Team der Salzburg Eagles.

Wie bist du denn zum Eishockey gekommen?

Wie bei den meisten von uns hat ein Familienmitglied schon Eishockey gespielt. Bei mir waren es mein Papa, mein Onkel und mein Opa. Somit bin ich da hineingerutscht und habe in Mondsee zu spielen begonnen. Das hat mir so gefallen, dass ich ganzjährig und so oft es geht spielen wollte. Und so bin ich dann zu den Eagles nach Salzburg gekommen.

Warum genau Eishockey und keine andere Sportart?

Weil es doch etwas anderes ist irgendwie. Es ist ja auch der schnellste Teamsport und trotzdem geht es nicht nur darum mit dem Puck am Eis herumzulaufen. Es hat die Geschwindigkeit, man befindet sich am Eis und hat das Eislaufen dabei und man muss gut mit

dem Team zusammenspielen. Es wird nicht langweilig, da es so facettenreich ist.

Was fasziniert dich an der Sportart?

Die Geschwindigkeit und das Team. Die Schnelligkeit ist einfach super und zusätzlich hat man auch ein Team mit dem man eine Einheit bildet. Man spielt nicht nur für sich selbst sondern gemeinsam für das Team. Man freut sich immer für Alle und das sieht man auch in unseren Ritualen. Vor den Spielen zum Beispiel schreien wir alle gemeinsam „Go Eagles“, klopfen uns ab und motivieren uns gegenseitig.

Welches Gefühl hast du, wenn du bei einem Spiel aufs Eis gehst?

Ich hatte einmal eine Zeit da war ich richtig nervös vor den Spielen. Aber vor meinem Spiel in Mannheim, wo ich bei den „Goßen“ mitspielen durfte, hatte ich ein cooles Gespräch mit meiner Trainerin. Seitdem habe ich es eigentlich im Griff. Nur am Eis kurz vor Anpfiff flackert die Nervosität noch öfters hoch. Aber das muss man einfach hinunterschlucken. Man muss sich voll und ganz konzentrieren und den Fokus nur aufs Spiel setzen. Sobald es beginnt ist sowieso alles vergessen und man kommt in einen Flow, bei dem man nur mehr das Ziel vor Augen hat. Fast schon wie eine Art Trance.

Kannst du mir einen kleinen Einblick in deinen Trainingsalltag geben?

Dadurch, dass ich im LLZ trainiere beginnt mein Training am Montagabend mit Aufwärmen und Teamtraining am Eis. Da werden hauptsächlich die Skills geübt und verbessert. Dienstag ist Pausentag und Mittwoch wird gemeinsam mit dem B-Team trainiert. Donnerstag steht Krafttraining am Programm mit kurzen Ausdauerelementen. Und am Samstag sind meistens die Spiele und Sonntag wird nochmal mit dem B-Team trainiert.

Was ist denn das Wichtigste beim Training?

Eindeutig die Konzentration. Man merkt es vor allem wenn wir Frauen im LLZ alle von der Schule kommen, dass wir schon müde sind. Dann muss man sich wirklich zusammenreißen, um bei den Übungen gut zuzuhören. Man will

für sein Team das beste geben und die maximale Leistung bringen.

Ist es schwierig diesen intensiven Trainingsalltag mit der Schule zu vereinbaren?

Ja es ist schon ziemlich schwierig um ehrlich zu sein. Meistens komme ich direkt von der Schule zum Training und bin erst um 22:00 Uhr zu Hause. Aber man findet Lösungen, ich nutze unsere Pausentage, um die Schulaufgaben nachzuholen. Wenn man nicht zu 100 Prozent dahintersteht, funktioniert es nicht.



Foto: © Stefan-Zauner/DEC Salzburg Eagles

Wie schaffst du es dich zu motivieren und dranzubleiben?

Hauptsächlich durch das Team und die Gemeinschaft. Du musst auch diese intrinsische Motivation haben. Aber es kommt auch von extern noch so viel mit dem Teamgefühl, vor allem wenn dir ein Drill gelingt und man merkt du hast etwas gelernt. Das Lob ist natürlich auch immer super aber besonders der Erfolg von dir selbst motiviert einen nochmal mehr weiterzumachen.

Was war dein bis jetzt größtes Erfolgserlebnis?

Eins meiner Highlights hatte ich dieses Jahr nach der Sommerpause. Da hat der Headcoach vom A-Team bei unseren Trainings zugesehen und entschieden wer beim Doppelspiel in Mannheim mitspielen darf. Das war eines der schönsten Erlebnisse für mich. Die Geschwindigkeit die die Spielerinnen da draufhaben. Eine Woche später wurde ich dann auch noch ausgewählt um regulär in der 1. Bundesliga bei Linz mitzuspielen.

Welche Ziele verfolgst du im Eishockey?

Ich möchte auf jeden Fall ins A-Team kommen und natürlich ständig diese innerlichen Erfolge, die mich motivieren weiterzumachen, mich zu verbessern und aus neuen Herausforderungen

zu lernen. Es wäre natürlich auch der Wahnsinn, wenn mir das Eishockey Türen öffnen würde, wie zum Beispiel ein Stipendium in Schweden oder vielleicht sogar Amerika. Das wäre mein absoluter Traum.

Hast du im Spiel generell Angst davor dich zu verletzen?

Interessanterweise bei den Trainings und bei Spielen nicht, aber bei anderen Sportarten. Ich habe Angst davor, dass ich mir bei etwas anderem wehtue und nicht mehr Eishockey spielen kann. Wie ich vorher auch gesagt habe man ist so konzentriert und hat einen Tunnelblick, da denkt man nicht an Verletzungen. Wenn man doch mal ärger aufs Eis fällt, ist der erste Gedanke wie lange man fürs Training ausfällt. Schon ein Monat macht dabei einen großen Unterschied. Die Angst, dass man etwas verpasst und nicht weiter kommt ist eigentlich größer als die vor Verletzungen.

Welche Möglichkeiten gibt es denn für Frauen im Eishockey generell?

Natürlich unterscheidet sich das Niveau vom Damen zum Männer Eishockey, da sie schon viel früher beginnen zu spielen. Die Männer haben auch Akademien oder das SSM, was es bei den Frauen gar nicht gibt. Wir machen die Schule und das Eishockey gleichzeitig, was aufwendiger ist zu vereinbaren. Ich habe zum Beispiel auch begonnen mit Jungs Eishockey zu spielen. Aber der Einstieg ist für Frauen deshalb nicht schwieriger, die meisten kennen die Möglichkeiten nur nicht. Bei uns Eagles können Frauen ab 12 Jahren zu jeder Zeit einsteigen. Alle, die Interesse haben, können uns ganz einfach auf Facebook oder Instagram schreiben und auch jederzeit zum Probetraining kommen.



Foto: © Stefan-Zauner/DEC Salzburg Eagles



Foto: © Sportfoto Krug

Handball:

Eine Sportart mit Tempo und Leidenschaft

Schnelle Würfe, noch schnellere Gegenreaktionen und ein stetiger Fokus auf das Spielgeschehen sind Dinge, die man im Handball unbedingt braucht. Durch das hohe Tempo und die Dynamik des Spiels kann bei dieser Mannschaftssportart in wenigen Minuten alles passieren.

Handball ist eine schnelle und spannende Mannschaftssportart bei der es darum geht, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Die Spieler:innen müssen schnell denken und handeln, um den Ball zu bekommen und zu ihren Mitspieler:innen zu passen. Die Atmosphäre in den Hallen während eines Handballspiels ist aufregend, mit lauten jubelnden Fans, die ihre Mannschaft anfeuern und die Stimmung anheizen.

Besonders in Österreich zählt Handball zu einer äußerst beliebten Sportart, die vorwiegend im Winter gespielt wird. Mit einer professionellen Handball-Bundesliga, in der 12 Mannschaften gegeneinander antreten, werden jedes Jahr die Österreichischen Handball-Hallenmeister ermittelt. Das Land hat auch erfolgreiche Handball-Nationalmannschaften, sowohl für Männer als auch für Frauen. Die österreichische Männer-Nationalmannschaft hat es mehrere Male zur Handball-Weltmeisterschaft geschafft und die Frauen-Nationalmannschaft hat sich für die Europameisterschaft qualifiziert. Doch nicht nur im Bereich des Leistungssports ist Handball in Österreich beliebt. Es gibt auch viele Möglichkeiten für Jugendliche und Erwachsene sich dem Sport in Vereinen zu widmen. Einer davon ist der UHC Salzburg. Der Union Handball Club Salzburg ist ein österreichischer Handballverein, der 1946 in der Stadt Salzburg gegründet wurde. Mit hartem Training schaffte es der Verein sich in den Jahren 1968, 1969 und 1972 den österreichischen Hallen-Meistertitel zu holen und zählt bis heute zu einem der erfolgreichsten Handballvereine in Österreich.



Foto: © Sportfoto Krug



Der Traditionsverein nimmt an verschiedenen österreichischen Handballligen teil. Die Handballer des UHC Salzburg haben in der Vorsaison 2021/22 nach vielen Jahren in unterklassigen Ligen (in OÖ und Bayern) ihr Comeback in der zweithöchsten heimischen Liga – der HLA Challenge – gefeiert. 75 Jahre nach der Vereinsgründung gelang ein erster Schritt, um mittelfristig wieder an den früheren Erfolgen anzuschließen.

Ausschlaggebend für die Erfolge in den letzten Saisons ist vor allem das Team. Egal ob beim Zusammenspiel im Angriff oder beim taktischen Konzept in der Abwehr, Handball ist ein extremer Teamsport und setzt auf Gemeinsamkeit und Zusammenhalt. Der UHC ist deshalb stolz auf sein breit aufgestelltes Mannschaftsgefüge, welches neben den Youngsters Zsoro Uzunov und Beco Alic (17 Jahre) sowie dem 18-jährigen Christian Wagner, aus dem Routinier Stefan Pac (51 Jahre) oder dem 34-jährigen Patrick Scherbel

besteht. Die UHC-Spieler und -Trainer kommen zudem aus neun verschiedenen Nationen.

Handball-Comeback: die Rückkehr in die 2. Liga

In der Saison 2021/22 war der Start für den UHC noch schwierig, allerdings änderte sich das schlagartig. Das Team schaffte es, jedes Heimspiel für sich zu entscheiden und erwies sich als reif für die zweithöchste Spielklasse. Der Aufwärtstrend wurde bis zum Ende der Saison fortgesetzt, wodurch der Einstieg in eine neue Liga erfolgreich gelungen war.

Weitaus erfolgreicher als erwartet, gestaltet sich der Saisonbeginn 2022/23 und somit das „verflixte zweite Jahr“ in einer neuen Liga. Die zum Ende der Vorsaison gezeigten Leistungen wurden deutlich übertroffen und das obwohl der Ausfall einiger leistungsstarker Spieler ausgeglichen werden musste. Trotz dieser Rückschläge starteten die Salzburger Handballer furios in die Saison.



„Die Mannschaft hat sich unter unserem Trainer-Trio Herbert Wagner, Daniel Röse und Dushko Klandev wirklich toll entwickelt und macht mich als Obmann sehr stolz.“ freut sich Obmann **Thomas Manhart**.



Doch trotz der vielversprechenden Saison und dem Comeback in der Liga hat der UHC Salzburg mit Sorgen zu kämpfen. Obmann Thomas Manhart, auch Präsident des Salzburger Handballverbandes/SHV erklärt: „Die Corona-Pandemie hat uns schwerer als manch andere Sportarten getroffen. Viele talentierte Jugendliche – sowohl bei den Jungs des SHV Leistungszentrums als auch bei den Mädchen des SHC – haben sich in dieser Zeit umorientiert oder ganz aufgehört. Wir gehen deshalb wieder vermehrt und aktiver auf Schüler:innen und Jugendliche zu und merken schon, dass von den unteren Jahrgängen wieder großes Interesse da ist.“



Fotos: © Sportfoto Knug



Florian Oberlechner

Seit September 2022 ist der UHC-Trainer Dushko Klandev auch als Bewegungscoach für das Pilotprojekt „Tägliche Bewegungseinheit“ (TBE) im Einsatz. Dushko betreut in der Stadt Salzburg Schulen und Kindergärten und setzt dort zusätzliche, wöchentliche Bewegungseinheiten um. Hier ist er für den UHC als Master Coach am Nachmittag tätig und

darüber hinaus für die TBE als Bewegungscoach am Vormittag, in den Bildungseinrichtungen. Im Rahmen des Projekts können so auch wöchentliche Handballeinheiten des UHC für Kinder über die „Tägliche Bewegungseinheit“ mitfinanziert werden.



Jugend mit Sprache – jetzt reden wir!

Florian Oberlechner ist 14 Jahre alt und Handball-Tormann bei der SG SHV/UHC Salzburg. In seiner Freizeit trifft er sich gerne mit Freunden, zum Beispiel zum Computerspielen oder Fußballspielen.

Welche Eigenschaften benötigt man als Handballspieler:in?

Teamfähigkeit – und als Tormann sollte man auf jeden Fall keine Angst vor dem Ball haben.

Wie oft trainierst du in der Woche?

Dreimal im Verein und einmal in der Schule.

Was gefällt dir beim Handball am besten?

Es macht mir Spaß Bälle abzuwehren – aber vor allem, dass es ein Teamsport ist, bei dem man viel mit Freunden gemeinsam macht.

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

Das funktioniert ganz gut, weil ich meistens nur bis Mittag Schule habe und das Training erst gegen Abend ist. Aktuell bereite ich mich gerade auf die Aufnahmeprüfung für das SSM vor.

Was bedeutet der Gewinn eines Wettkampfs für dich?

Freude über den gemeinsam errungenen Erfolg, denn im Handball ist es wichtig, dass das Team gut harmoniert.



SPORTUNION

FUSSBALL HALLENMEISTERSCHAFTEN

Nach einer zweijährigen Corona-Pause konnten endlich wieder die SPORTUNION Fußball Hallenmeisterschaften durchgeführt werden.

Es gab viele tolle und vor allem spannende Spiele zu bestaunen, schöne Tore zu bejubeln und für die Mannschaften zahlreiche Siege zu feiern. Die Organisation und Abwicklung wurde von einem Team des SPORTUNION-Landesverbandes und Vorstandsmitglied Herbert Steinhagen durchgeführt. Den zahlreichen Kids und Jugendlichen war die „Hallenturnierfreude“ nach langer Pause sichtlich anzumerken. Lachende, ehrgeizige und motivierte Fußballer:innen egal wo man hinsah. Dafür sorgte auch ein „Side Event“, bei dem die Kids bei einem Zielwurfettbewerb einen Fußball gewinnen konnten.



Daten und Fakten:

- 65 Mannschaften und ca. 750 Spieler:innen nahmen an der Turnierserie teil.
- 23 SPORTUNION Vereine
- Insgesamt sieben Turniere der Altersklassen U9, U10, U11, U12, U13, U14 und U16
- Austragungsort Sportzentrum Rif



Fazit: Eine tolle Turnierserie, die endlich wieder ein fixer Bestandteil für viele Vereine im Salzburger-Fußball ist. Wir bedanken uns bei allen teilnehmenden Vereinen, gratulieren den Gewinner:innen nochmal ganz herzlich und freuen uns bereits auf kommendes Jahr! Alle Abschlusstabellen findet ihr unter <https://sportunion.at/sbg>.



Foto: © TGUS

Die erfolgreichen TGUS-Mädels Birgit Halwachs und Malena Kernacs bei der Ehrung des Sportministeriums in Wien

Ehrung für Salzburgs Weltmeisterschafts-Rhönradturnerinnen

Eine besondere Ehrung erhielten Birgit Halwachs (Gold und Silber WM 2022) und Malena Kernacs (Bronze WM 2022) am Tag des Sports in Wien auf der Wall of Fame durch das Sportministerium.

Für die beiden WM-Medaillengewinnerinnen war diese Ehrung völlig überraschend. Die zwei glücklichen Rhönradturnerinnen der TGUS wurden beim Festakt gleich als erste aufgerufen.



Foto: © Union Judoschule Sakura

v.l. Elias Vegh und Lenz Naprudnik

Die Sakurajungs Lenz Naprudnik und Elias Vegh räumen bei den Österreichischen Meisterschaften U23 ab

In Feldkirch / Vlb. stand Österreichs Judo-Elite bei den Österreichischen U23-Meisterschaften auf der Matte. Lenz Naprudnik (UNION Judoschule Sakura) zeigte mit seinen erst 17 Jahren eine bärenstarke Leistung und krönte sich nach seinem Finalsieg gegen Fabian Zellmann (Galaxy Tigers) zum Österreichischen Meister U23 in der Klasse -73kg. Sein Vereinskollege Elias Vegh zeigte sich an diesem Tag ebenfalls in Topform (3 Siege) und holte sensationell die Bronzemedaille.

Landesmeisterschaften Plattenwerfen

Im Finale in Bad Hofgastein gelang der Mannschaft 1 aus Maishofen mit Obmann Franz Bachmann, Günter Rager, Peter Zehentmayr und Peter Rohrmoser ein sensationeller Erfolg. Die Truppe eroberte dank eines überlegenen Tagessieges den begehrten Landesmeistertitel im Sportplattenwerfen. Anschließend triumphierten die neuen Landesmeister noch im Landescupfinale gegen Schwarzach und konnten auch diesen Sieg mit nach Hause nehmen. Ebenfalls in die Hände der vier fiel das laufende Mannschaftszielwerfen. Im Einzel-Kombizielwerfen ging der Landesmeistertitel an Peter Rohrmoser und in der Einzeldisziplin des 18-Meter Zielwerfen wurde Günter Rager Vizelandesmeister. Erfreulich war die Leistung von Maishofen 2 mit Peter Miesl, Günter Wenger, Robert Hausegger und Reini Höring, die sich mit einer soliden Leistung den Klassenerhalt in der höchsten Landesliga sicherten.

In Dorfgastein fand das Finale im Brauchtumsplattenwerfen



Foto: © Maishofner Plattenwerfer

Landesmeister Sport A Liga: v.l.n.r: Peter Rohrmoser, Präsident des Landesverbandes Herbert Rüdiger, Günter Rager, Peter Zehentmayr, Franz Bachmann, Vizebürgermeister von Bad Hofgastein Johann Freiberger, Vizepräsident Andy Mayerhofer

statt. Dort holte sich wiederum die Mannschaft von Maishofen 1 mit Moar Günter Rager, Franz Bachmann, Günter Wenger und Hermann Ebster den Landesmeistertitel. Im Zielwerfen gewann Günter Rager den begehrten Landesmeistertitel.

39. Österr. Gruppen-Staatsmeisterschaft Rhythmische Gymnastik in Hard



Foto: © TÖUS

Die Silbermedaille holten die TGUS-Mädchen in der Allg. Juniorenklasse im Mehrkampf

Die beiden Salzburger Vereine TGUS, Turn-Gym-Union-Salzburg und Sportunion Rauris konnten bei den 39. Gruppen ÖM in der Rhythmischen Gymnastik im Turnsportsitzenland Vorarlberg vier Medaillen holen: Jugend C Mehrkampf ohne Handgeräte (2012 -2014): 1. TGUS (Julia Szenteszki, Pia Resch, Lisa Klotzinger, Emilia Beckenberger, Eva Resmann, Res. Kvitoslav Konizhai)

3. Sportunion Rauris

Allgemeine Juniorenklasse (2007 -2014) Mehrkampf: 2. TGUS, Salzburg (Javin Abbas, Joaquina Keitel, Tia Jaberova, Lira Nazarkulova, Julia Puhr, Julia Toifl)

Elitegruppe (2010 und älter): 3. Sportunion Rauris



Foto: © Volleyball BG Tamsweg

Die 1.Landesliga-Damen der Volleyball BG Tamsweg

Lungauer Damen und Herren im Volleyballeinsatz

1. Klasse Herren: Beim 1. Klasse Turnier in Schwarzach lief es für die Volleyball BG Tamsweg von Beginn an fast wie am Schnürchen. Die Teams von Zell am See, Schladming und Schwarzach wurden klar in die Schranken gewiesen. Lediglich gegen Schwarzach 1 gab es eine knappe Niederlage. „Unsere Mannschaft ist bunt zusammengewürfelt aus Schülern, Studenten, Berufstätigen und Präsenzdienern. Das macht die Vorbereitung nicht immer ganz einfach. Umso stolzer sind wir auf den erfolgreichen Saisonstart und freuen uns auf die kommenden Turniere“, so Trainer Jakob Brugger.

1. Landesliga Damen: In Mondsee warteten zwei harte Brocken auf die Lungauerinnen.

Gegen Mondsee - ihres Zeichens regierender Meister - startete das junge Team mit (zu) viel Respekt, die ersten beiden Sätze waren eine klare Angelegenheit. Erst danach kam mehr Ruhe ins Spiel, die Taktik wurde besser umgesetzt und in ein 25:16 umgewandelt. Auch im vierten Satz betrug der Vorsprung bereits sechs Punkte, ehe die etwas überrumpelten Flachgauerinnen doch noch das Ruder herumreißen konnten.

Im zweiten Match kam der Nummer 1 Verein in Salzburg, der PSV, mit zwei Spielerinnen aus der 1. Bundesliga auf das Feld. Angriffsgewaltig legte der PSV los, die Lungauerinnen hielten mit Kampfgeist und zahlreichen Blocks dagegen. Die vielen langen Ballwechsel zertritten sichtlich an den Nerven der Salzburgerinnen, die sich wohl einen kurzen Prozess erhofft hatten. Erst im dritten Satz war nach langem Kampf die Luft bei den Mädels draußen. „Vielleicht wäre sogar der eine oder andere Punkt drinnen gewesen. Doch auch wenn uns in entscheidenden Moment noch etwas die Ruhe fehlt, war das heute eine sehr erfreuliche Vorstellung. Wir haben gesehen, dass auch solche Teams durchaus in Reichweite sind“, so das Fazit von Trainer Roland Bogensperger.



Festival-Veranstalter Sepp Gruber (Mitte) mit Bürgermeister-Stellvertreter Bernhard Auinger (links) und Landesrat Mag. Stefan Schnöll (rechts), die 2022 beim Nightrun starteten.

Foto: © Sportgraf

Salzburg Trailrunning Festival

Mit rund 1.400 StarterInnen über 3 Tage war das 11. Salzburg Trailrunning Festival 2022 ein voller Erfolg. Auch 2023 wird in Salzburg drei Tage lang alles geboten, was das "Trail-Läuferherz" begehrt! Von 20. bis 22. Oktober 2023 kann wieder beim Nightrun, Kindertrail presented by SPORTUNION, Festungstrail, Panoramatrail, Gaisbergtrail und Gaisberggrace, Trail Amadeus und Trailmarathon gestartet werden. Der ehemalige Proftriathlet und Olympiateilnehmer Lukas Hollaus legte im Vorjahr einen neuen Streckenrekord von 2:45:42,89 beim Trail Amadeus vor.

Anmeldungen sind schon unter www.trailrunning-festival.at möglich.



Rund 200 Kids waren letztes Jahr beim Windel- bzw. Kindertrail presented by SPORTUNION am Start.

Die Damen des UTTC mischen ganz vorne in der 2. Damen Bundesliga mit

Trotz der Niederlage gegen USV Indigo Graz ist das Damenteam nach wie vor unter den ersten drei der Tabelle und damit weiterhin im Aufstiegskurs in die 1. Bundesliga unteres Play Off. Nach den zwei Siegen mit 6:0 gegen TTC Raiffeisen Kirchbichl (Promberger, Dür, Pichler je 2 Siege) und 4:2 gegen ESV-TT Bruck/Mur (Promberger und Dür je 2 Siege) waren die Damen des UTTC zwischenzeitlich Spitzenreiter der 2. Damen Bundesliga. Im Spitzenspiel gegen Graz konnte zwar Julia Dür ihre Konkurrentin bei der österreichischen Jugend Maria Lytvyn mit 3:1 besiegen, musste sich aber der Ranglistenführenden Ungarin Fanni Harastovich nach Kampf mit 1:3 geschlagen geben. Julia Dür hält mit dem Spielverhältnis von 16:1 den 2. Platz in der Rangliste. Lena Promberger verlor gegen Yang Chiu-Ying. Für die 11-jährige Sophia Pichler waren die Spielerinnen von Indigo Graz noch eine Nummer zu groß. Sie hat sich aber in allen Spielen toll geschlagen.



v.l. Julia Dür, SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen, Sophia Pichler und Lena Promberger

Foto: © UTTC



Foto: © Alfred Koch

Der SPORTUNION-Ehrenschat war im Lungau unterwegs

SPORTUNION-Ehrenschat trifft Energie und Kulinarik im Lungau

Eine interessante und genussvolle Tour unternahm der Ehrenschat in den Lungau nach Muhr. Horst Scharfetter organisierte diesen Tagesausflug mit einem Besuch des ersten Kavernenkraftwerks im Bundesland Salzburg in Hintermuhr und in Rotgülden. Einmal mehr beeindruckend wie mit der Kraft des Wassers Strom erzeugt wird. Natürliche Ressourcen die in großem Ausmaß vorhanden sind werden als wertvoller Energielieferant genutzt. Ein tolles Projekt der Salzburg AG. Weiter ging es zum Nationalparkmuseum Muhr, wo überaus repräsentativ die Bedeutung der Mur, als zweitgrößter Fluss Österreichs und die Idee Nationalpark Hohe Tauern dargestellt werden. Gruber Hubert, Ehrenobmann des USK-Muhr führte durch die Ausstellung. Muhr ist die einzige Nationalparkgemeinde im Lungau. Zum Abschluss wurde im Alpengasthof Jedl mit dem Schaufaufbratln die kulinarische Spezialität des Lungau serviert. Damit fand das Treffen einen genussvollen Ausklang.

Volksschüler:innen stöckeln

Der Union Eisschützenverein Anthering setzt mit einer neuen Initiative besonders auf Jugend und Nachwuchsförderung. Durch das Engagement der Vereinsfunktionär:innen wurde eine Kooperation mit der Volksschule Anthering ermöglicht. Es kommen fast jeden Vormittag zwei Klassen der Volksschule in die Vereinshalle zum Stockschießen. In zwei Gruppen können die Kinder eineinhalb Stunden lang den Sport spielerisch und mit ganz viel Spaß ausprobieren. „Die Förderung von Bewegung und Sport im Kindesalter ist eine Notwendigkeit! Deshalb freuen mich Kooperationen wie die des UEV und der Volksschule Anthering besonders. Durch ein sportliches Miteinander im Verein erleben die Kinder Fairness, Respekt und Zusammenhalt und finden spielerisch Freude an der Bewegung“, so Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg. Die Begeisterung und Freude der Kinder ist so groß, dass der Verein vierzig neue Kindereisstöcke angekauft hat. Finanziert wurden diese von heimischen Firmen aus Anthering. Der Verein kann auf diese Weise das Interesse von Kindern und Jugendlichen an der Sportart weiter fördern und ist mit seinen freiwilligen Helfer:innen täglich im Einsatz.



Die Kids der Volksschule Anthering beim Stöckeln



Foto: © UEV Anthering



Fotos: © Georg Popodi

Die Skitourengruppe des Aktiv und Gesund Mattsee ist im Jamtal unterwegs

Vier Tage in einer anderen Welt

Die Skitourengruppe des Aktiv und Gesund Mattsee planten eine Hochtour ins Silvrettagebiet. Es dauerte zwei Jahre bis an einem sonnigen Wintertag in Richtung Galtür gestartet wurde. Zehn Kilometer durchs naturbelassene Jamtal. Steile Berghänge beidseits erfordern eine gute Kenntnis der Lawinenlage. Nach zwei Stunden erblickte man erstmals die Hütte, umgeben von zahlreichen 3.000ern. Die Jamtalhütte ist ein modernes, gut ausgestattetes Haus. Die Guides Matthäus und Rolf planten die nächsten 3 Tage. Das erste Ziel war die 3.228m hohe Augstenspitze. An dem 1. Tourentag herrschte bestes Wetter und die Karawane zog den Berg hinauf. Fünfundzwanzig Meter unter dem Gipfel wurde ein Skidepot angelegt und es wurde zu Fuß hinaufgeklettert. Die Aussicht von der 3.228m hohen Augstenspitze war grandios. Die Guides hatten schon beim Aufstieg nach guten Abfahrtshängen Ausschau gehalten und so wurde sicher zur Hütte zurückgefahren.

Das Ziel des 2. Tages war die Hintere Jamspitze 3.156m. Die umliegenden Gipfel und Felsformationen waren beeindruckend. Der Wind entwickelte sich zum Sturm. Die Guides legten die Aufstiegsspur so, dass man den starken Wind nicht immer von vorne, sondern nur seitlich aushalten musste. Die Schneekristalle prasselten auf die Brillen und über ein zweites Paar dicke Handschuhe war man froh. Erstaunlich war, dass der Sturm am Gipfel wieder zu Wind abflaute und einen angenehmen Ausblick ermöglichte. Und wieder führten Matthäus und Rolf über die besten Abfahrtsrouten Richtung Hütte.

Allerdings mussten dazwischen noch einmal Felle aufgezogen werden um zu einer Anhöhe aufzusteigen. Oben angekommen konnte der Sturm wieder voll ansetzen und machte das Verstauen der Felle sehr schwer.

Am 3. Tag schlugen die Guides eine, abseits der stärker frequentierten Gipfel, einsame Tour zum Futschölkar vor. Ein schöner Anstieg brachte uns aufs Kar, doch dann gab es einen sehr steilen Abhang zu überwinden. Die Guides waren

natürlich darauf vorbereitet. Sie verankerten ein Seil im Schnee und meinten: „Wer sich da nicht hinunter traut, den seilen wir sicher ab.“ Ein paar Mutige wagten die Abfahrt zum Kes, die restliche Gruppe erlebte ein Abseil-Abenteuer. Nachdem alle sicher am Futschölkar angekommen waren, ging es noch einmal hinauf um einen Pulverhang mit Abfahrts Spuren zu verzieren. Bei der Abfahrt trieb der Sturm zusätzlich von hinten an, Eiskristalle überholten die Gruppe und erzeugten ein eigenartiges Abfahrtsgefühl. Am nächsten Tag endete das Silvretta-Abenteuer. Bei Prachtwetter ging es ins Tal hinab und einige blickten wehmütig zu den verschneiten Gipfeln zurück.





Wolfgang Stöglehner und Christian Ponz trainieren mit den jungen Basketballtalenten

Foto: © Burschwalder

Basketball-LZ so groß wie noch nie!

Für junge Talente bietet das vom österreichischen Basketballverband (ÖBV) zertifizierte Leistungszentrum Salzburg alle Möglichkeiten, die es braucht, um als Profi durchzustarten. In Kooperation mit dem Salzburger Schulsportmodell, welches von Dr. Thomas Wörz geführt wird, ermöglicht es professionelle Trainings und eine allumfassende Ausbildung, integriert in eine ordentliche Schulausbildung.

„Gemeinsam mit dem SSM können wir ein tolles Ausbildungspaket für unsere Basketballtalente zusammenstellen. Neben sehr individuellen Basketballseinheiten vor Unterrichtbeginn am Dienstag und Donnerstag im Sportzentrum Mitte, gibt es auch Athletik- und Krafttrainings. Auch die Schule nimmt Rücksicht auf die LZ Basketball-Athlet:innen. Sie kommen auf etwa 15 Stunden Training in der Woche! Damit liegt man im Sollbereich von internationalen Empfehlungen für Basketball-Spitzensport im Nachwuchsbereich“, weiß LZ-Koordinator Wolfgang Stöglehner.

Die Einheiten werden von der Basketballunion Salzburg organisiert. Die BBU ist der größte Basketballverein im Bundesland und sowohl mit den Herren als auch mit den Damen in der zweiten Bundesliga vertreten.

„Als ich mit Basketball anfang, recherchierte ich, welche Vereine es in Salzburg gibt. Dabei bin ich auf das LZ gestoßen und habe gesehen, dass man dort die bestmögliche Basketballausbildung in Österreich bekommt. Da mir meine Schule ebenfalls wichtig ist, entschied ich mich für das Schulsportmodell, weil ich dort den Sport und Schule kombinieren kann“, so Spieler Julius Auer, der bei den Wacker Knights Burghausen in der deutschen Bayernliga spielt.

Seit letztem Jahr ist auch der Cheftrainer der BBU, Christian Ponz, vertreten. Er unterstützt die Einheiten mit seiner geballten Expertise, die er aus vielen Jahren Arbeit im Nachwuchs aus Wien in die Mozartstadt gebracht hat.

„Der Fokus im Leistungszentrum liegt auf der individuellen Entwicklung der Spieler:innen. Dadurch, dass wir sie in kleine Gruppen während des Trainings einteilen können, ist es uns möglich, schnelles und detailliertes Feedback an alle zu geben. Die Spieler:innen lernen hier auch, Sport und Schule gemeinsam zu koordinieren. Dafür ist natürlich ein hohes Maß an Disziplin und Entschlossenheit notwendig“, so LZ-Trainer und BBU-Headcoach Christian Ponz.

Mit dreizehn Sportler:innen hat man eine ordentliche Anzahl an Talenten beisammen. Zwölf sind Teil des BBU-Nachwuchses, davon drei Mädchen. Am längsten dabei ist Tobias Korn. Als damals jüngster Spieler Salzburgs in der zweiten Bundesliga schaffte er vergangene Saison seinen Durchbruch. Er verpasste knapp den Sprung ins Nationalteam. Dort bereits angekommen ist Emma Stockinger, die mit dem achten Platz in der B-EM ein hervorragendes Ergebnis erzielte. Ella Burns verpasste diese Chance aufgrund einer Verletzung knapp. Dafür durfte sie sich bei den intern. FICEP-Spielen, gemeinsam mit Lorena Ugljar, mit Bronze für Österreich trösten. Das Burschenteam unter der Leitung von Christian Ponz holte für Österreich sogar Gold. Mit dabei: die LZ-Spieler Erik Dietz und Marvin Hylton.

„Das LZ ist sehr wichtig. Ich kann mich viel besser auf Basketball konzentrieren und glaube auch mehr an mich. Es bringt mich spürbar weiter“, so LZ-Spielerin Lorena Ugljar.

Alle Infos zum Leistungszentrum:

<https://www.basketballeistungszentrumsalzburg.at/>



Ein Mensch isst pro Woche eine Kreditkarte

So viel Mikroplastik nimmt jede:r auf

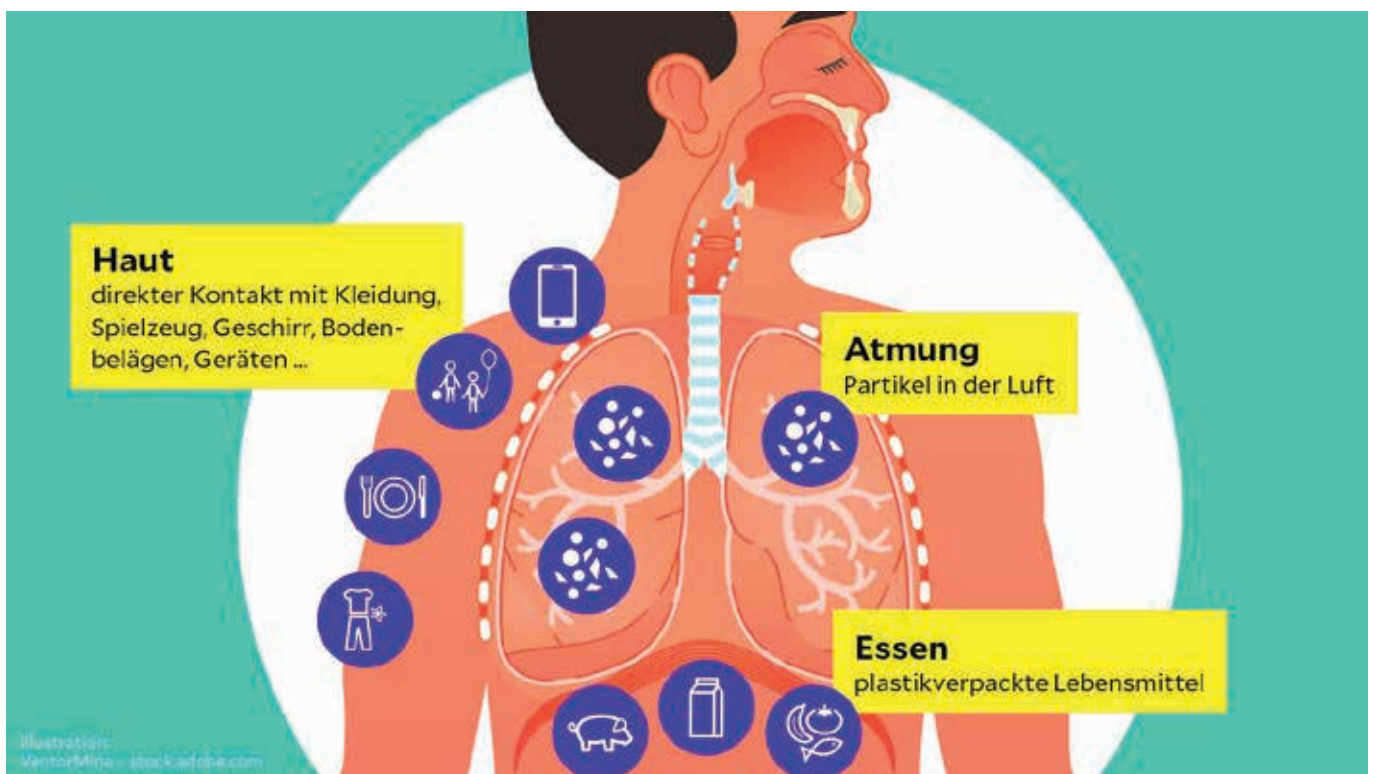
Fünf Gramm Plastik, etwa das Gewicht einer Kreditkarte, gelangen durchschnittlich pro Kopf und Woche in den menschlichen Magen-Darm-Trakt.

Als Mikroplastik bezeichnet man feste und unlösliche Polymere (Kunststoff), die kleiner als fünf Millimeter und größer als ein Mikrometer (entspricht 1/1000 Millimeter) sind. Ob von den aufgenommenen Mikro-

kunststoffen ein Gesundheitsrisiko ausgeht, wird in zahlreichen Studien untersucht, ist aber bisher weitgehend unbekannt.

Veränderungen im Darmmikrobiom
Im Zentrum der medizinischen For-

schung zur Thematik steht das Verdauungssystem, wo Mikro- und Nanoplastikpartikel im Gewebe nachgewiesen werden können. Experimentelle Studien weisen darauf hin, dass diese Partikel, die über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden,



zu Veränderungen in der Zusammensetzung des Darmmikrobioms führen. Diese Veränderungen werden mit der Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Fettleibigkeit oder chronischen Lebererkrankungen assoziiert, berichtete das Forschungsteam um Elisabeth Gruber (Klinische Abteilung für Viszeralchirurgie der Universitätsklinik für Allgemeinchirurgie der MedUni Wien) und Lukas Kenner (Klinisches Institut für Pathologie der MedUni Wien, Comprehensive Cancer Center CCC von MedUni Wien und AKH Wien, Abteilung für Labortierpathologie der Vetmeduni).

Mechanismen aktivieren könnten, die an lokalen Entzündungs- und Immunreaktionen mitwirken. Insbesondere die winzig kleinen Nanokunststoffe werden mit biochemischen Vorgängen in Verbindung gebracht, die entscheidend an der Krebsentstehung beteiligt sind.

Nanoplastik wird mit einer Größe von unter 0,001 Millimetern definiert. In die Nahrungskette gelangen Mikro- und Nanoplastikpartikel unter anderem aus Verpackungsabfall. In den Körper werden die Plastikteilchen nicht nur über Lebensmittel wie insbe-

sondere Meereslebewesen oder Meeresalz geschleust, auch die Luft, die wir atmen ist mit Mikroplastik belastet und vor allem das Trinken spielt eine Rolle.

tikpartikel pro Jahr zu sich. Wer zu Leitungswasser greift, kann - je nach geografischer Lage - die Menge auf 40.000 reduzieren. Außerdem wiesen Forschende eine weitverbreitete Kontamination von Mineralwasser mit Xenohormonen nach, die aus PET-Flaschen (Polyethylenterephthalat) ausgewaschen werden. Xenohormone weisen eine starke östrogene Aktivität auf, die im Körper krebserregend wirken kann.

Die potenziellen negativen Folgen von Plastikpartikeln für die Gesundheit könnten insbesondere bei Menschen



Nanokunststoffe krebserregend?

Neben den Auswirkungen auf das Darmmikrobiom beschrieben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler außerdem spezielle molekulare Mechanismen, die die Aufnahme von Mikro- und Nanoplastikpartikel in das Darmgewebe erleichtern. Es wurde gezeigt, dass die Plastikpartikel im Magen-Darm-Trakt unter bestimmten physikochemischen Gegebenheiten vermehrt aufgenommen werden und

sondere Meereslebewesen oder Meeresalz geschleust, auch die Luft, die wir atmen ist mit Mikroplastik belastet und vor allem das Trinken spielt eine Rolle.

Ein gesunder Darm kann das Risiko abwehren

Wer die empfohlenen 1,5 bis zwei Liter Wasser pro Tag aus Plastikflaschen trinkt, nimmt einer Studie zufolge allein auf diese Weise rund 90.000 Plas-

mit chronischer Krankheitsbelastung zum Tragen kommen, sagte Lukas Kenner: „Ein gesunder Darm kann das Gesundheitsrisiko eher abwehren. Aber lokale Veränderungen im Magen-Darm-Trakt, wie sie bei chronischen Erkrankungen oder auch negativem Stress vorliegen, könnten für die schädlichen Auswirkungen von MNP (Mikro- und Nanoplastikpartikel) anfällig machen.“



SPORTUNION Akademie

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

Ausbildungen:

Basismodul:

Datum: 03.-05. März 2023

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

Zeit: Fr, 16:00 - 21:00 Uhr online ; Sa, 8:30 - 18:00 Uhr; So, 8:30 - 16:00 Uhr in Präsenzunterricht.

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

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

Meldeschluss: Anmeldungen für Kurzsentschlossene noch möglich!



Spezialmodule:

ÜL Kindersport Spezialmodul

Datum: 25.-26. März 2023 und 15. April 2023, inkl. Prüfung

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

Zeit: Sa + So, 8:30 - ca. 18:00 Uhr; Sa, 15.04, 08:30 – ca 15:00 Uhr

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

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

Meldeschluss: 17. März 2023



ÜL Inklusionssport Spezialmodul

Datum: 14.-16. April 2023, inkl. Prüfung

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

Zeit: Fr, 16:00 - 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 19:30 Uhr; So, 8:30 - 17:00 Uhr, inkl. Prüfung.

Der Bereich Inklusion richtet sich an alle Personen, die Interesse an der Arbeit mit Menschen mit einer körperlichen und/oder mentalen Beeinträchtigung haben. Inklusionssport ist Sport für alle, ohne jemanden aufgrund von körperlichen oder kognitiven Defiziten auszuschließen.

Dieses Spezialmodul umfasst viele unterschiedliche praxisorientierte Einheiten in Kombination mit theoretischem Background-Wissen. Das Hauptaugenmerk liegt in der Vermittlung von Methoden zur Gestaltung von Sport- und Bewegungseinheiten für Gruppen mit unterschiedlichen Voraussetzungen.

Kosten: Die Ausbildung wird über das Projekt „Sport vor Ort“ finanziert und ist für die Teilnehmer:innen daher kostenlos.

Meldeschluss: 03. April 2023



Fortbildungen:

Group Fitness

Datum: Sa, 22. April 2023

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

Zeit: 09:00 - 12:30 Uhr

Im Group-Fitness-Bereich sind Trainer:innen mehrfach gefordert. Es gilt Stunde für Stunde ein gesundheitsförderliches und zugleich qualitativ anspruchsvolles Training für Teilnehmer:innen unterschiedlichen Alters und Fitness-Levels anzubieten.

In dieser Fortbildung wird eine große Auswahl an Möglichkeiten präsentiert, wie man heterogene Gruppen unterrichten kann und den Stundenaufbau für alle optimal strukturiert. Referentin: Susanne Leherbauer

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

Meldeschluss: 14. April 2023



Eltern-Kind-Turnen

Datum: Sa, 22. April 2023

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

Zeit: 09:00 - 17:00 Uhr inkl. Mittagspause

In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer:innen viele Inputs und Ideen, wie Bewegungseinheiten für Kinder im Alter von 2-6 Jahren optimal mit viel Spaß gestaltet und umgesetzt werden können. Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung wird kurz theoretisch dargestellt und erläutert. Referentin: Szabo Lydia

Kosten: € 79,- SU-Mitglieder, € 119,- Normalpreis

Meldeschluss: 14. April 2023



Outdoor fit für Senior:innen

Datum: Fr, 02. Juni 2023

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

Zeit: 14:30 - 17:30 Uhr

Im Frühling macht es Spaß körperliche Aktivitäten nach draußen zu verlagern. In diesem Workshop zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, wie speziell für die Zielgruppe Senior:innen ein Training in freier Natur abwechslungsreich und mit geringen Hilfsmitteln gestaltet werden kann. Referentin: Susanne Leherbauer

Kosten: Der Kurs wird über das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ finanziert und ist für die Teilnehmer:innen daher kostenlos.

Meldeschluss: 25. Mai 2023



Aktivkurse:

Lawinen Sicherheits-Workshop - NEUER TERMIN!**Datum:** Sa, 11. März 2023**Ort:** Salzburg/Tennengau (Abhängig von der Schneelage wird kurz vor dem Kurs das genaue Tourengebiet und der Treffpunkt bekannt gegeben.)**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:** Anmeldungen für Kurzzentschlossene noch möglich!**Social Skills Workshops für Frauen: - Frauenpower bei der SPORTUNION!**

Girls on Mission-Be Strong and Smart!

Datum: Fr, 10. März 2023**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM**Zeit:** 17:00 - 20:00 Uhr

Der Workshop wird von der ehemaligen Profi-Fußballerin, Pädagogin und Mentaltrainerin Tanja Wörle geleitet. Sie spricht mit euch über Herausforderungen im Sport, den Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen und Mut und wie ihr mit Druck von innen und außen wertschätzend umgehen könnt.

Kosten: Der Workshop ist für SPORTUNION Mitglieder kostenlos.**Meldeschluss:** Anmeldungen für Kurzzentschlossene noch möglich!**Positionieren + Netzwerken = Wirken****Datum:** Fr, 21. April 2023**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM**Zeit:** 15:30 - 18:30 Uhr

Deine Außenwirkung ist entscheidend dafür, wie andere dich wahrnehmen. Ziehen sie am gleichen Strang wie du, oder eben nicht? Das ist ein wichtiger Faktor für deinen Erfolg. Mache dir deine Positionierung erst bewusst und lerne sie dann aktiv zu steuern. Erfahre, wie du deine Netzwerke optimal nutzt, ausbaust und so die maximale Wirkung für dein Projekt erzielst. Der Workshop wird von der Kommunikationsexpertin Mag. Ines Aufmesser-Waldhuber geleitet.

Kosten: Der Workshop ist für SPORTUNION Mitglieder kostenlos.**Meldeschluss:** 12. April 2023**Erste Hilfe für angehende Übungsleiter:innen****Datum:** Fr, 17. März 2023**Ort:** 5020 Salzburg, Sterneckstrasse 32, Rotes Kreuz Salzburg**Zeit:** 17:00 - 21:00 Uhr

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

Meldeschluss: Anmeldungen für Kurzzentschlossene noch möglich!

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

**Ihre Ansprechpartnerin**

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

Die SPORTUNION unterwegs



Auf Initiative der SPORTUNION und Bürgermeister Dipl.-Ing. Harald Preuner ist es gelungen, 57 Sport- und Kulturvereine unter dem Strompreisschirm der Stadt Salzburg zu stellen.



Salzburger Karate-Landesmeisterschaft in der Walsertalhalle

v.l. Karate-Union Walsertal-Obmann Kurt Hofmann, Vizepräsidentin des Karateverbandes Alexandra Reich-Dertnig, Karateverbandspräsident Georg Rußbacher und SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen



Präsidentin Michaela Bartel im Gespräch mit Primar Univ.-Prof. Dr. Daniel Weghuber um die Zusammenarbeit im Bereich Sport und Bewegung für Kinder zu intensivieren.



Jahreshauptversammlung des USV St. Georgen

v.l. Obmann Thomas Andeßner, Bürgermeister Franz Gangl, Gründungsmitglied OSR Dir. Johannes Miller, er erhielt das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Gold von SPORTUNION Salzburg Vorstandsmitglied Sabine Mayrhofer überreicht



SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel mit der Staatssekretärin für Jugend und Zivildienst Claudia Plakolm



WIR HABEN UNS UMGEHÖRT!

Die tägliche Bewegungseinheit in Salzburg

Seit Herbst 2022 läuft das Pilotprojekt „Tägliche Bewegungseinheit“ (kurz TBE) in ganz Österreich. Dazu wurden Pilotregionen in den Bundesländern vorab ausgewählt und innerhalb dieser Regionen konnten sich Bildungseinrichtungen (von Kindergarten bis Sekundarstufe I) für die Teilnahme an der TBE anmelden.

Im Bundesland Salzburg wurde die Stadt Salzburg als Pilotregion aus-

gewählt. Erklärtes Ziel des Projektes ist die Steigerung der wöchentlichen Bewegungseinheiten und der Bewegungszeit für die teilnehmenden Gruppen und Klassen. Speziell ausgebildete Bewegungscoaches der Vereine und der Verbände setzen diese zusätzlichen Sporteinheiten in den Einrichtungen um.

Wir haben nachgefragt wie diese Zusammenarbeit funktioniert und ein Stimmungsbild eingeholt.

Die TBE wird in Salzburg von oberster Ebene von Anfang an unterstützt und begrüßt. Bildung und Sport arbeiten dazu eng zusammen, denn allen Beteiligten ist klar: Die TBE ist eine große Chance und ein großer Schritt in Richtung der lange geforderten täglichen Bewegungseinheit in Schulen. Sportlandesrat Mag. Stefan Schnöll steht ganz hinter der Initiative und weiß:



Foto: © Franz Neumayr

„Tägliche Bewegung stärkt die kognitiven Fähigkeiten und weckt die Freude an lebenslanger sportlicher Aktivität. Deshalb ist ein wiederkehrender Impuls im Bildungsalltag sehr zu begrüßen. Ich freue mich auf die Ausdehnung der Pilotregionen in der Stadt Salzburg und blicke einer Ausrollung auf das gesamte Bundesland positiv entgegen.“
Sportlandesrat Mag. Stefan Schnöll

Von dem mehr an Bewegung profitieren die Kinder nicht nur in sportlicher Hinsicht. Auch der Unterricht und das Lernen profitieren von dem Mehr an Bewegung. So ist auch Bildungslandesrätin Mag. Daniela Gutschi von den zusätzlichen Benefits überzeugt.

„Bildung und Sport sind eine wichtige Kombination für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Kinder haben einen großen Bewegungsdrang und können sich ohne ausreichend Bewegung nicht richtig konzentrieren. Die tägliche Bewegungseinheit setzt genau hier an und ermöglicht den Kindern optimale Bedingungen fürs Lernen, damit sie konzentriert am Unterricht teilnehmen können.“
Bildungslandesrätin Mag. Daniela Gutschi



Foto: © Manuel Horn

Aber wie geht es nun den Bildungseinrichtungen selbst mit dem Projekt? Der Bewegungscoach ist mit den zusätzlichen 1 – 2 Bewegungseinheiten pro Woche fix in den Stundenplan und Wochenablauf der Klassen und Gruppen integriert. Wie geht es den Pädagogen und Pädagoginnen mit dieser Neuerung an ihren Schulen und Kindergärten?

Wir haben nachgefragt bei Dipl. Päd. Martina Fantl, Direktorin der teilnehmenden VS Parsch und wollten von ihr wissen, wie sie das Projekt bewertet und ob sie schon Auswirkungen im Verhalten der Kinder erkennen kann?



Foto: © VS Parsch, Fantl

„Durch die tägliche Bewegungseinheit, die den Kindern viel Spaß und Freude macht, konnte festgestellt werden, dass sich die allgemeine Fitness sowie die Konzentrationsfähigkeit nach den Bewegungseinheiten deutlich verbessert haben. Eine Fortführung dieses Projektes ist für uns wünschenswert.“
Dipl. Päd. Martina Fantl, Direktorin VS Parsch

So ist auch Dushko Klandev, Sportpädagoge und Trainer des UHC Salzburg, welcher seit September 2022 zusätzlich als Bewegungscoach in Salzburger Volksschulen und Kindergärten tätig ist, überzeugt:

„Ich freue mich, Teil dieses Projekts zu sein. Besonders freue ich mich jeden Tag über lächelnde Kindergesichter, die durch Spiel, Spaß und mit viel Freude neue sportliche und psychomotorische Fähigkeiten lernen und weiterentwickeln. Ich hoffe, dass die Zahl der Schulen und Kindergärten, die an diesem Projekt teilnehmen, in Zukunft zunehmen wird, damit noch mehr Kinder die Vorteile dieses Projekts genießen können.“
Bewegungscoach Dushko Klandev



Foto: © UHC Salzburg, Klandev

Derzeit teilnehmende Schulen und Kindergärten:

- VS Parsch
- VS Josefiaw
- VS Abfalder
- VS Morzg
- MS Parsch
- Kindergarten Aigen der St. Erentrudis-Stiftung
- Kindergarten Morzg der St. Erentrudis-Stiftung
- Kindergarten Parsch der St. Erentrudis-Stiftung
- Evangelisches Kinderhaus – Montessorikindergarten
- Stadtkindergarten Alpensiedlung
- Stadtkindergarten Herrnau

- Stadtkindergarten Kendlerstraße – Mitte
- Stadtkindergarten Abfalder
- Stadtkindergarten Parsch
- Stadtkindergarten Kleingmain
- Stadtkindergarten Baron Schwarzpark



Ihre Ansprechpartnerin

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



Social Award 2023

Um das Ehrenamt entsprechend zu würdigen verleiht die SPORTUNION Salzburg jährlich den Social Award. Damit werden Menschen und Vereine geehrt, die sich vielfach in zahlreichen Lebensbereichen für andere Menschen einsetzen und ihnen Unterstützung, Halt, Freude, Lebenslust, Spaß und Anerkennung vermitteln.

Der Gewinner des Social Award Einzelpreises 2022 ist Roland Prucher vom Salzburger Behindertenverband. Der Vereinspreis geht an die Basketballunion Salzburg.

Roland Prucher zeigt unermessliches Engagement für den Behindertensport. Er begleitet den Behindertensport in Österreich von Beginn an. Mittlerweile ist der Sport gewachsen und viele Strukturen sind gefestigt, dank seiner Mithilfe. Roland Prucher's wichtigste Anliegen sind seit jeher die Sensibilisierung und Involvierung von Menschen mit Behinderungen, insbesondere von Jugendlichen und deren Umfeld für die Themen Bewegung und Sport. Er blickt auf 50 Jahre Funktionärstätigkeit zurück, sowohl beim österreichischen Behindertensportverband als auch in Salzburg, wo er nach wie vor Präsident des Salzburger Behindertensportverbandes ist.

Der Vereinspreis des Social Award geht an die **BBU Salzburg** unter der Leitung von Obmann Raphael Miksch.

#girlspower: Seit Jahren hat die BBU einen Mädchenschwerpunkt und bietet eigene Trainings, Turniere und Trainingslager für Mädchen an. Mittlerweile ist daraus ein gut gewachsener Bereich geworden bis hin zu einer Damenmannschaft in der 2. Bundesliga. Auch einige hervorragende Nachwuchsspielerinnen der BBU

wurden bereits in die Nachwuchsnationalmannschaft einberufen. Mädchen spielen gegen Burschen. Der BBU ist es wichtig Mädchen genauso zu pushen und bestmöglich zu fördern wie Burschen, daher wird auch in der Nachwuchsarbeit kein Unterschied gemacht.



von links nach rechts: Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl, Ilke Leitgöb, Obfrau vom Sportklub Maishofen, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, hinten stehend: Raphael Miksch und Michael Thaurer von der BBU, Vorne: Alexander Geissler und DI Sudhir Batra vom TWD Oberndorf, Roland Prucher, Präsident vom Behindertensportverband Salzburg, DI (FH) Urs Tanner, Vorstand der SPORTUNION Österreich und Rudi Weberndorfer ehem. Vorstandsmitglied der SPORTUNION Salzburg



von links nach rechts: Michael Thaurer Eventbeirat und Obmann Raphael Miksch der BBU und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel

#strong-together: Jeder und jede ist herzlich willkommen! – Sporttreiben darf nicht abhängig von der Herkunft oder vom finanziellen Background sein. So wurden auch letztes Jahr einige ukrainische Kinder in den Verein aufgenommen und sind mittlerweile zu einem fixen Bestandteil der Mannschaften geworden. Sollte es finanzielle Probleme geben, wird immer nach Möglichkeiten gesucht, den Trainings- und Wettkampfaufwand desjenigen oder derjenigen zu unterstützen. Man zahlt so viel man kann.

Corona bedingt wurden beim Adventempfang im Dezember 2022 auch die Social Awards aus den vergangenen Jahren überreicht.

Ilke Leitgöb, die Gewinnerin des Einzelpreises 2020, erhielt den Award nun auch persönlich nachgereicht, da die letzte Vergabe wegen Corona nicht stattfinden konnte. Die Obfrau des USK Maishofen sorgt mit zahlreichen Projekten für viel positiven Aufwind im Verein. Dabei sind ihr die Förderung von Kinder- und Jugendsport, im Speziellen Mädchen und Frauen, ein besonders Anliegen.



von links nach rechts: Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl, Obfrau des USK-Maishofen Ilke Leitgöb und Rudi Weberndorfer ehem. Vorstandsmitglied der SPORTUNION Salzburg



von links nach rechts: Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl, Alexander Geissler und DI Sudhir Batra, MSc. vom Taekwondo Verein Oberndorf und Rudi Weberndorfer ehem. Vorstandsmitglied der SPORTUNION Salzburg

Der Vereinspreis des Social Awards 2020 ging Dank seiner zahlreichen Angebote im Bereich Integration und Inklusion an den Taekwondo Verein Oberndorf. Hier wird das Vereinstraining kostenlos für Flüchtlinge und Asylwerber geöffnet und die Teilnahme an Wettkämpfen und Trainingslagern ermöglicht. Zudem bietet der Verein über das Projekt Wiffzack Bewegungseinheiten in der Sonderschule Oberndorf an. Der Preis wurde nachträglich an **Obmann DI Sudhir Batra, MSc.** überreicht.



FIT UND AKTIV IM ALTER:

GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

Mit dem Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ möchte die SPORTUNION nicht nur Senior:innen dabei unterstützen im Alter weiter aktiv zu sein. Hier soll auch Trainer:innen die Möglichkeit geboten werden sich in diesem Bereich fortzubilden, sich zu vernetzen und neue Inputs fürs Training zu bekommen.

Bewegung ist für Menschen jeden Alters wichtig, aber besonders für Senior:innen kann regelmäßige körperliche Aktivität viele Vorteile haben. Bewegung stellt eine Möglichkeit dar, körperliche Beschwerden und Einschränkungen zu lindern oder sogar zu verhindern. Zum Beispiel kann regelmäßiges Walken dazu beitragen, die Muskelkraft und -ausdauer zu verbessern, um so die Wahrscheinlichkeit von Stürzen zu verringern. Auch andere Formen von Bewegung, wie Yoga oder Rückenfitstraining, können dabei unterstützen, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und Schmerzen entgegenwirken.

Darüber hinaus hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit von Senior:innen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Depressionen und Angstzustände zu lindern und das Selbstwertgefühl zu steigern. Auch Gedächtnis und kognitive Funktionen werden positiv beeinflusst und das Risiko von Demenz reduziert.

Um Senior:innen dabei zu unterstützen, neue Inputs für ihr Bewegungsverhalten zu erhalten, hat die

SPORTUNION Salzburg abwechslungsreiche Impulstage organisiert, bei denen sich sowohl Trainer:innen als auch andere Interessierte informieren und fortbilden konnten:

November:

Impulstag Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe zielt darauf ab, Stürze bei Menschen zu verhindern oder deren Folgen zu minimieren. Stürze stellen insbesondere bei älteren Men-



schen ein großes Problem dar, weil sie zu Verletzungen führen können und in Folge dessen die Selbstständigkeit im Alltag eingeschränkt wird. Ergotherapeut Stefan Schlick hat einen halbtägigen Impulstag zu diesem Thema abgehalten und den Teilnehmer:innen in diesem Rahmen praktische und theoretische Inputs dazu gegeben.



Dezember:

Impulstag Tanzen

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. Die Gemeinschaft und die Bewegung schenken Lebensfreude, Wohlbefinden und machen Spaß. Aus diesen Gründen hat die SPORTUNION einen Impulsabend zum Thema „Tanzen und Bewegung mit und zur Musik“ für die Zielgruppe Senior:innen organisiert. Referentin Andrea Ostertag stellte Tanz- und Rhythmusspiele, sowie einfache Kreis- und Reigentänze aus verschiedenen Ländern vor, die in jedes Training eingebaut werden können. Zusätzlich wurde auf einfachen Begleitinstrumenten musiziert und gesungen.

Januar:

Impulstag koordinatives kognitives Training:

Schlüssel verlegt, Namen vergessen, Termin verschwitzt... Das „koordinative kognitive Training“ von Pfitzschipfeils DOPA Athletik Training ist ein Trainingsprogramm, das sanfte, sportliche Bewegung mit lebenslangem Lernen verbindet. Immer neue, nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben steigern die Wahrnehmung und verbessern die Merkfähigkeit, Reaktion und Erinnerungsfähigkeit. Das lustige Training hilft präventiv gegen Demenz, Alzheimer und trägt generell zur geistigen Gesundheit bei. Zusätzlich zum Praxisteil erwartete die Teilnehmer:innen ein Life Kinetik Vortrag.



Februar:

Impulstag Kort.X


„Bewegung ins Oberstübchen bringen!“ – das war das Thema des Impulstages im Februar. Kort.X ist ein wissenschaftlich fundiertes Gehirntaining, das die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig steigert. Es erhöht die Konzentration, verbessert die Denkgeschwindigkeit, steigert die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewichtsgefühl und macht allgemein fitter und agiler. Antonia Santner, Entwicklerin von Kort.X, brachte den Teilnehmer:innen in einem Impulstag ihr Konzept in Theorie und Praxis näher.

Auch in den folgenden Monaten sind spannende Impulstage geplant. Beispielsweise wird es Schwerpunktthemen wie Nordic Walking, Outdoorsport und Faszientraining geben. Termine und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der SPORTUNION Akademie:

<https://sportunion-akademie.at/content/> und unter <https://sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein/>



Ihre Ansprechpartnerin

 Sara Körner, MSc.
sara.koerner@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 15
+43 664/60 61 35 05



GREENSPORTUNION

Gemeinsam für eine grüne Zukunft!

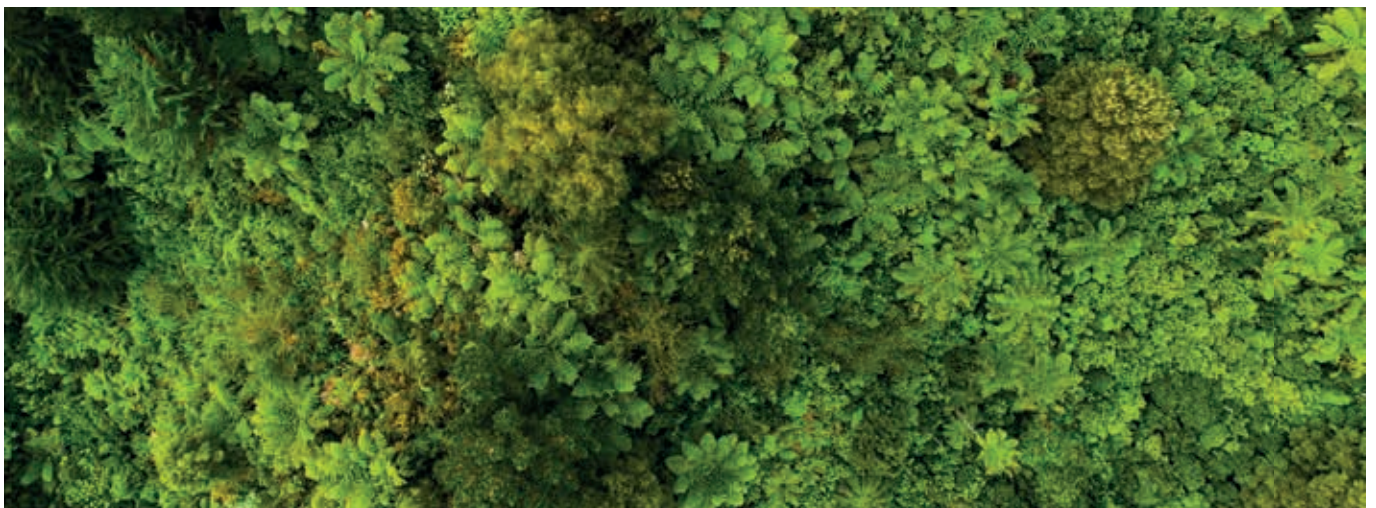
Klimaschutz betrifft uns alle! Mit ihrer sozialen und gesellschaftlichen Funktion haben Sportvereine auch in diesem Bereich eine Vorbildfunktion für ihre Mitglieder und die Gesellschaft.

Auch im Sport gibt es viele Wege das Klima zu schützen, wichtig ist nur, dass etwas getan und umgesetzt wird. „Von der Anfahrt zum Sportzentrum über die Anschaffung der Trikots bis hin zum Abfallmanagement bei Sportfesten – lokale Sportvereine haben einen großen Spielraum, wenn sie ihre Vereinsaktivitäten nachhaltig gestalten wollen. Bevor die großen Umwälzungen in der Gesellschaft stattfinden können, braucht es viele kleine Aktionen, die den Grundstein für weitere Veränderungen legen können.

Kreislaufwirtschaft

Entscheidend wird in den nächsten Jahren sein, Produkte und Wirtschaftssysteme im Sinne der Kreislaufwirtschaft auszurichten. Hierbei handelt es sich um ein Modell, dessen Ziel es ist Materialien und Produkte so lange wie möglich zu teilen, leasen, wiederzuverwenden, reparieren, aufarbeiten und recyceln, wobei an erster Stelle Vermeidung stehen muss. So wird der Lebenszyklus von Gütern verlängert und weniger neue Ressourcen müssen verwendet werden. Abfälle werden auf ein Minimum reduziert

und am Ende des Lebenszyklus werden die Materialien sinnvoll recycelt. Einen Beitrag dazu leistet auch die sogenannte „Sharing Economy“. Hierbei werden Produkte unter Privatpersonen getauscht, weitergegeben und verliehen. Mit dem gleichen Gedanken der Ressourcenschonung. Durch die Weitergabe von Sportausrüstung, das Ausleihen von Sportgeräten und das Mieten und Vermieten von Equipment können sich auch Vereine beteiligen. Plattformen wie NEEDIT oder willhaben erleichtern diesen Prozess.



Erneuerbare Energien

Österreichs Energieversorgung ist noch immer zu einem Großteil abhängig von Erdöl und Gas.

Ebenso entscheidend wird somit der Ausbau von erneuerbaren Energien und deren Infrastruktur sein. Auch hier haben Vereine Möglichkeiten sich an einer grünen Wende zu beteiligen. Zum Beispiel durch die Renovierung des Vereinsgebäudes und damit einhergehender Energieeffizienz oder auch durch die Installation von erneuerbaren Energiesystemen wie zum Beispiel Photovoltaik, Solar und eventuell sogar Windkraftanlagen. Im Rahmen der Energiewende können von Vereinen zahlreiche Förderungen in Anspruch genommen werden.

Eine Liste aller Umweltförderungen für Vereine findest du unter sportunion.at/sbg/ueber-uns/greensportunion/



Mobilität

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Mobilität im Sportverein. Durch das Angebot von Fahrgemeinschaften oder das Encouragen von Fahrrädern als Transportmittel kann man den CO₂-Ausstoß reduzieren. Auch die Zusammenarbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Carpooling-Angeboten kann einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

Müllvermeidung

Die Müllverschmutzung ist eine weitere Herausforderung auf dem Weg zu einer grünen Zukunft. Eine Möglichkeit, hier die Nachhaltigkeit im Sportverein zu fördern, ist die Einführung von einem einheitlichen und effizienten Müllentsorgungssystem. Außerdem können Schwerpunkt-Events organisiert werden, wo gemeinsam Müll gesammelt wird. So wird Bewusstsein für das Thema geschaffen und die Gemeinschaft innerhalb des Vereins gestärkt. Gerade in Vereinen wird Gemeinschaft großgeschrieben und ist entscheidend für das Gelingen des Vereinslebens und das Erreichen sportlicher Ziele.

Plattformen im Sinne der Sharing Economy und Kreislaufwirtschaft

NEEDIT:

Auf dieser Plattform kann kostengünstig Sportausrüstung gemietet und vermietet werden. Dahinter steht ein Salzburger Start-Up. Ziel ist es dass spezielle Sportausrüstung, die nur selten benötigt wird, zur Verfügung gestellt wird und nicht von jedem Einzelnen neu angeschafft werden muss.

Mehr zu NEEDIT: <https://needit.at/>

SPORTUNION Salzburg Verleihmaterial:

Die SPORTUNION Salzburg verfügt über einen großen Spielepool und viele Sportgeräte, die von Mitgliedsvereinen kostenlos ausgeliehen werden können. Zudem werden Werbematerialien für Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

Anfragen können jederzeit unter office@sportunion-sbg.at gestellt werden.

Förderungen:

Neben den Umweltförderungen des Landes und des Bundes unterstützt auch die SPORTUNION Salzburg nachhaltige Vereinsprojekte. Bis zum 15.03.2023 können über die SPORTUNION-Datenbank Projektförderungsanträge eingereicht werden.



Ihr Ansprechpartner

Valentin Doupona
valentin.doupona@sportunion-sbg.at
 +43 662 / 84 26 88 - 16
 +43 664/60 61 35 08



Frauen im Sport

Die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter, insbesondere die Stellung der Frau im heimischen Sport, ist ein besonderes Anliegen der SPORTUNION.

Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern im Sport ist ein sehr aktuelles und komplexes Thema, welchem sich auch die SPORTUNION angenommen hat. Ihr ist es von besonderer Wichtigkeit, dass Sport attraktiv für alle ist und auch Mädchen und Frauen unabhängig von Alter und sozialem/kulturellem Hintergrund ihren Sport in einer sicheren Umgebung ausüben, darin arbeiten, Führungspositionen einnehmen und genießen können.

Der Sport ist seit jeher eine Domäne, in der traditionell vor allem Männer aktiv sind. Frauen wurden lange Zeit aus vielen Sportarten ausgeschlossen oder hatten nur eingeschränkte Möglichkeiten, sich zu betätigen. Erst in jüngerer Zeit wurde die Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport zu einem wichtigen Thema, das sowohl auf politischer Ebene als auch in den Sportverbänden und -vereinen diskutiert wird.

Ein wichtiger Gesichtspunkt ist beispielsweise, dass es in vielen Sportarten immer noch deutliche Unterschiede bei den Preis- und Sponsorengeldern gibt, die Frauen und Männer erhal-

ten. Auch bei der Berichterstattung in den Medien gibt es oft Unterschiede: Männerdominierten Sportarten wird häufig deutlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt als Frauen-Sportarten.

Um die Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport weiter voranzu-

treiben, erarbeitet die SPORTUNION verschiedene Maßnahmen und unterstützt Vereine in Hinblick auf Gendergerechtigkeit. Es ist wichtig, dass Frauen im Sport als Vorbilder dienen und zeigen, dass sie genauso erfolgreich sein können.



INDES Ladies Weekend 2022 – Back in Black

Wenn sich fünfzig Frauen mit Schwertern in einer Salzburger Sporthalle treffen, dann kann das nur eines bedeuten: Das INDES Ladies Weekend ist zurück!

Nach zwei Jahren Pandemie-bedingter Zwangspause war es endlich wieder soweit! Montanten wurden geschwun-

nungsgruppen, Events und Turniere zeugen vom großen Interesse, auf das dieses Angebot stößt. Der Frauenanteil ist dabei durch die Bank hoch und übersteigt die Anzahl der männlichen Trainingspartner sogar mitunter.

Und auch das Ladies Weekend gehört zum fixen Eventprogramm – es fand dieses Jahr bereits zum siebten Mal

feinern. Zudem bietet dieses Setting einen „safe space“ und eine Plattform, um sich auszutauschen und auch Gender-Aspekte in HEMA, und im Sport allgemein, zu behandeln. So fand auch diesmal eine interessante Gesprächsrunde zu diesem Thema statt, in der Erfahrungen der Teilnehmer:innen sowie der INDES AG „Soziales und



Foto: © Michaela Puchner

gen, Schwerter, Rapiere und Lange Messer klirrten, alles, was als Halbe Stange durchgeht, wirbelte durch die Luft und natürlich wurde fleißig gerungen, gekräftigt, geschwitzt, an Techniken gefeilt, in spannenden Gesprächsrunden neue Erkenntnisse erlangt und vor allem die gemeinsame Zeit genossen.

HEMA (Historische Europäische Kampfkünste) wird als Sportart immer bekannter und beliebter – und das jenseits klassischer Gendergrenzen. Von wegen Kampfsport ist eine Männerdomäne. Gerade die HEMA-Community ist groß und bunt – und zum beträchtlichen Anteil weiblich. INDES Salzburg ist dafür ein gutes Beispiel. Seit 2009 werden verschiedene Disziplinen ausgeübt und zahlreiche Trai-

statt - und hat stets großen Zulauf aus dem ganzen deutschen Sprachraum und darüber hinaus.

Speziell an Frauen gerichtet, ermöglicht dieses spezielle Setting Trainingssituationen, die in „klassischen“ gemischten Events seltener vorkommen. So nutzen bestimmte Workshops etwa gezielt den Umstand, dass alle Beteiligten mehr oder weniger die gleiche Größe und Gewichtsklasse haben, um Techniken zu testen und zu ver-

Gleichstellung“ thematisiert wurden. Ganz generell steht das Miteinander im Fokus dieses Events – und freilich die gemeinsame Freude an diesem außergewöhnlichen Sport.

Teilnehmer:innen und Team waren mit Begeisterung und voller Energie dabei und sorgten dafür, dass das Event wieder einmal ein voller Erfolg wurde!

Neugierig geworden? Weitere Infos unter: <https://www.indes.at/>



Ihre Ansprechpartnerin

👤 Elena Laubichler
elena.laubichler@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 21
+43 664/60 61 35 03



INKLUSIONSSPORT: BARRIEREN

Sport und körperliche Aktivität sind für Menschen mit Beeinträchtigung genauso wichtig wie für Menschen ohne Beeinträchtigung. Trotzdem bestehen im Sport immer noch viele Barrieren, die Menschen mit Beeinträchtigung daran hindern können, an Sport- und Bewegungsaktivitäten teilzunehmen und ihnen die gleichen Möglichkeiten zu bieten, wie Menschen ohne Beeinträchtigung.

Das Projekt „Sport vor Ort“ der SPORTUNION Salzburg in Kooperation mit der Lebenshilfe Salzburg stellt sich diesen Barrieren und möchte in erster Linie Bewegungsangebote, direkt in den Einrichtungen der Lebenshilfe, schaffen. Unterstützt wird das Projektteam um Inklusionstrainerin Adriana Spalt dabei von SPORTUNION Vereinen und Trainer:innen, welche sie mit zu den Trainingseinheiten in bis zu vier Einrichtungen pro Woche begleiten.

Es gibt viele Vorteile, die sich aus der regelmäßigen körperlichen Aktivität ergeben, einschließlich:

- Verbesserung der körperlichen Gesundheit: Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die körperliche Fitness zu verbessern, das Risiko für chronische Erkrankungen zu verringern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.
- Verbesserung der mentalen Gesundheit: Bewegung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die

Stimmung zu verbessern und die Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern.

- Verbesserung der sozialen Kompetenz: Sport und körperliche Aktivität bieten die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Teil einer Gemeinschaft zu sein.
- Steigerung des Selbstwertgefühls: Durch die Erreichung von Zielen und der Verbesserung der Fähigkeiten kann die Beteiligung an Sport und körperlicher Aktivität das Selbstwertgefühl stärken.



Menschen mit Beeinträchtigung können von all diesen Vorteilen ebenso profitieren, wie Menschen ohne Beeinträchtigungen.

Trotzdem gibt es noch viele Herausforderungen, mit welchen diese Personengruppe und ihr Umfeld konfrontiert sind. Um diese Herausforderungen abzubauen, ist es in einem ersten Schritt wichtig, dass Sportanlagen und Einrichtungen entsprechend angepasst werden, damit sie für Menschen mit Beeinträchtigung zugänglich sind. Es ist auch wichtig, dass geeignete Angebote geschaffen werden und dass sie von qualifiziertem Personal betreut werden, welches auf ihre Bedürfnisse eingestellt ist. Die mangelnden Adaptionen einiger Sport- und Bewegungsaktivitäten stellen Trainerinnen und Trainer sicher vor die größte Herausforderung. Zum Beispiel könnten Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung Schwierigkeiten haben, an einem regulären Fußballspiel teilzunehmen. Um diese Barriere abzubauen, ist es wichtig, dass es spezielle Angebote gibt und dass die Sport- und Bewegungsaktivitäten entsprechend angepasst werden, damit sie für alle Teilnehmenden inklusiv gestaltet sind. Es ist ferner wichtig, dass Vorurteile und fehlende Sensibilisierung für die Belange von Menschen mit Beeinträchtigung abgebaut werden, indem man Aufklärung und Sensibilisierung fördert und dafür sorgt, dass die beeinträchtigten Personen in der Gemeinschaft integriert und akzeptiert werden.

Übungsleiter:innen-Spezialmodul: Inklusionssport

Um die oben genannten Barrieren langfristig zu beseitigen, veranstaltet die SPORTUNION Salzburg im Rahmen des Projektes „Sport vor Ort“ vom 14. April 2023 – 16. April 2023 eine Spezialmodul-Ausbildung Inklusionssport im Sportzentrum Salzburg Mit-

te. Dieses Spezialmodul umfasst viele unterschiedliche praxisorientierte Einheiten in Kombination mit theoretischem Background-Wissen und ist für alle Teilnehmenden kostenlos. Das Hauptaugenmerk liegt in der detaillierten Vermittlung der Gestaltung von Sport- und Bewegungseinheiten für heterogene Gruppen. Weitere Informationen zur Ausbildung gibt es unter www.sportunion-akademie.at



School Games des Salzburger Behindertensportverbandes

Erstmals organisiert der Salzburger Behindertensportverband 2023 in Kooperation mit dem Österreichischen Behindertensportverband und dem Sportzentrum Mitte die „School Games“ für Schülerinnen und Schüler mit Behinderung. Bei der Veranstaltung am 28. Juni 2023 im Sportzentrum Mitte haben die teilnehmenden Schüler:innen die Möglichkeit, sich im Rahmen von Schul-Sportwettkämpfen zu

messen und dabei positive Erfahrungen im fairen, sportlichen Wettkampf zu machen. Adriana Spalt ist neben ihrer Tätigkeit als Inklusionstrainerin beim Projekt „Sport vor Ort“ auch als Bewegungs- und Informations-Coach beim Österreichischen Behindertensportverband tätig und ist bei der Organisation dieser Veranstaltung federführend involviert. Sportzentrum Mitte Geschäftsführer und „Sport vor


Ort“-Projektleiter Valentin Doupona blickt der Veranstaltung mit Freude entgegen: „Als Adriana mit dem Projekt auf mich zugekommen ist, haben wir ihr sofort unsere Unterstützung zugesagt und werden versuchen, die Kooperation mit dem Behindertensportverband weiter auszubauen und zu stärken.“

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist unter bsv.salzburg@aon.at möglich.

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Ihr Ansprechpartner

 Valentin Doupona
valentin.doupona@sportunion-sbg.at
+43 662 / 84 26 88 - 16
+43 664/60 61 35 08



Sports4Fun

Viel Spaß und Action in den Sommerferien

Die SPORTUNION Salzburg sorgt auch diesen Sommer für viel Sport und Fun bei Sports4Fun im Sportzentrum Mitte. Das beliebte Ferienprogramm bietet zahlreiche Sportarten an, in denen sich die Kinder und Jugendlichen ausprobieren und austoben können.

Im Rahmen von Sports4Fun haben Kinder und Jugendliche von sechs bis 16 Jahre die Möglichkeit, sich in einer breiten Palette an Sportarten zu versuchen. Betreut werden die Kids dabei von qualifizierten Betreuer:innen und Trainer:innen aus den SPORTUNION-Vereinen. Gefällt den Kindern und Jugendlichen eine Sportart besonders gut, können sie diese nach Sports4Fun gleich weiter im Verein ausüben.

Die Bewegungsaktion findet in den Sommerferien im Bundesland Salzburg an insgesamt sieben verschiedenen Standorten statt:
(ACHTUNG! Änderungen vorbehalten)

- Thalgau: 10. – 14. Juli 2023 (1. Ferienwoche)
- Hof bei Salzburg: 24. – 28. Juli 2023 (3. Ferienwoche)
- Maishofen: 24. – 28. Juli 2023 (3. Ferienwoche)
- Sportzentrum Mitte Salzburg: 24. – 28. Juli 2023 und 31. Juli – 04. August 2023 (3./4. Ferienwoche)
- Faistenau: 07. – 11. August 2023 (5. Ferienwoche)
- Eugendorf: 21. – 23. August 2023 (7. Ferienwoche)
- Oberndorf: 28. August – 01. September 2023 (8. Ferienwoche)



Ihre Ansprechpartnerin

📧 Elena Laubichler
elena.laubichler@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 21
+43 664/60 61 35 03



DER KLEINE LUNGAU GANZ GROSS

Kinder gesund bewegen 2.0 - eine Erfolgsgeschichte im Lungau. 85% aller Kindergärten und Volksschulen sind im kleinsten Salzburger Gau in Betreuung!

Das Bewegungsprojekt „Kinder gesund bewegen 2.0“ gibt es in Österreich seit nunmehr fast 15 Jahren. Mittlerweile gibt es kaum mehr eine Region in Österreich, die unbetreut ist. Durch Kigebe sind über die Jahre stabile Kooperationen zwischen Vereinen, Trainer:innen und den Einrichtungen gewachsen.

Im vergangenen Schuljahr konnte ein neuer Betreuungsrekord verzeichnet werden: Der Lungau war die bestbetreuteste Region Österreichs mit einer Betreuungsquote von annähernd 85%!

Eine dieser Trainerinnen ist Marina Petzlberger. Sie ist Zumba- und Tanztrainerin und begeistert mittlerweile nicht nur die Lungauer Kinder. Um Kids zu bewegen fährt sie bis in den Pongau oder ins angrenzende Kärnten:



„Kinder auf ihrem Weg zu begleiten und das Thema Bewegung in seiner Vielfalt zu erkunden ist für mich nicht nur meine tägliche Motivation, sondern auch eine Herzensangelegenheit. Bewegung hilft bei der Stärkung der persönlichen Fähigkeiten und zu sehen wie Kinder in ihrem Sein wachsen, sich Neues zutrauen und dann den Turnsaal mit einem Lächeln verlassen, ist für mich jedes Mal ein tolles Gefühl.“

Marina Petzlberger

Der Lungauer Erfolg beruht aber auf der Arbeit und dem Einsatz von vielen mehr. Insgesamt beteiligen sich 5 Vereine mit rund 15 Trainer:innen an dem Projekt. Die Angebotspalette reicht von Tanz über Tennis, von Schwimmen über Koordination. Für den Verein tri union Lungau ist eine Trainerin beim Landesverband SPORTUNION Salzburg angestellt, um für regelmäßige Bewegungseinheiten in den Volksschulen zu sorgen.

Das Projekt hilft aber nicht nur die Kinder in Bewegung zu bringen. Auch die Vereine profitieren von den Schulbesuchen durch steigende Mitgliederzahlen.



„Durch die Durchführung kostenloser Übungsstunden in Kindergärten und Volksschulen war es uns möglich, unser junges Training bekannt zu machen. Alle Kinder waren sofort begeistert! Durch diese Motivation wurde rasch das Interesse der Eltern geweckt und wir konnten in Gesprächen und mit einem Folder unser Kort.X Programm vorstellen, was zur Folge hatte, dass wir viele Teilnehmer:innen für unsere Kurse gewinnen konnten.“

Maria Fanninger, Obfrau Kort.X Lungau

Teilnehmende Vereine im Lungau:

- USV Unternberg – Sektion Tennis
- UTC Sparkasse Tamsweg
- Kort.X Lungau – das neuomotorische Fitnessstraining
- USC Mariapfarr – Weißpriach – Göriach
- Tri union Lungau



Ihre Ansprechpartnerin

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



Streusalz Nonntal

 Streusalz
Mobile Jugendarbeit

...bewegende und mobile Jugendarbeit

Playnight

Die Streusalz Playnight der SPORTUNION Salzburg hat sich als absoluter Fixpunkt bei den Salzburger Jugendlichen und jungen Erwachsenen etabliert.

Um was geht's?

Keep it simple ist das Motto, wir öffnen Sportflächen und Jugendliche bzw. junge Erwachsene können kommen und sich sportlich Auspowern. Es braucht keine Anmeldung, keine Vereinszugehörigkeit und ALLE sind willkommen.

Genau das kommt bei den bewegungsbegeisterten Teilnehmer:innen an. Es gibt viele junge Salzburger:innen, die motiviert sind sich zu bewegen. Allerdings fehlt es gerade über die Winterzeit an örtlichen Bewegungsmöglichkeiten. Viele Vereine legen eine Trainingspause ein und outdoor sind in der kalten Jahreszeit die gemeinsamen Sportmöglichkeiten begrenzt. Wir versuchen mit der Öffnung von Sportflächen den Leuten eine Sportlocation zu bieten und somit ihren Bewegungsdrang zu fördern.

Zahlen und Fakten:

- An 15 Terminen wurden die Hallen Josef-Preis-Allee und Sportzentrum Mitte von November bis Februar geöffnet.
- Die Termine waren meist Samstags von 17:00-21:00 und in den Ferien.
- Pro Termin nahmen zwischen 50 und 90 Teilnehmer:innen daran teil.
- Gespielt wurde hauptsächlich Fußball, Basketball und Volleyball.



SPORT.MOBIL



Das SPORT.MOBIL steht schon in den Startlöchern – wir kommen zu euch!

Wir werden mit unserem SPORT.MOBIL erneut öffentliche Plätze, Parks, Jugendzentren und Veranstaltungen in Salzburg besuchen, an denen sich Kinder, Jugendliche und Familien aufhalten. Es gibt eine 10 Meter lange Airtrack zum Turnen, Longboards, Skateboards, Slacklines, Tennis, Badminton, Spikeball, Tischtennis, Wurfspiele, Balancebretter sowie alle möglichen Spielbälle. Die mitgebrachten Sportgeräte können frei oder unter Anleitung vom Streusalz Team ausprobiert werden. Mit dieser Aktion wollen wir den Leuten mit Spaß, möglichst viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen bieten. Möchte der ein oder die andere sich mehr in einer Sportart vertiefen, dann legen wir die Rutsche zu unseren Vereinen. Sobald es warm und trocken wird, sind wir wieder unterwegs...



SPORTUNION Young Athletes

Die SPORTUNION Österreich hat mit **Young Athletes** ein österreichweites Programm zur **gezielten Förderung von Leistungssportler:innen im Alter von 12 bis 15 Jahren** ins Leben gerufen. Das Programm dient als Ergänzung des sportart-spezifischen Vereinstrainings und richtet sich neben den Sportler:innen auch an Trainer:innen und Vereinsfunktionär:innen aus SPORTUNION-Vereinen und das

erweiterte Athlet:innen Umfeld.

Die Athlet:innen werden ein Jahr lang in den Bereichen **Sportpsychologie, Sporternährung und Sportphysiologie (Athletik)** begleitet. „Wir wollen die Bedürfnisse der Athlet:innen kennenlernen und sie bestmöglich in ihrer Entwicklung der jeweiligen Sportart unterstützen“, so Projektleiter Lukas Leitner von der SPORTUNION Salzburg.

Der offizielle Programmstart findet mit einem **Auftaktevent am 26. März in Salzburg im Sportzentrum Mitte** statt. Hier lernen sich die ausgewählten Athlet:innen aus Salzburg und Oberösterreich (Region Mitte) kennen und durchlaufen ein Screening. Von April bis September finden gemeinsame sportartübergreifende Workshops statt bzw. wird versucht die Athlet:innen individuell zu betreuen.

Ein weiterer Höhepunkt des Programms ist das im Herbst stattfindende multisportive **Young Athletes Camp** in der Sportsarea Grimming. Hier kommen Young Athletes aus allen neun Bundesländern und unterschiedlichen Sportarten zusammen und verbringen vier Tage voller Spiel, Sport & Action in Begleitung von Top Coaches.

Anmeldung »Jetzt mitmachen!«

Du möchtest am Programm teilnehmen? Bewerbungen bitte an streusalz@sportunion-sbg.at. Bitte gib in der E-Mail gleich bekannt, ob du beim Auftaktevent am 26. März 2023 in Salzburg teilnehmen kannst.

**Ihr Ansprechpartner**

👤 Lukas Leitner, MSc.
streusalz@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 24
 +43 664/60 61 35 09



Interview mit

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer

In einem kurzen Gespräch hat Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer dem SPORTUNION-Team ein paar Fragen zum Thema Sport beantwortet.

Als Landeshauptmann sind Sie sehr beschäftigt und nehmen viele Termine wahr. Wie schaffen Sie es dabei Sport und Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren?

Sie sagen es, als Landeshauptmann sind meine Arbeitstage naturgemäß sehr eng getaktet. Aber mit der richtigen Planung im Vorhinein schaffe es auch ich regelmäßig kurze Bewegungseinheiten in meinen Alltag zu packen.

Mit welchen Sportarten halten Sie sich persönlich fit?

In der warmen Jahreszeit verzichte ich ungern auf meine morgendliche Laufrunde, weil mir die frische Luft Kraft für den restlichen Tag gibt. Wenn sich darüber hinaus ab und zu ein paar freie Stunden ergeben, dann verbringe ich die am liebsten mit meiner Familie bei einer Wanderung in unserer wunderschönen Berglandschaft in Salzburg. Im Winter bin ich dann ganz klassisch auf der Piste mit den Skiern unterwegs, manchmal auch mit der Tourenausrüstung.

Welchen persönlichen Mehrwert bringt der Sport in Ihrem Leben?

Kurzfristig bringt Sport für mich Freude und Erfüllung zum Vorschein. Der langfristige Bonus ist zudem noch die Gesundheit, die damit einhergeht. Ich möchte nicht wissen, wie es heute um mich ohne regelmäßige Bewegung stehen würde (lacht).

Sind oder waren Sie selbst Mitglied in einem Sportverein?

Nein, das hat sich nie ergeben.

In Salzburgs Sportvereinen werden jährlich 4,6 Millionen Stunden ehrenamtliche Tätigkeiten geleistet, was einem Gegenwert von 112,5 Mio. Euro durch den Sport betrifft. Wie sehen Sie diesen Zusammenhang zwischen Ehrenamt, Engagement im Verein und Sport zur Gesundheitsförderung im Bundesland Salzburg?

Das Ehrenamt ist einer der größten Schätze unseres Landes und weltweit einzigartig. Alle, die sich für die Gesellschaft einsetzen, haben größten Respekt und Anerkennung verdient, so auch die unzähligen Funktionär:innen in den Salzburger Sportvereinen. Sie alle leisten einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit unserer Bevölkerung.





Mamanet stellt sich vor!

Gesunde Bewegung im Team für Mütter und Frauen ab 30, die einfach Spaß macht

Mamanet ist eine Sportbewegung bei der Mütter im Fokus stehen und für ihre Kinder eine Vorbildfunktion einnehmen. Neben der Bewegung stehen der Spaß und das soziale Miteinander im Vordergrund.



Die Sportart ist in jedem Alter schnell und einfach, auch ohne sportliche Vorerfahrung, erlernbar. Die Regeln sind denen des Volleyballs angeglichen. Der Ball wird aber gefangen und geworfen, wodurch die technischen Herausforderungen viel geringer sind.

Aber auch Wettbewerbe können je nach Wünschen der Teams ausgetragen werden. Ziel ist es vor allem ein freudvolles Miteinander und ein soziales Netzwerk über die sportliche Aktivität hinaus zu schaffen.

Die Rahmenbedingungen werden dabei auf die Bedürfnisse der Mütter abgestimmt und bei Bedarf gibt es zudem auch eine Kinderbetreuung.

Für die Sportvereine werden unverbindliche und kostenlose Schnuppertermine zum Kennenlernen und miteinander Sporteln angeboten. Dazu braucht es lediglich einen Turnsaal mit Volleyballnetz und interessierte Powerfrauen! Keinerlei Vorkenntnisse notwendig!



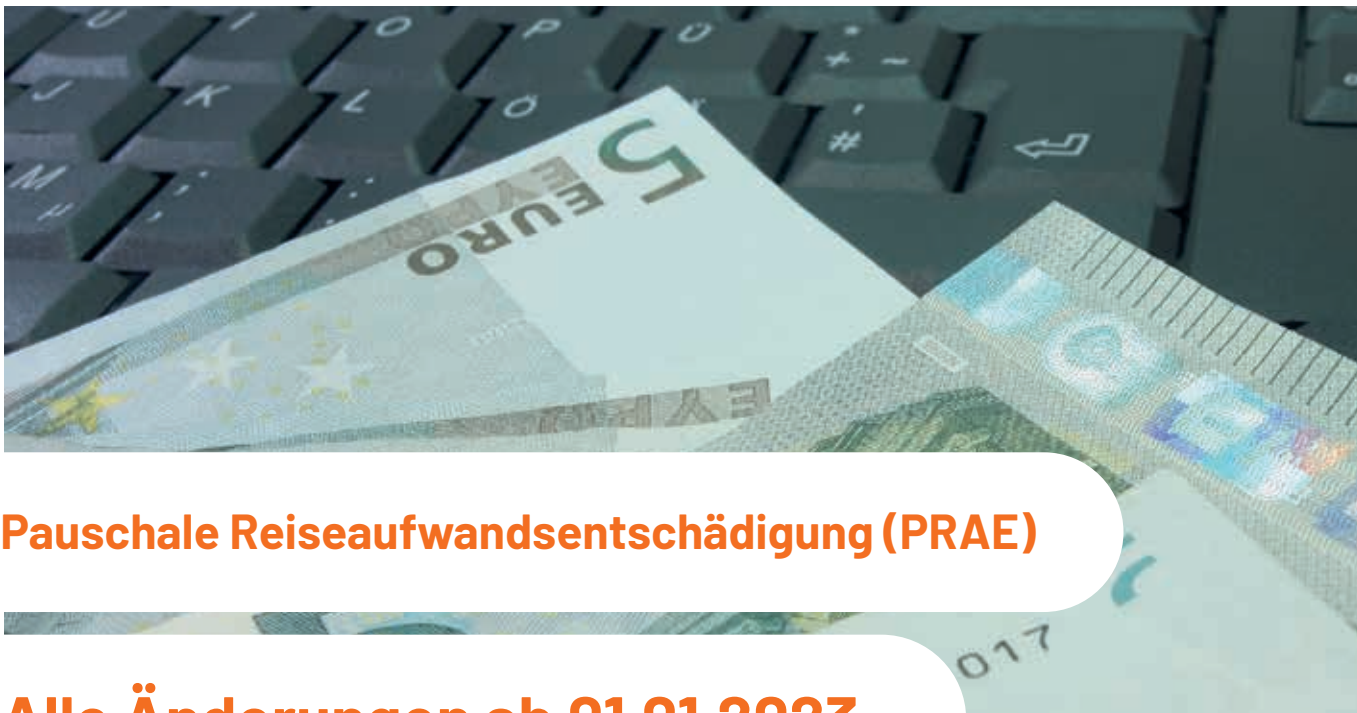
Mag. Christina Gschweidl und Mamanet Generalsekretärin Sissi Speiser

Mag. Christina Gschweidl, Sportkoordinatorin, Integration, Sozialprojekte Mamanet:

„Mamanet eignet sich für alle Vereine aller Sportarten. Es kann ein zusätzliches Angebot für die Mütter der sportelnden Kinder sein und auch als Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement im Verein verstanden werden. Die Mütter bringen dann oftmals Freundinnen mit und die wiederum ihre Kinder. So kann ein Verein letztendlich zu mehr Mitgliedern kommen.“



Bei Interesse direkt und unkompliziert bei Mamanet Austria um einen Termin anfragen: office@mamanet.at, Homepage: www.mamanet.at



Pauschale Reiseaufwandsentschädigung (PRAE)

Alle Änderungen ab 01.01.2023

Tages- und Monatshöchstgrenzen wurden erhöht, ein neues Formular und eine jährliche Meldepflicht für Vereine eingeführt.

Die pauschale Reiseaufwandsentschädigung (kurz PRAE) dient seit vielen Jahren als Hilfestellung im gemeinnützigen Vereinssport. Entstandene Aufwände im Rahmen der ausgeübten Tätigkeit als Sportler:in, Trainer:in, Betreuer:in oder Schieds-

richter:in können damit abgegolten werden. Der große Vorteil: Die entsprechenden Tages- und Monatssätze sind steuer- und sozialversicherungsfrei, sofern die Tätigkeit im gemeinnützigen Sportverein nebenberuflich ausgeübt wird.

Aufgrund der anhaltenden Teuerung in Österreich wurde auch die steuerfreie Monatspauschale angehoben. Diese soll die Mehrkosten, die zur An- und Abreise bzw. für Auswärts-einsätze im Rahmen der Ausübung der ehrenamtlichen Tätigkeit anfallen, abfedern.

Welche Änderungen gibt es seit Jänner 2023?

Laut Bundesfinanzministerium engagieren sich derzeit mehr als eine halbe Million Österreicher:innen ehrenamtlich in Funktionen oder als Sportler:innen in gemeinnützigen Sportvereinen, denen eine pauschale Reiseaufwandsentschädigung (PRAE) zusteht.

Der monatliche Höchstbetrag wurde von 540€ um ein Drittel auf 720€ erhöht. Zudem wurde der Höchstbetrag pro Einsatztag verdoppelt und damit auf 120€ angehoben. Die maximale Anzahl von Einsatztagen pro Monat kann weiterhin frei gewählt werden. Die PRAE ist weiterhin steuer- und abgabefrei und kann monatlich ausbezahlt werden.

Gänzlich neu ist die jährliche Meldepflicht für den auszahlenden Verein/Verband. Zu melden sind die ZVR-Nummer und die Steuernummer (falls vorhanden) des auszahlenden Vereins/Verbands sowie Familien-, Vorname, Sozialversicherungsnummer des/der Empfänger:in und der Gesamtbetrag, der ausbezahlt wurde. Es müssen alle in einem Kalenderjahr ausbezahlten Reiseaufwandsentschädigungen für jede einzelne Person in das dafür vorgesehene amtliche Meldeformular (analog oder digital) eingetragen werden. Bis spätestens Ende Februar des Folgejahres muss dieses Meldeformular dem Finanzamt übermittelt werden, erstmals somit Ende Februar 2024.

Weiters ist ab Jänner 2023 auch das angepasste Formular „Aufzeichnung über Einsätze und Bestätigung über den Erhalt von pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen“ zur Dokumentation monatlicher Auszahlungen zu verwenden. Die Jahresmeldung an das Finanzamt hat entweder über das analoge Meldeformular oder digital zu erfolgen.



Ihr Ansprechpartner

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

Marc Fleissner, American Footballclub Pongau Steelers
MMag. Thomas Fussi, Gones Kollektiv, Union Volleyball
BG Tamsweg
Felix Neuhofer jun., Union-Bogensportclub Flachgau

50

Markus Behmer, Bujinkan Kanyour-Ryo Dojo Salzburg -
Verein für japanische Kampfkunst

60

DDr. Josef Niebauer, Leiter Universitätsinstitut für
präventive & rehabilitative Sportmedizin
Dipl.Päd. Rudolf Mair, Bildungsdirektor
Erich Matheis, 1. Union Billardverein St. Johann/Pg.

70

Johann Schwaiger, BGUSS 55+
Karl Hahna, Triathlon & Radunion Bruck
Gottfried Eisinger, Landesspartenreferent Rudern
Wilhelm Schrangl, Union Sportverein Elixhausen

80

Alfred Koch, Ehrensenat

Die SPORTUNION trauert um



Franz Hechenberger

langjähriges Mitglied des Straf- und
Beglaubigungsausschusses des
Salzburger Fußballverbandes, sowie
ehemaliger Spieler und Funktionär des
UFC Maria Alm

Er ist am 12.11.2022 im 73. Lebensjahr
verstorben.



Helmut Reiter

führte jahrelang mit seiner Frau Kathi
die Kantine am UNION-Sportplatz und
war Obmann des ehemaligen Vereins
Ski-Union Salzburg

Er ist am 08.02.2023 im 84. Lebensjahr
verstorben.

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #176**

5 x 2 Tageskarten für das
Aqua Salza gingen an:

Eva Maria Reitter
Karin Schwarzenberger
Johann Wohlschlager
Sandra Bell
Roswitha Seifter

Über **zwei 3-Tagestickets** für das
Nordic Winter Opening 2022 freute sich:

Trude Pernerstetter

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #179

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. Mai 2023 an:
office@sportunion-sbg.at



Ballaststoffe – Fakten rund um die gesunden Fasern

Ballaststoffe sind auf unterschiedliche Art und Weise wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit nehmen wir aber oft zu wenige davon auf, obwohl sich das einfach verhindern ließe. Was sind aber Ballaststoffe genau, wie beeinflussen sie unseren Körper und durch welche Lebensmittel können wir sie zuführen?

Ballaststoffe werden auch Faserstoffe genannt. Sie sind Hauptbestandteil von Zellwänden oder Randschichten von Pflanzen. In unseren Lebensmitteln ist der Gehalt an Ballaststoffen sehr unterschiedlich. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte und Nüsse gehören zu den wichtigsten Lieferanten. Vor allem Vollkornprodukte sind den Weißmehlprodukten überlegen, da sie nicht nur ballaststoffreich, sondern auch einen höheren Anteil an Eiweißen und Mineralstoffen aufweisen. Tierische Lebensmittel enthalten keinerlei Ballaststoffe. Um also ausreichend mit Ballaststoffen versorgt zu sein, gehören Gemüse, Salat und Getreide zu einer ausgewogenen Ernährung.

Wissenswertes

Wer sich bisher ballaststoffarm ernährt hat, sollte seine Ernährung nicht von heute auf morgen umstellen. An die faserreiche Kost muss sich der Darm erst gewöhnen und damit die Ballaststoffe genügend Wasser zum Quellen haben, sind 1,5-2 Liter Flüssigkeit pro Tag nötig. Ansonsten kann es zu Krämpfen, Blähungen und Verstopfung kommen.

Verschiedene Ballaststoffarten

Ballaststoffe sind für den Menschen zum großen Teil unverdaulich. Unterschieden werden zwei Arten von Ballaststoffen – lösliche und unlösliche.

Lösliche Faserstoffe wie Pektine in Blattgemüse sind Bakterienfutter. Sie werden im Darm nahezu vollständig von den dortigen Bakterien zersetzt. Sie ernähren unsere Darmflora. Die lebenswichtigen Bakterien der Darmflora wie Bifidobakterien helfen uns bei der Nahrungsverwertung und produzieren die gesunden kurzkettigen Fettsäuren. Lösliche Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, die Regulation der Immunabwehr und das Nervensystem aus. Lösliche Ballaststoffe kommen vorwiegend in Obst und Gemüse, Gerste, Hafer und Algen vor.

sigkeit im Magen auf und machen dadurch gut satt. Sie werden durch Darmbakterien nur geringfügig zersetzt. Wodurch sie die Darmpassage beschleunigen und den Stuhlgang lockern. Sie putzen den Darm wie ein „Schwamm“. Das beugt zum Beispiel Divertikulitis, Verstopfung und Hämorrhoiden vor.

Ballaststoffe und Diabetes

Besonders gut für Diabetiker sind Beta-Glukane, lösliche Ballaststoffe in Hafer und Gerste: Sie können Blutzuckerspitzen abfangen und wirken der Insulinresistenz entgegen. Die OptiFit-Studie hat auch den Einfluss von Ballaststoffen auf das Diabetes-Risiko untersucht. Hierbei konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr an unlöslichen Ballaststoffen bei Personen mit einer Diabetes-Vorstufe der Langzeitblutzuckerwert gehalten werden konnte.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

» **empfehl**t Erwachsenen den täglichen Verzehr **«**
von 30 g Ballaststoffen. Durchschnittlich
nehmen wir aber mit 20 g pro Tag zu wenig auf.

Unlösliche Faserstoffe sind vorwiegend in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und in geringen Mengen auch in Obst und Gemüse enthalten. Sie haben ein hohes Wasserbindungsvermögen und quellen in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit

Ballaststoffe stärken Darmflora und Immunsystem

Unser Darm ist unser wichtigstes Immunorgan. Ballaststoffe stimulieren die Darmtätigkeit und stärken so die körpereigenen Abwehrkräfte. Für ein gesundes Darmmilieu

braucht unser Dickdarm eine Vielfalt an lebenden Bakterien (Darmflora) und eine intakte Darmschleimhaut. Gift ist hierbei ein zu viel an Zucker. Ballaststoffe unterstützen hingegen ein gesundes Darmmilieu. Kurzkettige Fettsäuren, die durch den Abbau von löslichen Ballaststoffen entstehen, schützen die Zellen in der Darmschleimhaut und senken so das Darmkrebsrisiko.

Ballaststoffe schützen vor Bluthochdruck

Es gibt auch Hinweise, dass durch eine tägliche hohe Zufuhr an Ballaststoffen, der Blutdruck gesenkt werden kann. Verantwortlich dafür soll die Fettsäure Propionsäure sein, die beruhigend auf spezielle Immunzellen wirkt, die Entzündungen verstärken und den Blutdruck in die Höhe treiben können.

Beugen Übergewicht vor und verbessern Blutfette

Ballaststoffe sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Sie müssen länger gekaut werden, dadurch wird mehr Speichel produziert und sie quellen im Magen gut auf. Das hält länger satt. Ballaststoffe hemmen außerdem fettspaltende Enzyme, wodurch weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen werden kann. Sie wirken somit Übergewicht entgegen.

Die positive Auswirkung auf den Cholesterinspiegel durch lösliche Faserstoffe ist auch wissenschaftlich belegt. Vor allem Haferkleie kann den Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin erheblich senken.

Tipps für eine ausreichende Ballaststoffversorgung:

- Fünf Portionen Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Pilze oder Obst am Tag. Eine Portion entspricht einer Handvoll.
- Bei Getreide möglichst immer die Vollkornvariante wählen wie Vollkornbrot, Vollkornmehl, Getreideschrot usw. Vor allem Weizen- und Haferkleie sind besonders ballaststoffreich.
- Eine Handvoll Nüsse am Tag, die nicht nur pflanzliches Eiweiß und gute Fette liefern, sondern auch einen hohen Anteil an Ballaststoffen aufweisen.



Dinkel Risotto mit Champignons 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 250 g Braune Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 320 g Dinkelreis schnellkochend
- 125 ml Trockener Weißwein
- 550 ml Gemüsebrühe
- 120 g gefrorene Erbsen
- 50 g frischer Parmesankäse, gerieben
- 20 g Butter, kalt
- 1-2 Hände voll frische Basilikumblätter, klein gehackt
- Pfeffer, Salz nach Geschmack



Zubereitung

In einem großen Topf Olivenöl mit Champignons auf mittlerer Stufe leicht anbraten. Knoblauch und Salz dazu geben und weiter dünsten bis der Knoblauch weich ist. Jetzt den Dinkelreis hinzufügen und kurz mitbraten. Danach mit Weißwein ablöschen und so viel heiße Gemüsebrühe dazugeben bis der Dinkelreis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren köcheln lassen und nach und nach die Brühe dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit gefrorene Erbsen, kalte Butter und die Hälfte des Parmesans unterrühren. So lange Flüssigkeit dazugeben bis der Dinkelreis bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Parmesan garnieren und mit Blattsalat der Saison servieren.



Ihre Ansprechpartnerin

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:

© Stefan-Zauner/DEC Salzburg Eagles

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT UNION



www.sportunion.at/sbg

www.facebook.com/sportunionsbg

www.instagram.com/sportunion.salzburg