

#179

SPORT
UNION



UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 179 Juli 2023

Motivation beim Sport
Effektive Strategien
und Tipps
ab Seite 10

**Kinder brauchen
Bewegung!**
Teil 1: Basic First!
ab Seite 26

**Der SPORTUNION
Nachwuchsförderpreis 2023**
ging an Schwimmer
Luka Mladenovic
ab Seite 34

Wir bewegen Menschen

AQUA SALZA GOLLING

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN VOR DEN TOREN SALZBURGS



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: 10.08.2023



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

13. INTERNATIONALES SYMPOSIUM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

PRÄVENTION & REHABILITATION IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

ANMELDUNG: OFFICE@NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT.AT

07. - 08. NOVEMBER 2023

Kultur & Kongresshaus am Dom | St. Johann im Pongau



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Aktuelle Infos zur Veranstaltung finden Sie auf
www.ssmsymposium.at
www.ssmsalzburg.at
www.nachwuchsleistungssport.at



INHALT

Sport im Bild

02 Union DSG Lieferung Sektion Hockey

SPORTUNION unterwegs

04 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

05-09 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

10 Motivation beim Sport - Effektive Strategien und Tipps

SPORTUNION Akademie

12 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

15 Start in den Frühling mit Jackpot.fit

16 Green Event Salzburg

18 Sports4Fun

20 Fit und gesund im Alter

22 Sport vor Ort

23 Bewegt im Park

26 Kinder brauchen Bewegung!

27 Adipositas im Kindesalter

28 Karateass Alisa Buchinger

30 YOUNG ATHLETES

32 Frauenpower in der SPORTUNION

33 LANDESKONFERENZ 2023

34 SPORTUNION-Nachwuchsförderpreis 2023

VEREIN im Fokus

36 Großer Schutz für kleines Geld

38 Für Respekt und Sicherheit

Personalia

39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

40 Der große Hühnerfleisch-Check

42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

Für eine gesunde Entwicklung sollten Kinder und Jugendliche eine bis drei Stunden pro Tag sportlich aktiv sein. Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen sich Kinder und Jugendliche wieder bewegen.

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, der im alltäglichen Leben jedoch oft nicht ausgelebt werden kann.

Wie uns Dr. Weghuber, Vorstand der Uniklinik für Kinder- und Jugendheilkunde berichtet, ist ein Kind mit Adipositas mit einem Risiko von 80 Prozent auch als Jugendlicher oder Erwachsener davon betroffen.

Wir bieten den Kindern daher ein buntes, vielfältiges und aktives Sommerprogramm und unterschiedliche Möglichkeiten Neues auszuprobieren. Sport und Bewegung machen Spaß! Unsere Vereine bieten im Bundesland Salzburg 146 unterschiedliche Sportarten, sowie zahlreiche Bewegungskurse und Action-Camps an. Von Schwimmkursen oder Kindertriathlons bis hin zu Parkour, Streetdance, Trampolin u.v.m. Informieren Sie sich in der aktuellen Ausgabe über Sommerprogramme, die Spaß machen.

Wir bewegen Menschen!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



FELDHOCKEY und HALLENHOCKEY IN SALZBURG

Union DSG Liefering Sektion Hockey

Hockey ist eine anspruchsvolle Aufgabe für Körper und Geist. Gefragt sind Athletik, technische Raffinesse und Spielverständnis. Hockey ist rasant, innovativ und taktisch variantenreich, weshalb es auch nie langweilig wird.

Entwicklung in Salzburg

Seit dem Schuljahr 2011/12 wird beim Tagesheim an der Schule des Herz Jesu Gymnasiums in Liefering der Olympiasport Hockey in seiner Hallen- und Feldvariante angeboten. Die Begeisterung für diesen Sport führte im Herbst 2013 zur Gründung eines Schulvereins, der DSG Liefering, Sektion Hockey. Unter der Leitung von ausgebildeten Trainer:innen wird hier trainiert, für das Hallentraining im Herz Jesu Gymnasium und in der neuen großen Sporthalle im Sportzentrum Salzburg Nord und für das Feldtraining ebenso im Herz Jesu Gymnasium, aber seit

2022 auch im Sportzentrum Salzburg Mitte, dessen Kunstrasenplatz vom Österreichischen Hockeyverband bis auf weiteres auch für Meisterschaftsspiele freigegeben wurde.

Seit 2021 wird auch im Hockey5s mitgespielt, eine neue Variante am Feld mit Banden, welche noch schneller und dynamischer ist.

Hockey zählt zu den erfolgreichsten Ballsportarten in unserem Land. Österreich stellt in der Halle den regierenden Vizeweltmeister bei den Damen und den Weltmeister bei den Herren!

Hockey ist für Mädchen und Burschen

gleichermaßen geeignet und das bereits ab dem Kindergartenalter, aber auch ein späterer Einstieg bis ins Erwachsenenalter ist möglich!

Das Trainer:innenteam der Union DSG Liefering setzt sich aus erfahrenen Hockeyspieler:innen und jungen Nachwuchstrainer:innen zusammen, deren Ziel es ist, die Freude am Hockeysport und eine kontinuierliche Verbesserung zu ermöglichen.

Diese Trainingsarbeit wird dabei echten Profis überlassen. Neben Bernd Sternisa, der sich schon seit mehr als 20 Jahren um die Förderung des Hockeysports in Österreich bemüht, stehen die ehemalige Nationalspielerin und Olympiateilnehmerin von 1980 Eleonore Bendlinger sowie der indische Ex-Nationalspieler Cedric D'Souza den Salzburger Talenten mit Rat und Tat zur Seite.

Derzeit wird in der Österreichischen Feldmeisterschaft in drei Altersklassen U12, U14 und U16 gespielt, wobei es das mittelfristige Ziel ist, auch wieder im Erwachsenenbereich teilzunehmen.

Claus König Frisch, Sektionsleiter





„Unser Ziel ist es, den Hockeysport in Salzburg auf eine gesunde breite Basis zu stellen. Wir wollen sowohl im Nachwuchsbereich als auch im Erwachsenenbereich unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, diesen dynamischen Sport zu genießen. Wir bieten allen Interessierten die Möglichkeit an Probetrainings teilzunehmen, dazu braucht man nichts anderes als Sportschuhe und Sportgewand, die restliche Ausrüstung kann geliehen werden. Im Meisterschaftsbetrieb ist es uns mit Hilfe der SPORTUNION endlich gelungen eine Heimspielstätte für die Feldsaison zu erhalten, dies ist ein unglaublich wichtiger Schritt für uns, da wir als Teilnehmer der Meisterschaft Gegner in Wien, Wiener Neudorf, Mödling und Graz haben, und es wichtig ist, die Heimspiele wirklich in Salzburg spielen zu können. Hockey hat für mich den wichtigen Aspekt, dass es ein Mannschaftssport ist, bei dem durch die Schnelligkeit immer ein ganzes Team gebraucht wird, und daher der Zusammenhalt und die Bereitschaft für das Team zu spielen entscheidend ist.“

Vereinsname: DSG Liefering

Ansprechpartner: Claus König Frisch



Telefon: +43 664/30 37 78 5

E-Mail: claus.koenigfrisch@hockey-dsgliefering.at

Trainingszeiten:

Montag: 17:00–20:00 Uhr, Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg

Mittwoch: 16:30-18:00 Uhr, Herz Jesu Gymnasium, Schönleitenstr. 1, 5020 Salzburg

Donnerstag: 16:00-18 30 Uhr, Sportzentrum Nord, Josef-Brandstätter-Str. 9, 5020 Salzburg

Freitag: 16:30-18:00 Uhr, Herz Jesu Gymnasium, Schönleitenstr. 1, 5020 Salzburg

Website:

www.hockey-dsgliefering.at - DSG Liefering

www.hockey.at - Österreichischer Hockeyverband



Empfang von Parasporthlerin Carina Edlinger (USV Fuschl)

SPORTUNION Salzburg-Bezirksreferent Norbert Laimer mit der 3-fachen Medaillengewinnerin bei der nordischen Para-Ski-WM in Östersund (Schweden) Carina Edlinger und dem Vizepräsidenten des Salzburg Landesskiverbandes Helmut Gassner



Foto: © BJKÖS/HBF/Tipptip

Vizekanzler Werner Kogler zu Besuch im Sportzentrum Salzburg Mitte

v.l. SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel, Vizekanzler Werner Kogler, SZM-Geschäftsführer Valentin Doupona und SPORTUNION-Vizepräsident und SSM-Geschäftsführer Dr. Thomas Wörz



Erfolgreiche Partnerschaft mit der AUVA

SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel mit Direktor der AUVA-Salzburg Dr. Herbert Koutny



75 Jahr Feier SPORTUNION Abtenau

SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel mit dem neuen Vorstand und Obmann Thomas Bogensperger, Ehrenobmann Walter Lindenthaler (einer von 30 Gründungsmitgliedern) und Bgm. Hans Schnitzhofer



50 Jahre USV-Plainfeld

SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel gratulierte dem aktiven Verein zum Jubiläum



Foto: © TGUS

TGUS-Turnerin Carolin Einzenberger

Teilnehmer:innen-Rekord bei der Offenen Salzburger Landesmeisterschaft im Kunstturnen

Über 170 Turner:innen aus 8 Bundesländern fanden sich im ULSZ Rif ein, um bei der Landesmeisterschaft und in den im Rahmen derer ausgetragenen Jugend- und Kids-Cups, Wettkampfluft zu schnuppern. Besonders die hohe Zahl an teilnehmenden Elite-Turnerinnen machte den 4. und letzten Durchgang zu einem spannenden Wettkampf. Gegen die in Deutschland lebende und trainierende Carina Kröll, die seit letztem Jahr für den STV an den Start geht, hatten die Salzburger Turnerinnen keine Chance. Hinter der Landesmeisterin präsentierten sich die Turnerinnen der Turn-Gym-Union Salzburg Carolin Einzenberger (2.), Verena Hettich (3.) und Sonja Gößler (4.) allerdings hervorragend. In der Allgemeinen Juniorinnen Klasse kam Alma Tomasi (TGUS) auf Rang 2.



Foto: © spacecat.photoart

Viktoria Drack auf Calli der Große

Voltigierer:innen des UVT Sbg. Wals beim CVI in Kaposvar (Ungarn)

Marlene und Viktoria Drack waren gemeinsam mit ihrer Longenführerin Cornelia Raddatz und den Pferden Calli der Große und Belasco am Start. Sowohl für Marlene als auch für Viktoria Drack gab es bei diesem Turnier den undankbaren vierten Platz!

Im Bewerb Senior Female 3* startete Marlene Drack nach einer etwas verhaltenen Pflicht zwar eine Aufholjagd, und konnte sich sowohl im Technik- als auch im Kürprogramm verbessern, aber am Ende fehlte ein Zehntel auf den dritten Platz. Für die Voltigiererin war es auch ihr erster Start auf dem Pferd Belasco.

Für Viktoria Drack war es wohl ihr letzter Start in der Kategorie Female Senior 2*. Die Voltigiererin konnte sich bereits beim CVI in Italien ihre Aufstiegsnote für den 3* Bewerb holen. Sie erreichte in Ungarn mit ihrem Pferd Calli der Große Platz vier.



Foto: © UTC-Oberalm

Die ausgebildeten Nachwuchscoaches aus Oberalm

Junge motivierte Nachwuchscoaches vom UTC Oberalm

Acht Jugendliche des UTC Oberalm führen zur SPORTUNION Nachwuchscoach Ausbildung „Kinderleichtes Tennistraining“ nach Neukirchen an der Vöckla. Sie wollen mit dem Erlernten beim Kindertraining und bei der Tennis-Jugendsporwoche im Verein mithelfen. Gemeinsam mit ihren erfahrenen Trainer:innen machen sie den ersten Schritt Richtung Übungsleiter:innen.



Landesmeisterin Lea Bendl (TGUS)

Foto: © TGUS

Neun Medaillen für die TGUS-Mädels beim Almtalcup

Besonders erfreulich waren die fünf Medaillen der Wettkampfklasse-Mädchen. Sie hatten nach fast drei Jahren Wettkampfpause wieder die Möglichkeit sich zu zeigen und ihre neuen Übungen zu präsentieren. Julia Toifl holte drei Mal Silber, Elena Kreutzer und Lira Nazarkulova erturnten jeweils Bronze. In den Nachwuchsklassen waren drei ukrainische Mädchen am Start. Svitlana Marchuk konnte im Mehrkampf sowie in der Ball- und Keulenwertung den dritten Platz in der Jugend 2 erreichen. Maryna Kim freute sich über Silber mit der Übung ohne Handgerät in der Kinderklasse.



Die Rhythmischen Gymnastik-Mädchen der TGUS beim Almtalcup (v.l. Tia Jaberova, Lira Nazarkulova, Julia Toifl, Elena Kreutzer)

Foto: © TGUS

Salzburger Landesmeisterschaften der Rhythmischen Gymnastik

42 x Gold, 29 x Silber und 19 x Bronze, ein grandioser Erfolg der TGUS-Gymnastinnen im Sportzentrum Mitte. Das TGUS-Team gewann alle Klassen bis auf eine. 16 Gymnastinnen vom TV Maxglan, 10 Gymnastinnen von der Sportunion Rauris und 54 Gymnastinnen von der TGUS waren am Start. 15 ukrainische Mädchen starteten für die TGUS. In der A-Kat. waren 33 Mädchen am Start, in der B-Kat. 47 Mädchen. Lea Bendl (TGUS) wurde Salzburger Landesmeisterin in der Eliteklasse.

Großartiger Erfolg für die Tänzerinnen der TGUS

Beim Austria Qualifier Qualifikationsturnier für die Weltmeisterschaften von Dance Star waren ca. 700 Teilnehmerinnen am Start. Die Tänzerinnen der TGUS waren mit 18 Tänzen dabei und gewannen 4x Gold, 3x Silber und 4x Bronze. Insgesamt konnten sich 16 Tänze für die Weltmeisterschaft qualifizieren. Die amtierende Weltmeisterin Emma Wischenbart ging mit 4 Solos, die ihr ihre Choreographin Laura Ike auf den Leib geschneidert hat, an den Start und hat sich mit allen 4 Tänzen für die A League qualifiziert. In der Kategorie Akrobatik Dance Solo Juniors kam sie auf den ersten Platz. Emma überzeugte mit der Darstellung eines Panthers, der in Gefangenschaft gerät. Sie beherrscht nicht nur schwerste Tanztechnik, sondern ist auch eine herausragende Akrobatin. Lina Auberger gewann die Klasse Akrobatik Solo Children und qualifizierte sich für die A League.



Emma Wischenbart



Rhönrad-Weltmeisterin Birgit Halwachs beim Breitlicup in Action

Foto: © TGUS

Doppelsieg für Salzburgs Rhönrad-Eliteteam in der Schweiz

Die TGUS holte beim Int. Breitlicup in Buochs den Wanderpokal erneut nach Salzburg. Malena Kernacs gewann die Eliteklasse vor Birgit Halwachs. Selina Memeti landete auf Platz 9. Die weiteren TGUS-Platzierungen: Gerade Level 1: 22. Emily Thaler; Gerade Level 2: 15. Janka Szenteszki; Gerade Level 3: 3. Luisa Galvan; 7. Denise Reiter; Spirale Basic: 1. Luisa Galvan, 17. Denise Reiter, 20. Emily Thaler, 21. Janka Szenteszki; Sprung Level 2: 5. Luisa Galvan, 8. Janka Szenteszki, 15. Denise Reiter, 18. Emily Thaler.

Teamweltcup Qualifikation für die TGUS-Rhönradturnerinnen

8 Starterinnen der TGUS, 2 Kampfrichter:innen und 2 Trainer:innen (Tanja Stöllinger und Hans Pichler) waren bei den Belgien Open. Das TGUS-Elite Team holte im Mehrkampf den Doppelsieg durch Malena Kernacs und Birgit Halwachs. Selina Memeti kam auf Rang 4 und Sarah Breitenbaumer auf Rang 6. In der Juniorenklasse wurde Janka Szenteszki 18. und Caroline Hartmann 19. In der Klasse Jugend B wurde Denise Reiter Vierte und Emily Thaler Fünfte. Direkt nach dem Wettkampf erfolgte die Nominierung: Malena Kernacs, Birgit Halwachs und Selina Memeti qualifizierten sich für den Teamweltcup 2023 Rhönradturnen in Chicago/USA. Im Anschluss an dem Wettkampf nahm das TGUS-Rhönradteam am 8-tägigen Erasmus Dreiländer Projekt mit 60 Personen aus Belgien, Israel und Österreich teil.



Foto: © TGUS

Das TGUS-Team beim Belgien Open (v.l. stehend Tanja Stöllinger, Hans Pichler, Yanka Szenteszki, Birgit Halwachs, Leo Ehrenreich Sohn v. Tanja Stöllinger, Emily Thaler, Selina Memeti, Ingrid Vukusic, Alexander Müller, sitzend v.l. Malena Kernacs, Caroline Hartmann, 2. Sohn Lars von Tanja Stöllinger, Denise Reiter, Sarah Breitenbaumer)

Staatsmeistertitel für die Mädchen aus St. Veit im Faustball

Für die unter zwölfjährigen Mädchen des Union Raiffeisen St. Veiter Faustball-Teams endete das letzte Hallenspiel der Saison mit einem Knall. Die Spannung war hoch, denn der Kampf um den Staatsmeistertitel wurde vor heimischem Publikum ausgetragen. Die Pongauerinnen machten es spannend, konnten sich aber trotz harter Matches durchsetzen.



Österreichs beste Faustballerinnen kommen aus St. Veit.



Foto: © Karate Pinzgau

Die erfolgreichen Pinzgauer Karatekämpfer:innen

Landesmeister zum dritten Mal in Folge

Bei der Salzburger Landesmeisterschaft & 1. Salzburg Cup konnte Team Pinzgau unter der Leitung von Ivo Vukovic insgesamt 82 Medaillen erreichen! 30x Gold, 27x Silber und 25x Bronze.



Foto: © Volleyball BG Tamsweg

Die motivierten Sportler:innen der Volleyball BG Tamsweg

Erfreulicher Abschluss der Volleyball BG Tamsweg

Die erste Saison in der 1. Landesliga ist Geschichte. Die Damen sorgten zum Saisonfinale mit zwei Siegen noch einmal für ein Erfolgserlebnis. Zum ersten Mal überhaupt nahm ein Lungauer Team an der 1. Landesliga teil. Nach dem Meistertitel in der 2. Landesliga 2021/22 wagten die Lungauerinnen - mit einem Altersschnitt von unter 16 Jahren - den Sprung in die höchste Spielklasse Salzburgs. Mit Rang sieben im Grunddurchgang ging es im Frühjahr ins untere Play-Off. Nach weiteren drei Siegen wurde auf Grund des schlechteren Satzverhältnisses der Einzug in das Spiel um Platz 5 hauchdünn verpasst. Den Showdown um Rang 7 konnten die Lungauerinnen klar für sich entscheiden. Damit stand am Ende folgende Bilanz zu Buche: 7 Siege, 7 Niederlagen, Rang 7 in der Tabelle. „Der Sprung in die 1. Landesliga war für unser junges Team ein großes Abenteuer. Alle waren von Anfang an voll motiviert dabei. Wir haben mutig gespielt und den arrivierten Teams phasenweise den Nerv gezogen, eine tolle Saison!“, so die sportliche Analyse von Trainer Roland Bogensperger.

Für den gesamten Verein war die Saison 2022/23 eine Erfolgsgeschichte. So konnten sich die Mädchen der U14 zum Saisonabschluss beim Landesfinale mit den besten Teams des Bundeslandes matchen. „Der Andrang im Nachwuchs ist enorm und die Freude, mit der unsere Jüngsten im Training und den Spielen ans Werk gehen, ist wirklich mitreißend. Auch die Ergebnisse in den Nachwuchsbewerben waren beachtlich. Wir würden unser Angebot für die kommende Saison gerne ausweiten, sind derzeit auf der Suche nach engagierten Trainer:innen“, so das Saison-Fazit von Obmann Thomas Fussi.



Foto: © Union-MTB Club Koppl

Die Nockstein Trophy 2023 – Das spektakuläre MTB Rennen am Nockstein

Am 23./24.09.2023 ist es wieder so weit. Von den Kleinen bis zu den internationalen Profis der Elite Damen und Herren sowie den Junior:innen ringen alle um begehrte Weltcup Punkte, die Trophäen und das Preisgeld. Haben auch Sie Interesse an einem Einsteiger-Mountainbike Rennen? Dann melden Sie sich auf der Webseite zur Nockstein Trophy zum Pölcup bzw. Junior Bike Cup Salzburg am Sonntag an!

Als Salzburger Premiere wird am Samstag - neben dem Weltcup in Leogang - erstmals in der Nockstein Arena um internationale Punkte im Cross-Country gefahren. Cross-Country Mountainbiken erfolgt bergauf und bergab auf einem etwa 4 km langen Rundkurs. Unterschiedlich schwierig zu überfahrende Hindernisse fordern den Athlet:innen einiges an Kondition, Kraft, Geschicklichkeit und Mut am Bike ab. Dies macht die Veranstaltung für Athlet:innen und Zuschauer:innen attraktiv, spannend und erlebnisreich. Ein erster Einblick wird über virtuelle Karten auf der Webseite <https://www.nocksteintrophy.at> gegeben.



Sabine Mayrhofer (Vorstand SPORTUNION Salzburg), Sabine Wiemers (Ex-Kassierin), Elisabeth Steininger (Obfrau), Sandra Willersberger (Obfrau-Stellvertreterin)

Foto: © Fit Union Köstendorf

20 Jahre Fit Union Köstendorf



Die Fit Union Köstendorf lud zur Jubiläumsfeier ein. 35 Sportbegeistertewanderten zum Panoramawintergarten des Gasthaus Tannbergs. Obfrau Elisabeth Steininger berichtete, dass sich momentan ca. 120 aktive Mitglieder in 9 verschiedenen Kursen sportlich betätigen. Die Kursteilnehmer:innen sind vom Kindergartenalter bis ins Pensionsalter. Das Angebot für Erwachsene erstreckt sich von Ausgleichsgymnastik, Bodystyling, Nia – getanzte Lebensfreude, Nordic-Walking, Funktionsturnen für Wirbelsäule+Gelenke, Fitnessstraining in der Halle bis hin zu Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Für die Jüngsten wird die Bewegungsgruppe „Turnzwerge“ und für Kinder bis 10 Jahre „Sports & Fun“ angeboten. Große Begeisterung ruft das einmal jährlich für alle Volksschüler:innen stattfindende Bewegungsfest mit Stationenbetrieb hervor. Nach den Glückwünschen und Dankesworten durch Sabine Mayrhofer, Vorstand SPORTUNION Salzburg, wurden von ihr noch drei Ehrungen für besonderes Engagement im Verein ausgesprochen: Sabine Wiemers, Gründungsmitglied und 20 Jahre Kassierin des Vereins; Margit Goiginger, Gründungsmitglied und Trainerin; Heidi Wieder, langjähriges Ausschussmitglied und ehemalige Obfrau.



Foto: © Maren Nietzold / Freepik / Michael Thieme

10 Jahre Kanupolo in Salzburg Ein Teil Salzburger Sportgeschichte

Nach der ersten sportlichen Tätigkeit 2013 erfolgte unter der Führung von Tobi Nietzold, ehemaliger deutscher Bundesliga- und Nationalspieler im Kanupolo, die Gründung des Vereines Kanupolo Salzburg. Mit der Übersiedlung zum Salzach Badeseesee 2018 nahm der Sport deutlich an Fahrt auf und brachte bis heute eine Vielzahl an Errungenschaften hervor:

Mit dem Bau eines international konformen Kanupolo Spielfeldes 2018, der Ausrichtung der ersten Österreichischen Kanupolo-Meisterschaften in der Sportgeschichte in Salzburg 2018 (sowie erneut in 2022), dem erfolgreichsten Turnierjahr 2019 (6 Podestplätze), dem Österreichischen Meistertitel 2020, dem 6-fachen österreichischen Vizemeister-Titel, dem Start eines jährlichen Salzburger Kanupolo Turniers 2021, der Errichtung eines eigenen Bootshauses am Salzach Badeseesee 2021, der Einführung eines 3-Level-Trainingssystems 2021 und dem ersten Kajak-Kindertraining in ganz Salzburg überhaupt seit 2022 seien nur die Wichtigsten genannt. Die Entwicklung der letzten 10 Jahre kann als sehr rasant und erfolgreich bezeichnet werden und der Kanupolo-Sport ist in Salzburg fest etabliert.

„Der hervorragende Vereinservice, die Förderungsmöglichkeiten und der gesamte Support der SPORTUNION Salzburg in vielerlei Hinsicht sind wichtiger Bestandteil der Erfolgsgeschichte des Kanupolosports in Salzburg.“, freut sich Obmann Tobi Nietzold.



Motivation beim Sport:

Effektive Strategien und Tipps

Das schlechte Gewissen plagt Sie, weil Sie lieber auf der Couch faulenzen als Ihre Trainingsziele zu verfolgen? Höchste Zeit also, die Motivation wieder zu steigern!

Wie man sich motiviert, ist von Person zu Person unterschiedlich. Allerdings kennt fast jeder Sportler:in das Gefühl, die Motivation für das aktuelle Ziel etwas verloren zu haben. Was kann man dagegen tun?

Sportalltag ist ein Auf und Ab

Gelegentliche Rückschläge und Motivationstiefs sind völlig normal und dürfen vorkommen. Ein häufiger Fehler von Anfänger:innen ist die „ganz oder gar nicht“-Einstellung. Zu Beginn ist man höchst motiviert und möchte ein sehr hohes Trainingspensum konsequent durchziehen. Damit überfordert man sich aber oft selbst. Kommt mal etwas dazwischen oder bringt man nicht die erwartete Leistung, ist man enttäuscht von sich und gibt dann schnell komplett auf. Daher ist es sinnvoller, sich etwas kleinere und realistischere Ziele zu setzen, denn sobald diese erreicht sind, führt das zu einem Motivationsschub anstelle von Enttäuschung.

Motivationskiller

Es gibt eine Vielzahl an Motivationskillern, die Sportler:innen und Trainer:innen manchmal gar nicht bewusst sind:

Kommunikationsprobleme: Zu wenig Anerkennung und Lob, ein schroffer Umgangston, Schreien, wenig Humor,

mangelnde Kommunikation, Missverständnisse, Kritik „unter der Gürtellinie“ zwischen Trainer:innen und Sportler:innen.

Zwischenmenschliches kommt zu kurz: Die Trainer:innen fördern den Zusammenhalt im Team nicht. Es wird viel verlangt und angetrieben, aber außerhalb des Trainingsalltags gibt es keine gemeinsamen Team-Erlebnisse.

Falscher Fokus: Viele Trainer:innen und Sportler:innen widmen ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich Fehlern, Defiziten und Misserfolgen. Im Mentaltraining liegt der Fokus auf Erfolgserlebnissen und Stärken; Niederlagen werden als Lernchancen begriffen.

Gewohnheiten ändern, Motivation steigern

Eingefahrene Gewohnheiten zu verändern bringt frischen Wind ins Training. Leider hört sich das aber einfacher an, als es umzusetzen ist: Gewohnheiten sind tief im Gehirn verankert. Unsere guten Vorsätze werden aber nur an der Oberfläche abgelegt. Wer seine Gewohnheiten ändern will, muss in tiefste Regionen vordringen. Verknüpft man Sport mit positiven Gefühlen, wird das hirneigene Belohnungssystem angeregt.

Warum habe ich keine Lust auf Sport?

Motivationskrisen können diverse Ursachen haben: Druck, Stress, Ärger, Zorn, Hetze, Versagensangst, Müdigkeit aufgrund von mangelndem Schlaf und zu kurzen Erholungspausen. Auch Infekte, Nährstoffmangel oder einfach ein schlechter Gesundheitszustand führen oft zu Leistungseinbußen und zu Demotivation. Weitere Motivationskiller:

- Lärm, Training in einer vollen Halle
- zu viel oder zu wenig Training
- bei Kindern nicht kindgerechtes Training
- zu wenig Abwechslung im Training
- zu geringes technisches und taktisches Know-how
- Angst vor Verletzungen und Stürzen
- Manchmal fehlt schlicht die Unterstützung durch eine(n) erfahrene(n) Trainer:in, der Rückhalt der eigenen Familie, das Verständnis des Arbeitgebers.
- Stress und Probleme in Job und Familie belasten den Trainingsalltag. Hier helfen u. a. Techniken aus dem Mentaltraining, um emotional freier und unbelasteter trainieren zu können.
- Zu guter letzt braucht es auch eine gehörige Portion Willenskraft.

Motivieren mich meine Ziele noch?

Notieren Sie sich Ihre Ziele und überprüfen Sie diese: Sind die Erwartungen zu hoch? Sind es vielleicht gar nicht Ihre eigenen Ziele – wurden Ihnen diese von außen (Familie, Trainer:in,..) auferlegt? Zu hohe Erwartungen von außen trüben das Gefühl für Selbstbestimmung und die eigene Leistungseinschätzung.

Tipp: Nahestehende Personen bauen oft unbewusst mit Äußerungen wie „Bei diesem Teilnehmer:innenfeld ist auf jeden Fall eine gute Platzierung möglich.“ oder „Blamiere mich heute nicht.“ Druck auf. Es ist also sinnvoll, nur Personen, die an Sie glauben, zum Sport oder zu Wettkämpfen mitzunehmen.

Wie kann man sich besser motivieren?

Jeder Mensch hat individuelle Gründe für seinen Sport. Will er sich verändern, z.B. motivierter sein, braucht er auch dafür wichtige persönliche Gründe! Notieren Sie mindestens fünf solcher Gründe für Ihren Sport. Was sind die positiven Aspekte, die Vorzügen

ge Ihres sportlichen Ziels? Was spricht dafür, weiterzumachen, sich zu quälen, wenn andere in der Sonne liegen oder abends ins Kino gehen? Oder was dagegen? Daraus fertigen Sie ein Motivationsposter. Schreiben Sie Ihr Ziel in die Mitte. Außen herum Ihre guten Gründe, warum Sie Ihr Ziel oder Ihren Vorsatz erreichen wollen.

Durchbrechen Sie Routine-Einheiten

Man baut nicht von heute auf morgen eine Top-Kondition auf oder läuft 30 Kilometer am Stück. Genießen Sie den Weg zu Ihrem Ziel! Verabreden Sie sich mit einem oder mehreren Trainingspartner:innen mit ähnlichen Motiven, einem Menschen mit dem gleichen Ziel, z.B. einem Freund oder einer Freundin. Bilden Sie ein Team. Das sorgt für Verbundenheit, sozialen Anschluss, Beachtung und macht Ziele noch verbindlicher.

Verändern Sie Gewohnheiten

Trainieren Sie in anderer Umgebung, probieren Sie z.B. ein neues Aufwärmprogramm. Durchbrechen Sie Routine-Einheiten oder trainieren Sie mit



Foto: © Shutterstock

Musik. Stellen Sie sich ein Bild vor, das Sie mental unterstützt, z.B. einen schönen Ort. Visualisieren Sie Erfolge! Der Körper schüttet stimmungsaufhellende Botenstoffe aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie nach dem Training mit dem Team oder allein in der Sauna den Tag ausklingen lassen.

Wussten Sie, dass mit Musik ein Leistungszuwachs von bis zu 15 Prozent beim Sport erzielt werden kann?



SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Das Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg ist für alle Sportler:innen und Sportinteressierte oder Patient:innen eine Anlaufstelle für sportmedizinische Untersuchungen. Ob Läufer:in, Radfahrer:in, Schwimmer:in oder Skilangläufer:in: Jede:r Freizeitsportler:in sollte wissen, ob das Herz gesund ist, wie der Leistungszustand ist und welche Trainingsintensität für einen optimal ist.

Die sportmedizinische Untersuchung beinhaltet:

- ärztliche Anamnese
- Ruhe-EKG
- Spirometrie
- Muskelfunktion
- Belastungs-EKG (nach Wahl)
- Besprechung der Ergebnisse inkl. Trainingsempfehlungen



Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA

Kontakt:
Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin
Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg
Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif
 Lindhofstraße 20
 A-5020 Salzburg
 Tel.: +43 5 7255 / 23200
 Fax: +43 5 7255 / 23299
 E-Mail: sportmedizin@salk.at

Alle Sportler:innen und Mitglieder aus **Sportvereinen** erhalten den **ermäßigten Vereinstarif** (ein aktueller Nachweis -Mitgliedskarte- des Vereins ist mitzubringen).

sportmedizinische Untersuchungspakete	mit Vereinszugehörigkeit	ohne Vereinszugehörigkeit
sportmed. Basisuntersuchung ohne Laktat	€ 68	€ 113
sportmed. Basisuntersuchung mit Laktat	€ 79	€ 154
Spiroergometrie mit Laktat	€ 98	€ 184



Foto: © shutterstock

SPORTUNION Akademie

Gute und qualifizierte Übungsleiter:innen und Trainer:innen bilden das Fundament der Sportvereine in Österreich. Deshalb ist ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsangebot für Vereine besonders wichtig!

Ausbildungen:

Basismodul:

Termin 1: SB230016 22.-24. **September** 2023

Termin 2: SB24001 26.-28. **Jänner** 2024

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

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

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

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

Meldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn



Foto: © SPORTUNION

ÜL Ski Alpin Spezialmodul 0023063

Termin: 30. November – 3. Dezember 2023

Ort: 5562 Obertauern

Zeit: Anreise am Donnerstag

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

Kosten: € 385,- SU-Mitglied; € 550,- Normalpreis (inkludiert Unterkunft auf Basis Halbpension, Kursunterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat). Die Liftkarte ist im Preis nicht inbegriffen.

Unterkunft: Jugendgästehaus Gottschallalm, Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Mehrbettzimmern.



ÜL Schwimmen Spezialmodul SB23018

Termine: 07.-08. Oktober, 04.-05. November und Sa 02. Dezember 2023

Ort: 5400 Hallein, Hartmannweg 4-6

Zeit: jeweils Sa, 13:30 – 18:00 Uhr und So, 13:00 - 17:00 Uhr

Inhalt: Die Übungsleiter:innen Ausbildung wird in Kooperation mit dem „Neuen Verband Salzburger Schwimmvereine“ durchgeführt. Ziel ist es, den zukünftigen Übungsleiter:innen ein gutes theoretisches Basiswissen und viel praxisrelevantes Know-how im Bereich Schwimmen mitzugeben.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Grundkenntnisse in den Schwimmtechniken. Diese werden zu Beginn des Kurses überprüft.

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder und Mitglieder des „Neuen Verband Salzburger Schwimmvereine“; € 225,- Normalpreis



Foto: © shutterstock

ÜL Special Olympics Spezialmodul SB23019

Termin: 03.-05. November 2023, inkl. Prüfung

Ort: 5071 Wals; Laschenskystraße 40, Volksschule Wals Viehhausen

Zeit: Fr, 10:30 - 19:00 Uhr, Sa 9:00 – 19:00 Uhr - So 9:00 - ca. 17:00 Uhr

Inhalt: Diese Ausbildung wird in Kooperation mit Special Olympics durchgeführt. Ziel ist es, den Special Olympics-Sport in all seinen Facetten kennenzulernen und sich gezielt mit den Möglichkeiten und Herausforderungen in der Arbeit mit Sportler:innen mit mentaler Beeinträchtigung auseinanderzusetzen.

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder und Mitglieder von Special Olympics, € 225,- Normalpreis



ÜL Fitness- und Gesundheitssport SB23020

Termin: 13.-15. Oktober 2023

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

Zeit: Fr, 14:30 -20:00 Uhr; Sa, 8:30 - 19:00 Uhr; So, 8:30 - 16:00 Uhr, inkl. Lehrauftritte

Inhalt: Diese Übungsleiter:innen Ausbildung wendet sich an Einsteiger:innen im Bereich Erwachsenensport, sowie an Übungsleiter:innen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sehr praxisorientiert werden viele verschiedene Inhalte vorgestellt: Übungen zu den Trainingsbereichen Beweglichkeit, Koordination, Aufwärmen, Ausdauer, Kraft und Entspannung bis hin zu kleinen Spielen.

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



Fortbildungen:

Impulstag Senior:innen

Termin: Sa 16. September 2023 SB23021

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

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

Zielgruppe: Senior:innen, Übungsleiter:innen, Instruktor:innen, Trainer:innen, Student:innen und alle interessierten Personen die im Bereich Senior:innen-Sport tätig sind bzw. sein möchten.

Inhalt: Mit dem SPORTUNION Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ soll das freiwillige Engagement und die aktive Teilnahme von Senior:innen im Sportverein gefördert werden. Daher wurden die letzten Jahre mehrmals Impulstage und Fortbildungen speziell für Senior:innen angeboten. Dies ist der Abschluss-Impulstag wo es nochmals neue Aspekte und viele Inputs für die Vereinsarbeit mit Senior:innen geben wird.

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

Meldeschluss: 10. September 2023



Haltungs- und Bewegungs ABC

Termin: Sa 7. Oktober 2023 SB23022

Zeit: 09:00 – 12:30 Uhr Teil 1: Haltungs- und Bewegungs ABC

13:00 – 16:30 Uhr Teil 2: Fuß ABC

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

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Vorturner:innen, aktive und sportlich interessierte Personen

Referentin: Kati Baier-Bein

Inhalt: Gute Körperhaltung während des Trainings unterstützt & schützt! Eine ergonomisch richtige Körperhaltung bringt in jeder Trainingseinheit ein gutes Stück „PLUS“ für die Teilnehmer:innen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man als Übungsleiter:in dies bei den Kursteilnehmer:innen erkennen und mit kleinen Anleitungen verbessern kann. Vormittags: Haltungs- und Bewegungs ABC; nachmittags: Fuß- und Beinachsen ABC.

Kosten: € 79,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 119,- Normalpreis; Die Teile können auch einzeln gebucht werden.

Meldeschluss: 30. September 2023



Bodyworkout Day - Functional Aging – Jungbrunnen Muskulatur

Termin: Sa 30. September 2023 SB23024

Zeit: 09:00- 15:00 Uhr

Ort: 5071 Wals, Laschenskystraße 40, VS Viehausen

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Vorturner:innen, aktive und sportlich interessierte Personen

Referentin: Janina Raab

Inhalt: Mit der richtigen Bewegung lässt sich der Alterungsprozess enorm beeinflussen. Was leisten starke Muskeln für den Körper neben dem Kraftaspekt? Welches Training braucht man, um im Alter leistungsfähig zu bleiben und die Strukturen im Körper zu erhalten? Diese Fragen werden gemeinsam erarbeitet und im Rahmen des Bodyworkout Days gleich in die Praxis umgesetzt.

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

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

Meldeschluss: 22. September 2023



Rangeln und Raufen

Termin: Sa 21. Oktober 2023 SB23023

Zeit: 09:30- 13:00 Uhr

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

Zielgruppe: Übungsleiter:innen, Vorturner:innen, Pädagog:innen und sportlich interessierte Personen

Referentin: Simone Schuster

Inhalt: Rangeln, Raufen und spielerisches Kämpfen ist aus mehreren Perspektiven bedeutsam. So können einerseits soziale Kompetenzen und das Selbstbewusstsein gefördert und andererseits Bewegungserfahrungen erweitert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. In dieser Fortbildung werden praxisnahe Übungen und Spielformen vorgestellt und so die methodische Heranführung an das Kämpfen aufgezeigt.

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

Meldeschluss: 13. Oktober 2023



Foto: © Salzburger Ranglerverband

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



JACKPOT.FIT

6 SPORTUNION-Vereine sind dabei

Jeder Verein bietet ein bis zwei geförderte Gesundheitskurse im Rahmen von Jackpot.fit an. Jackpot.fit ist ein Angebot für Sport-Beginner:innen- und Wiedereinsteiger:innen, das durch die SVS gefördert und von der SPORTUNION Salzburg mitorganisiert wird.

Zu den sechs lokalen Sportvereinen gehören: Capoeira Sportunion Salzburg, Outworx, USV Elixhausen, USC Mariapfarr, SPORTUNION Abtenau, OMT Faistenau. Sie wurden in ihrer Kompetenz, Gesundheitssport anzubieten, unterstützt und gestärkt. Neben der Beratung gibt es für die Vereine beim Einstieg in das Projekt auch eine Förderung zur Anschaffung geeigneter Sportgeräte und Hilfsmittel. Das Ziel ist, flächendeckend ein wohnortsnahes Gesundheitssportprogramm auf hohem Qualitätsniveau anbieten zu können. Daher haben alle Trainer:innen mindestens eine:n Übungsleiter:in im Bereich Fitness- und Gesundheitssport oder eine höherwertige Ausbildung. Außerdem können sie mindestens zwei Jahre Praxiserfahrung sowie die Teilnahme an einer programmspezifischen Jackpot.fit-Fortbildung vorweisen.

Die wöchentlichen Kurse laufen über ein Semester und finden in Gruppen zu maximal 15 Personen statt. Eine Einheit dauert 60 bis 90 Minuten und beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining. Neben einer geeigneten Intensität steht auch die Motivation und der Spaß am Training im Fokus. Versicherte aller Kassen können sogar ein kostenloses Einstiegssemester besuchen.



„Mir ist es ein großes Anliegen Personen zu mehr Bewegung zu motivieren und sie dabei mit dem richtigen Training zu unterstützen!“ Evelyn Schorn, Jackpot.fit-Trainerin in Faistenau, und selbstständige Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin seit 2017.



Auch Mag. Valdo Silva Carneiro e Silva ist von dem Angebot überzeugt und bietet sogar einen Kurs in Salzburg und einen Kurs in Hallein für dieses Semester an: „Mit dem angepassten Bewegungsprogramm von Jackpot.fit kann jeder was für seine Fitness tun!“

Für Sport-Beginner:innen und Wiedereinsteiger:innen

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

Alle Infos zu den einzelnen Kursen finden Sie unter www.jackpot.fit. Ebenfalls im Angebot ist ein Online-Angebot mit Live-Einheiten zum Mitmachen.

Für Vereine & Trainer:innen

Die Planungen für den nächsten Kursstart im Herbst laufen! Das Jackpot.fit Organisations-Team freut sich über weitere interessierte Vereine, die an dem Gesundheitssport Angebot teilnehmen wollen und ihr Vereinsangebot erweitern möchten.

Infos zur Vereinsförderung erhalten alle Vereine und Trainer:innen bei

Ihre Ansprechpartnerin

Dipl., MSc. Simone Schuster
simone.schuster@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 15





Green Event Salzburg

Programm für nachhaltig und umweltschonend organisierte Veranstaltungen

Veranstaltungen sind ein wichtiges Medium des sozialen Miteinanders und der Wissens- und Kulturvermittlung. Welchen Eindruck eine Veranstaltung bei Teilnehmerinnen und Teilnehmern hinterlässt hängt zu einem großen Teil von ihrer Qualität ab. So spielen die Qualität der angebotenen Getränke und Speisen sowie die Sauberkeit der Veranstaltungsstätte eine große Rolle. Auch die Ausrichtung der Events nach umweltfreundlichen Gesichtspunkten wird immer bedeutender, nicht nur für die Veranstalterinnen und Veranstalter selbst, sondern auch für Teilnehmende und Besucherinnen und Besucher. Bereits bei der Planung von Veranstaltungen sollte entsprechend umgedacht werden. Regionale Wertschöpfung, Abfallvermeidung, Energieeffizienz, umweltfreundliche Mobilität und soziale Verantwortung sind daher bei der Umsetzung mehr als nur Schlagworte. Hier setzt das Programm „Green Event Salzburg“ an. Jede Sport-, Vereins-, Kultur-, Gemeinde- oder Stadtveranstaltung kann ein „Green Event Salzburg“ werden. Auf die Größe kommt es dabei nicht an. Vom großen Sportevent bis hin zum kleinen Dorffest können Organisatorinnen und Organisatoren ihre Veranstaltung als Green Event durchführen. Nicht zuletzt für Sportveranstaltungen bietet



LAND
SALZBURG

GREEN
EVENT

sich eine Teilnahme am Programm „Green Event Salzburg“ an, zielen doch beide Bereiche auf Gesundheit und Lebensqualität ab.

Ökologische, soziale, ökonomische und kulturelle Nachhaltigkeit

Green Events sind Veranstaltungen, die ökologische, soziale, ökonomische und kulturelle Nachhaltigkeit berücksichtigen. Damit werden Umweltbelastungen reduziert, Ressourcen geschont und die regionale Wirtschaft unterstützt. Die Ausrichtung als Green Event steigert die Qualität jeder Veranstaltung und trägt zu einem Imagegewinn bei. Green Events sind das beste Beispiel dafür, dass ein zukunftsfähiger Lebensstil nicht Genussverzicht bedeuten muss, sondern einen qualitativen Mehrwert hat. Dabei bietet das Programm zahlreiche Vorteile für Salzburger Veranstalterinnen und Veranstalter. Sie profitieren

von einer professionellen und kostenlosen Beratung, erhalten Vergünstigungen bei zahlreichen regionalen Betrieben, erhöhen das Image und die Qualität ihres Events, erhalten die Möglichkeit, ihr Umweltengagement mit entsprechenden Werbemitteln in der Öffentlichkeit zu präsentieren, haben Vorbildwirkung und einen bewusstseinsbildenden Effekt auf Teilnehmende sowie Besucherinnen und Besucher von Veranstaltungen.

Ein wichtiger Aspekt von Green Event Salzburg ist das Miteinbeziehen von regionalen Betrieben. Durch die Möglichkeit einer Partnerschaft werden diese gezielt in das Netzwerk der Veranstaltungen mit eingebunden und die Bedeutung der regionalen Wirtschaft bewusst hervorgehoben. Die Partnerbetriebe reichen von kleinen regionalen Bäuerinnen und Bauern, die selbst produzierte Produkte anbieten, über Zeltverleih-Firmen, die unter anderem auch Geschirrmobile mit Mehrweggeschirr vermieten, bis hin zu Brauereien, Beherbergungsbetrieben und Catering-Anbietern. Jeder Betrieb, dem Nachhaltigkeit wichtig ist, kann ein „Green Event Salzburg“-Partnerbetrieb werden.

Unterstützung und Beratung vor Ort
Wir beraten Sie gerne bei Ihrem Vorhaben, Ihre Veranstaltung nach den Maßnahmen von „Green Event

Salzburg" auszurichten und helfen Ihnen, auch bei spezifischen Fragen die beste Lösung zu finden. Neben der persönlichen Beratung gibt es weiters die Möglichkeit ein Webinar speziell für Ihren Verein, Ihre Organisation oder Ihre Gemeinde zu buchen. Ab 8 teilnehmenden Personen wird ein individuelles Webinar angeboten. Dabei werden das Programm „Green Event Salzburg“ und die Maßnahmen vorgestellt. Es bleibt auch genügend Raum für Fragen und Tipps und Tricks für die Gestaltung einer nachhaltigen Veranstaltung.



Ansprechpersonen und Kontakt

Martin „Sigi“ Signitzer und Sabine Wendtner greenevent.salzburg.at

Tel.: 0660/2946875 greenevent@salzburg.gv.at

Umzusetzende Maßnahmen

- **Klimaschonende Mobilität:** Motivation zu einer klimaschonenden An- und Abreise, bei der Planung und Durchführung des Events
- **Saisonale, regionale und vorzugsweise biologische Lebensmittel:** nicht regionale Lebensmittel werden aus fairem Handel bezogen; eine vegetarische Hauptspeise wird angeboten
- **Mehrweggeschirr und -besteck:** bei der Veranstaltung wird zu 100 Prozent Mehrweggeschirr und -besteck ausgegeben
- **Getränke in Groß- oder Mehrweggebinden:** Einkauf in Mehrweggebinden, sofern am Markt verfügbar
- **Großgebilde anstelle von Portionsverpackungen** z.B. bei der Ausgabe von Ketchup, Zucker, Milch
- **Abfalltrennung und -sammlung:** im Gäste- und Gastronomiebereich in eindeutig gekennzeichneten Abfallbehältern
- **Keine Einweg-Dekoration und Einweg-Giveaways:** Die Dekoration wird wiederverwendet oder ist, wie die Giveaways, aus umweltfreundlichen oder natürlichen Materialien oder stammt von einem sozialökonomischen Betrieb
- **Sparsamer Ressourcenverbrauch und erneuerbare Energie:** energie- und wassersparende Technik, umweltfreundliche Reinigungsmittel, sparsame Verwendung von bzw. Verzicht aufm Druckwerke
- **Barrierefreiheit:** Rücksichtnahme auf unterschiedlichste Bedürfnisse
- **Verwendung des Green Event Logos** bei der Bewerbung und in der Kommunikation nach außen



Sommerferien voller Spaß und Action

Sports4Fun

Sommerliche Sportbegeisterung: Sports4Fun geht in die nächste Runde - Spaß, Sport und Action kommen dabei garantiert nicht zu kurz!

Während der Sommerferien haben Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren die Möglichkeit ihre Energien voll auszuschöpfen.

An sieben verschiedenen Sports4Fun-Standorten können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine breite Palette an Sportarten kennenlernen und sich ausprobieren. Betreut werden die Kids von zahlreichen Übungsleiter:innen und Trainer:innen aus den SPORTUNION-Vereinen.

Durch ihre fachliche Expertise und ihre motivierende Art sorgen sie dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Ob Ballsportarten, Leichtathletik oder Bouldern - bei Sports4Fun ist für jeden Geschmack etwas dabei. So können die Kids nicht nur ihre sportlichen Fähigkeiten erweitern, sondern auch neue Sportarten für sich entdecken.



"Bei Sports4Fun bieten wir jungen Menschen die Möglichkeit viele Sportangebote kennen zu lernen und auszuprobieren. „Sport macht Spaß“ - und das wollen wir den Kids bei „Sports4Fun“ vermitteln! Im Bundesland Salzburg bieten SPORTUNION-Vereine über 140 unterschiedliche Sportarten an – da ist für jeden etwas dabei!"

Bernd Frey, Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg

SPORTZENTRUM MITTE SALZBURG

Sportzentrum Mitte, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, 5020 Salzburg
24. – 28. Juli und 31. Juli – 04. August 2023
08:30 – 09:00 Uhr Ankommen
09:00 – 12:30 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
SPORTUNION Salzburg, office@sportunion-sbg.at, 0662/84 26 88

THALGAU

Sportzentrum Thalgau, Sportplatzstraße 39, 5303 Thalgau
10. – 14. Juli 2023
09:00 – 13:00 Uhr Programm
USV Thalgau, office@usv-thalgau.at

MAISHOFEN

Sportanlage Maishofen, Sportplatzweg 22, 5751 Maishofen
24. – 28. Juli 2023
ab 08:30 Uhr Anmeldung
09:00 – 12:20 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
USK Maishofen, office@skm.at, 0650/402 68 94

HOF BEI SALZBURG

Sportzentrum Hof, Sportplatzstraße 15, 5322 Hof
24.- 28. Juli 2023
ab 08:30 Uhr Anmeldung
09:00 – 13:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
USK Hof, martin.ehrenreich@sbg.at, 0664/925 54 32

FAISTENAU

Sportplatz Faistenau, Stegleitenstraße 20, 5324 Faistenau
07. – 11. August 2023
ab 08:00 Uhr Anmeldung
09:00 – 12:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
OMT Faistenau & Gesunde Gemeinde Faistenau, info@oldmenteam.at,
0664/252 90 07

EUGENDORF

Sportzentrum Eugendorf, Hammermühlstraße 7, 5301 Eugendorf
21. – 23. August 2023
ab 08:30 Uhr Registrierung
09:00 – 12:30 Uhr Sportprogramm
Marktgemeinde Eugendorf, feriererlebnis@gem-eugendorf.at

OBERNDORF

Hauptschulgelände Oberndorf, Joseph-Mohr-Straße 8, 5110 Oberndorf
21. – 25. August 2023
ab 08:30 Uhr Anmeldung
09:00 – 12:00 Uhr Sportprogramm inkl. Pause
Taekwondo Oberndorf, berni84@gmx.net, 0664/88 41 8221

Weitere Feriencamps

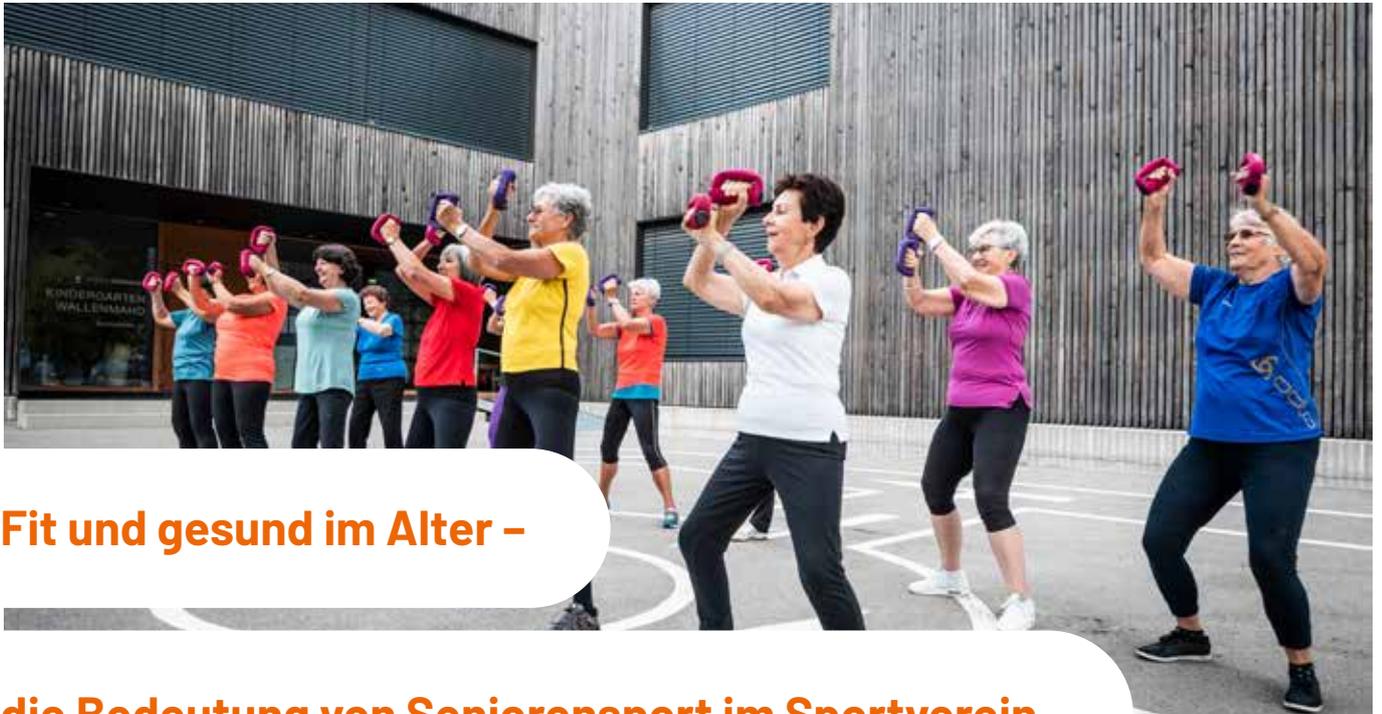
Ziel der SPORTUNION und ihrer Vereine ist es, den Teilnehmenden ein möglichst vielfältiges Bewegungsprogramm anzubieten, wie zum Beispiel Ballspiele, Tanzkurse, Outdoor-Geländespiele, Trendsportarten und gruppenspezifische Spiele. Im Vordergrund stehen Gemeinschaft und Freude am Spielen und an der Bewegung, sowohl indoor als auch outdoor.

Alle Infos zu den Feriencamps findet man unter:
<https://sportunion.at/sbg/feriencamps/>



Ihre Ansprechpartnerin

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



Fit und gesund im Alter –

die Bedeutung von Seniorensport im Sportverein

Sport und körperliche Aktivität spielen im Alter eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Seniorinnen und Senioren. Regelmäßiger Sport hilft dabei, die körperliche Fitness zu erhalten, das Risiko von Krankheiten zu reduzieren und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Aus diesem Grund ist Seniorensport im Sportverein eine großartige Möglichkeit für ältere Menschen, sich fit und gesund zu halten.

Die Umsetzung von Seniorenkursen im Sportverein erfordert aber besondere Aufmerksamkeit und Planung, um den Bedürfnissen und Interessen der älteren Zielgruppe gerecht zu werden.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, regelmäßig an Aktivitäten teilzunehmen und dabei Gleichgesinnte zu treffen. Dies kann dazu beitragen, ihr soziales Netzwerk zu erweitern und gesellschaftliche Unternehmungen zu fördern, was wiederum das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Im Alter ist Bewegung besonders wichtig, um den Abbau der Muskulatur, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit entgegenzuwirken und bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Zudem fördert regelmäßige Bewegung die psychische Gesundheit und den Austausch unter Gleichgesinnten.

» **Auch das hohe Alter hat seine Blüte.** «
- Johann Wolfgang von Goethe



Im Rahmen des Projektes „Zusammen(h)alt im Sportverein“ konnte in den letzten zwei Jahren ein Schwerpunkt im Seniorensport gelegt werden

Die SPORTUNION Salzburg hat bei ihren Vereinen nachgefragt, was die Besonderheiten im Seniorensport sind und worauf geachtet werden muss. Alfred Koch, Karin Löberbauer und Evelyn Schorn geben Antworten darauf:

Auf was muss man beim Seniorensport achten und was sind die Besonderheiten?

Alfred: Man muss Leistungsreize setzen, aber den Ehrgeiz dosieren, genaue Ausführungen der Gymnastikübun-

gen ansagen, aber Verbesserungen nicht direkt ansprechen. Vielseitigkeit ist wichtig.

Zu den Besonderheiten: Seniorinnen und Senioren reagieren nicht mehr so schnell, viele haben körperliche Probleme (Schulter, Rücken, Knie, Herz). Mit Musik kann gute Stimmung vermittelt werden.

Wichtig ist auch, ein soziales Umfeld zu schaffen, z.B. Treffen außerhalb der Gymnastikeinheit planen, zu Geburtstagen gratulieren usw.

Evelyn: Vor dem Training sollte gut aufgewärmt und die Gelenke mobilisiert werden. Übungen mit abrupten Bewegungen sind weniger geeignet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, die Teilnehmer:innen nicht zu überfordern und sie nicht unter Druck zu setzen. Weniger ist oft mehr.

Karin: Das biologische und das kalendarische Alter klaffen bei Seniorinnen und Senioren oft sehr weit auseinander. Jeder bringt seine individuelle Vorgeschichte mit. Die optimale Übungsintensität und -auswahl zu finden ist somit für mich die Herausforderung.



Alfred Koch, seit 50 Jahren
Trainer der BGUS 55+

Was macht mit dieser Altersgruppe besonders Spaß?

Alfred: Die Lockerheit, Fehler zu akzeptieren und anzunehmen. Von den Tätigkeiten her: Gymnastik, Wanderungen im Sommer und Winter, Radfahren, Tennis, Nordic Walken, Schwimmen.

Evelyn: Ich finde mit Spielen kann man eine Gruppe gut motivieren und sie merken oft gar nicht, wieviel sie eigentlich in Bewegung sind. Die Freude an der Bewegung ist das Wichtigste. Sie müssen keine Spitzensportler:innen mehr werden.

Karin: Das ist mit Worten schwierig zu beantworten. Das ist für mich eher ein Gefühl. Es ist die Freude, mit der ich in jedem Kurs begrüßt werde, die Dankbarkeit, welche die meisten Teilnehmer:innen in die Kurse mitbringen. Vielleicht sind es die vielen individuellen Lebenserfahrungen, mit denen jede:r Einzelne die Kurse bereichert.

Warum ist es wichtig, Angebote für diese Altersgruppe zu schaffen?

Alfred: Die älteren Menschen werden immer mehr, leben länger, wollen

meistens noch etwas unternehmen und mehr oder minder aktiv sein. Das geht aber nur, wenn der altersbedingte Abbau durch regelmäßiges Training gebremst wird. Gesundheitliche Einschränkungen können mit gezielten Maßnahmen „umgangen“ werden. Nachweislich sind Herz-Kreislaufkrankungen und Demenz mit Bewegung besser in den Griff zu bekommen. Vieles lässt sich nicht verhindern, aber mindern oder hinauszögern. Das Leben lebenswert und aktiv gestalten gelingt besser mit einem guten Fitnesszustand. Und die sozialen Kontakte können verbessert bzw. gefördert werden!

Evelyn: Die regelmäßige Bewegung im Alter ist sehr wichtig, um dem Abbau von Muskulatur, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit entgegen zu wirken, damit man bis ins hohe Alter fit bleibt und lange ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Auch das Zusammenkommen und der Austausch unter Gleichgesinnten ist für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung.



Karin Löberbauer, zahlreiche
Seniorenkurse im Rahmen des Projektes
„Zusammen(h)alt im Sportverein“

Karin: Die Liste für ein Warum wäre ewig lange. Ich versuche es kurz: Körperliche Aktivität ist das beste Rezept gegen Muskelschwund, außerdem hemmt Krafttraining das Demenzrisiko. Ausreichend Muskelkraft ist erforderlich, um bis ins hohe Alter mobil zu bleiben, was die Basis für eine gute Lebensqualität bildet.

Was sind die Unterschiede zu anderen Altersgruppen?

Alfred: Die Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination lassen nach und die Bequemlichkeit nimmt zu. Die Flexibilität ist eingeschränkt. Schicksalsschläge beeinträchtigen das Handeln und die Initiative.



Evelyn Schorn, viel Erfahrung im
Training mit allen Altersgruppen

Wie erreicht man die Zielgruppe?

Evelyn: Wir haben in der Faistenau den Aktivpass. Da können Personen die unterschiedlichsten Angebote ausprobieren, ein Programm finden, das ihnen Spaß macht und zu ihnen passt. Außerdem arbeiten wir viel mit dem Seniorenbund zusammen.

Karin: Durch die engagierten Sozialbeauftragten der Gemeinden, die Mitarbeiter:innen des „Betreubaren Wohnen“, Vereine und in Folge durch Mundpropaganda wird diese Zielgruppe meiner Erfahrung nach am besten erreicht.

Wie sind die Trainingseffekte?

Alfred: Das Wohlbefinden steigt, der Alltag kann besser in den Griff bekommen werden. Gesünderes Leben ist möglich und man hat mehr soziale Kontakte. Die alltäglichen Mühseligkeiten sind leichter zu bewältigen. Mehr Freude an der Bewegung, nicht „alt fühlen“, nicht zum „alten Eisen“ gehören. Unternehmungsfreudiger.

Evelyn: Das Immunsystem wird gestärkt. Sport ist die beste Medizin und Prophylaxe gegen Altersbeschwerden.

Karin: Die Muskelkraft lässt sich in hohem Maße steigern, egal, in welchem Alter. Das zeigen ganz viele Studien.



Ihre Ansprechpartnerin

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



SPORT VOR ORT

Mit „Sport vor Ort“ denkt die SPORTUNION Salzburg Bewegung anders und bringt gemeinsam mit dem Kooperationspartner Lebenshilfe die Aktivität zu den Klient:innen der Lebenshilfe. Bei dem vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport geförderten Projekt sollen bestehende Hemmschwellen abgebaut werden, neue Kontakte entstehen und durch regelmäßige Bewegung der Alltag der Menschen mit Beeinträchtigung bereichert werden.

Nachdem 2022 in drei Wohnhäusern der Lebenshilfe in der Stadt Salzburg gestartet wurde, finden mittlerweile regelmäßige Trainingseinheiten in zehn Einrichtungen der Lebenshilfe in der Stadt und auf dem Land statt. Neben Wohnhäusern, wurden im Frühjahr 2023 auch Werkstätten mit ins Projekt aufgenommen. Das Sportprogramm dient als Ausgleich zum oft eintönigen Alltag der beeinträchtigten Personen. Vor allem ein regelmäßiges, bestenfalls wöchentlich wiederkehrendes Sportangebot ist für diese Zielgruppe essenziell. Dadurch werden die größten Erfolge bei krankheitsbedingten tief verankerten Routinen und Stereotypen erreicht. Zudem zeigt sich, dass der Großteil der Klient:innen das Sportangebot freiwillig besucht. Der niederschwellige Zugang über Bewegung und Spiel ermöglicht allen eine Teilnahme, unabhängig vom Grad ihrer Behinderung.

Sport-Aktions-Nachmittag

Die inklusive Veranstaltung im Sportzentrum Mitte war der Startschuss einer Reihe an Veranstaltungen im Zuge des Projektes Sport vor Ort. Zusammen mit „Jugend am Werk“ und der Lebenshilfe Salzburg hatten 11



körperlich und geistig beeinträchtigte Teilnehmer:innen die Möglichkeit, einen Einblick in unterschiedliche Disziplinen der Leichtathletik zu bekommen. Unter Anleitung von Leichtathletik-Landestrainer Hubert Putz, Adriana Spalt (SPORTUNION) und Anita Weissenböck (Jugend am Werk) probierten sich die Teilnehmer:innen beim Lauf, Speerwurf, Diskus und Weitsprung aus. SPORTUNION-Inklusionstrainerin Adriana Spalt zieht ein Fazit: „Trotz des schlechten Wetters war es für alle Teilnehmer:innen ein sehr gelungener Tag, der Vorfreude auf die nächsten Veranstaltungen außerhalb der Einrichtungen macht!“

Vereinseinbindung

Um das Projekt nachhaltig weiterzuentwickeln, ist die SPORTUNION Salzburg weiterhin auf der Suche nach Vereinstrainer:innen, die die Sporteinheiten in den Einrichtungen der Lebenshilfe mitgestalten.



Ihr Ansprechpartner

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



Bewegt im Park

Das beliebte Bewegungsprogramm ist wieder da!

Auch dieses Jahr geht es mit „Bewegt im Park“ wieder aktiv durch den Sommer. Die Kurse finden in öffentlichen Parkanlagen in ganz Österreich statt, sind kostenlos und unverbindlich.

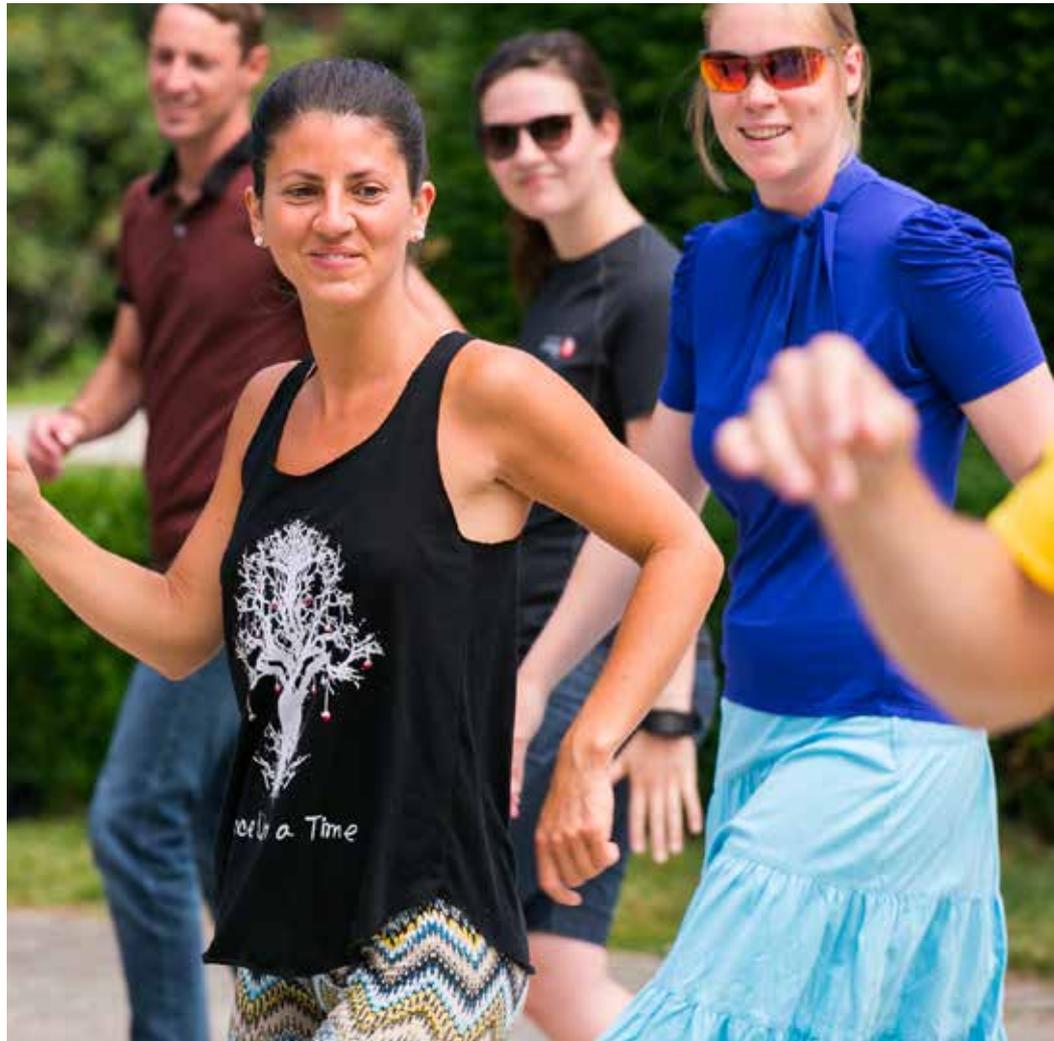
Allein in Salzburg gibt es 74 Kurse, 35 davon werden von der SPORTUNION angeboten.

Das Programm dauert zwölf Wochen und geht vom 12. Juni bis 8. September. Die Kurse finden wöchentlich zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und bei jedem Wetter statt. Die Inhalte bauen nicht aufeinander auf, so kann man jederzeit einsteigen.

Körperliche Aktivität in der Natur hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung in grünen Umgebungen Stress reduziert und das Wohlbefinden steigert. Also nutzen Sie das Angebot und schauen bei einem der zahlreichen Kurse vorbei!

Infos unter www.bewegt-im-park.at.

Wenn auch Sie nächstes Jahr mit Ihrem Verein dabei sein wollt, können Sie sich schon jetzt melden.



PROGRAMM

Salzburg Stadt

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Bewegte Morgengymnastik	Spielplatz Rauchenbichtl	12.06.-28.08.	MO 08:30-09:30 Uhr	Căcilia Heinze
Qi Gong	Spielepark Süd	12.06.-28.08.	MO 09:00-10:00 Uhr	Miriam Hackl
Pilates	Glanspitz	12.06.-28.08.	MO 17:00-18:00 Uhr	Căcilia Heinze
Yoga im Park	Kurgarten Mirabell	12.06.-28.08.	MO 18:30-19:30 Uhr	Căcilia Heinze
Cardio Ausdauer Training	Glanspitz	14.06.-30.08.	MI 09:00-10:00 Uhr	Căcilia Heinze
Rückenfit	Badesee Lieferung-Salzachseen	14.06.-30.08.	MI 09:00-10:00 Uhr	Valeria Becker
Stretch your life!	Badesee Lieferung-Salzachseen	14.06.-30.08.	MI 10:00-11:00 Uhr	Valeria Becker
Konditionsgymnastik	Glanspitz	14.06.-30.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	Brigitte Angerer
Rumpfkraftigung und Beweglichkeitstraining	Glanspitz	14.06.-30.08.	MI 19:00-20:00 Uhr	Brigitte Angerer
Qi Gong im Park	Glanspitz	15.06.-31.08.	DO 09:00-10:00 Uhr	Andrea Essl
Flowing Qi Gong	Glanspitz	15.06.-31.08.	DO 10:00-11:00 Uhr	Andrea Essl
Pilates	Preuschenpark	15.06.-31.08.	DO 09:30-10:30 Uhr	Bianca Marek
Body Power	Badesee Lieferung-Salzachseen	15.06.-31.08.	DO 17:00-18:00 Uhr	Valeria Becker
Yoga am See	Badesee Lieferung-Salzachseen	15.06.-31.08.	DO 18:00-19:00 Uhr	Valeria Becker



Flachgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
St. Gilgen - Zumba - ein „Workout“ für Alle und Jeden	Musikpavillon im Seepark	19.06.-04.09.	MO 09:30-10:30 Uhr	Christine Lechner
Bergheim - Fit mit Kungfu	Generationenpark	12.06.-28.08.	MO 17:00-18:00 Uhr	Dominic Schafflinger/Harald Steindl/Martina Ruemer
Anthering - Kraftausdauertraining	Trainingspark ISW	12.06.-28.08.	MO 17:30-18:30 Uhr	Daniela Eder
Obertrum - Kraft-Ausdauer-Training	Wiese hinter USK Obertrum	12.06.-28.08.	MO 18:00-19:00 Uhr	Tanja Schaumburger
Seekirchen - Qi Gong am See	Strandbad	13.06.-05.09.	DI 09:00-10:00 Uhr	Andrea Essl
Seekirchen - Flowing Qi Gong	Strandbad	13.06.-05.09.	DI 10:00-11:00 Uhr	Andrea Essl
St. Gilgen - Sport im Ort	Musikpavillon im Seepark	13.06.-05.09.	DI 18:00-19:00 Uhr	Johanna Böckl, Tobias Grasmann, Matteo Feichtenschlager und Lukas Eigenstuhler
Seeham - Body-Fit	Wiese neben Gemeindeamt	14.06.-30.08.	MI 18:00-19:00 Uhr	Christine Niederreiter
Anif/Niederalm - Yoga	Spielplatz Niederalm	14.06.-30.08.	MI 18:30-19:30 Uhr	Julia Häußl
Seeham - Pilates und Rückenfit	Wiese neben Gemeindeamt	14.06.-30.08.	MI 19:00-20:00 Uhr	Christine Niederreiter
Wals-Siezenheim - Fit und beweglich im Alltag	Schlosspark Kleßheim	15.06.-31.08.	DO 08:45-09:45 Uhr	Susanne Leherbauer
Bergheim - Gesundes Krafttraining	Generationenpark	22.06.-07.09.	DO 17:00-18:00 Uhr	Angelika Uchann
Bergheim - HIIT	Generationenpark	22.06.-07.09.	DO 18:00-19:00 Uhr	Angelika Uchann
Mattsee - Body-Fit	Seepromenade	15.06.-31.08.	DO 18:00-19:00 Uhr	Maria Verhaar/ Carina Neukamp
Mattsee - Rückenfit	Seepromenade	15.06.-31.08.	DO 19:00-20:00 Uhr	Maria Verhaar/Carina Neukamp



Tennengau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Golling - Herz- Kreislaufr - Training	Jahreszeitenweg	13.06.-05.09.	DI 18:00-19:00 Uhr	Elisabeth Moisl

Pinzgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Maishofen - Training unter freiem Himmel	Garten der Mittelschule	12.06.-28.08.	MO 18:30-19:30 Uhr	Gertraud Streitberger
Saalfelden - Outdoor Training für Ihre Gesundheit!	Ritzensee, Parkplatz Kollingwald	19.06.-04.09.	MO 17:30-18:30 Uhr	Stephanie Schwarz, Gabriele Hierzer
Saalbach - Fit im Park	Minigolf Anlage bzw. Tennisplatz	13.06.-05.09.	DI 08:00-09:00 Uhr	Corinne Niederseer
Mittersill - Fitness & Karate	Park bei der polytechnischen Schule	21.06.-06.09.	MI 17:30-18:30 Uhr	Ahmadi Fazel, Ronacher Christine
Saalbach - Fit im Park	Minigolf Anlage bzw. Tennisplatz	15.06.-31.08.	DO 18:30-19:30 Uhr	Corinne Niederseer



Bernd Frey, Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg und
SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel

"In den nächsten Wochen stehen Parks und öffentliche Plätze wieder ganz im Zeichen des Sports. Mit dem vielfältigen, kostenlosen Angebot von „Bewegt im Park“ sollen möglichst viele Personen angesprochen werden. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!"

Bernd Frey, Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Foto: © Helene Souza/pixelio

Kinder brauchen Bewegung! Brauchen Kinder Bewegung?

Teil 1: Basics First! Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung

Schon Kleinst- und Kleinkinder bewegen sich heute viel zu wenig. Etliche Wissenschaftler:innen warnen schon seit Jahren davor, dass der Bewegungsmangel selbst vor Kleinkindern nicht mehr Halt macht. Auf den angeborenen Bewegungsdrang alleine können wir uns schon lange nicht mehr verlassen. Fehlen doch zu oft Bewegungsräume und Anlässe für körperliche Aktivität.

Bewegungsempfehlungen und Ist-Stand

Nach Empfehlung der WHO liegt die empfohlene Bewegungszeit von Kleinkindern (1-5 Jahre) bei mindestens drei Stunden täglich. Darüber hinaus sollten sie höchstens eine Stunde sitzend sowie möglichst wenig Zeit vor Bildschirmen verbringen. Für unter Zweijährige sollte sogar komplett auf Bildschirmzeit verzichtet werden. Die Realität sieht aber oft anders aus. Schon 2004 kam eine schottische Forschergruppe in einer Studie zu dem erschreckenden Ergebnis, dass sich die Dreijährigen dieser Stichprobe nur rund 25 Minuten täglich mit moderater bis intensiver Intensität bewegten. Erkenntnisse wie diese haben schlussendlich vor einigen Jahren dazu geführt, dass die WHO auch für diese Altersgruppe Empfehlungen aufgenommen hat, welche bis 2015 gänzlich fehlten.

Faustregel im Kindesalter:

Sitzzeit = verlorene Bewegungszeit!

Ein in der Kindheit erworbener und erlernter sitzender Lebensstil manifestiert

sich und bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein ganzes Leben lang bestehen. Aus sitzenden Kindern werden allzu oft sitzende Erwachsene. Nur mit einem

ausreichenden Maß an körperlicher Aktivität und sensomotorisch herausforderndem und abwechslungsreichem Tun kann sich das Kind auf allen Ebenen ganzheitlich und gesund entwickeln.

» **„Bewegung ist ein Grundbedürfnis!
Überall dort wo Kinder leben, lernen und
sich erfahren, muss Bewegung ein fixer
Bestandteil sein.“** «

(Mariella Bodingbauer)



Grafik: © Bodingbauer

Abb.: Bewegung und der Einfluss auf die kindlichen Entwicklungsbereiche

Bewegung und die Entwicklungsebenen
Es gibt in der kindlichen Entwicklung keinen Bereich, der nicht positiv durch Bewegung beeinflusst wird. Sämtliche Ebenen profitieren vom körperlichen Aktivwerden und der bewegten Auseinandersetzung mit der Umwelt.

In unserer technologisierten Welt wird es immer schwieriger unsere Sensorik und Motorik hinreichend zu beanspruchen. Ganzheitliche Auseinandersetzung mit unserer Umwelt wird zur Herausforderung. Dank moderner Technologien sind wir heute in der Lage unseren Alltag mit einem völlig geänderten sensomotorischen Einsatz zu bewältigen. Dies bringt zahlreiche Vorteile mit sich, ist aber dennoch ein zweischneidiges Schwert, wenn es darum geht, unseren Kindern die notwendigen Handlungsfelder zu ermöglichen, welche zu einer gesunden Entwicklung notwendig sind.

Alltagstipps um Bewegungsräume und Aktivitätsanlässe zu schaffen

- Treppen und Mauern eignen sich hervorragend zum Hinauf- und Hinabsteigen und auf Randsteinen kann man gekonnt balancieren.
- Klettergerüste sind zum Klettern da. Eltern leisten dem Kind dabei nur dann Hilfestellung, wenn nötig.
- Fang- und Wurfspiele mit Luftballons können auch Indoor gespielt werden.
- Wer ist schneller? Der Papierflieger oder ich?
- Laufrad und Dreirad sind der bessere Begleiter beim Spaziergang als der Kinderwagen. Sie animieren zu Bewegung und minimieren Sitzzeiten.
- Beim Spaziergehen gilt: Der Weg ist das Ziel! Es gibt viel zu Entdecken und zu Tun.
- Es müssen nicht immer teure Spielgeräte sein. Auch Kartons, Decken, Kisten, Stühle und Tische
- lassen eine Bewegungswelt für Kinder entstehen.
- Kinder arbeiten gerne im Haushalt mit. Staubwischen, Wäsche in Körbe legen, den Boden kehren oder Teig kneten.
- Hüpfspiele, Klatschspiele, Kniereiterspiele und Drehspiele – die alten Klassiker begeistern Jung und Alt.
- Das elterliche Handy darf getrost öfters in der Tasche bleiben. Gemeinsames spielen und bewegen zu Hause oder am Spielplatz macht mehr Freude und Spaß.



Foto: © Bodingbauer



Ihre Ansprechpartnerin

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

Adipositas im Kindesalter

Als die weltweite Verbreitung der Erkrankung COVID-19 im März 2020 offiziell zur Pandemie erklärt wurde, folgten zahlreiche Maßnahmen zur Eindämmung, die einen großen Einfluss auf den Alltag von Kindern und deren Familien hatten.

Nachdem die Adipositas-Prävalenz im Kindesalter in einigen westlichen Staaten ein Plateau auf hohem Niveau vor der Pandemie erreicht hatte, konnte währenddessen jedoch wieder ein erneuter Anstieg verzeichnet werden. (1)

Der Lebensstil, wozu auch Medienkonsum (insbesondere „Zeit am Handy“) zählt und mit deutlich erhöhtem Risiko für Stoffwechselerkrankungen in Folge von Übergewicht verbunden ist, spielt für Prävention und Therapie von Adipositas eine wesentliche Rolle und wurde im Zusammenhang mit der Pandemie genauer beleuchtet. Während die Studien zum Ernährungsverhalten, wohl je nach sozialer Schicht, ambivalente Ergebnisse lieferten, konnten Studien eine Abnahme der körperlichen Aktivität und Zunahme der Zeit, die im Sitzen verbracht wird, feststellen. (2)

Umso dringlicher ist es, die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche bekannt zu machen – und jeden Tag aufs Neue umzusetzen. (3)

Dr. Julian Gomahr & Univ.-Prof. Dr. Daniel Weghuber

Referenzen:

- 1) Vogel M, Geserick M, Gausche R, et al. Age- and weight group-specific weight gain patterns in children and adolescents during the 15 years before and during the COVID-19 pandemic. *Int J Obes (Lond)*. 2022;46(1):144-152. doi:10.1038/s41366-021-00968-2
- 2) Burkart S, Parker H, Weaver RG, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on elementary schoolers' physical activity, sleep, screen time and diet: A quasi-experimental interrupted time series study. *Pediatr Obes*. 2022;17(1):e12846. doi:10.1111/ijpo.12846
- 3) Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsempfehlungen 2020



Dr. Julian Gomahr
 Universitätsklinik für Kinder- und
 Jugendheilkunde Uniklinikum
 Salzburg, Landeskrankenhaus



Karateass Alisa Buchinger –

von der Weltklasseathletin zur Funktionärin

Alles begann im Alter von fünf Jahren. Die kleine Alisa hatte ihren ersten Kontakt mit Karate und es war Liebe auf den ersten Tritt.

„Ich war ein aktives, sportinteressiertes Kind und ein Fan der 'Ninja Turtles' und von 'Karate Kid'. Da war es naheliegend, dass ich irgendwann mit Kampfsport beginne“, erinnert sie sich. Ein Schnuppertraining bei Manfred Eppenschwandtner, der sie als Trainer bis zum Karriereende betreute, war der Startschuss. Nur zwei Jahre trainierte sie mit ihm bei der Karate Union Shotokan Salzburg, ehe sie beim Salzburg Cup 1999 ihren ersten Sieg feiern konnte. Ab dann ging es

für die Salzburgerin Schlag auf Schlag: Karate-Weltmeisterin, zweimal Europameisterin, Silber bei European und World Games. Im Herbst 2022 beendete Alisa Buchinger ihre äußerst erfolgreiche sportliche Karriere.

Neuer Lebensabschnitt

Alisa Buchinger gab ihr Comeback bei den Sport Austria Finals bei den Karate-Staatsmeisterschaften als Landestrainerin neben der Matte.

„In meiner Sportlerinnen-Pension arbeite ich mehr als je zuvor“, lacht die 30-jährige Salzburgerin. Seit Alisa Buchinger ihren Universitätslehrgang für Sportjournalismus erfolgreich beendet hat, macht sie ihr Praktikum bei Servus TV. „Ich arbeite dort Fulltime in der 'Sport und Talk'-Redaktion, bin hauptsächlich für Rechercharbeiten, Fotos für Einblendungen und Sendenachbearbeitung zuständig. Seit Anfang des Jahres bin ich außerdem hauptamtliche Landestrainerin des Salzburger Karateverbandes. Ich habe nach dem Rücktritt meines Trainers Manfred Eppenschwandtner unseren Verein, die Karate Union Shotokan Salzburg, übernommen. Da ist jede Menge für mich zu tun. Meine Vereinstätigkeit ist noch ganz frisch, aber mir macht es extrem viel Spaß mit den Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Es wird sicher nicht leicht werden in die Fußstapfen von Eppi zu treten, aber ich werde mein Bestes geben und versuchen, das was er sich alles aufgebaut hat, weiter zu führen.“

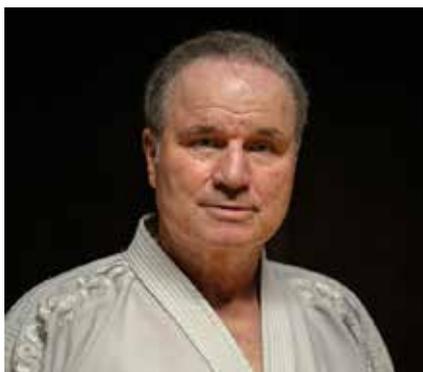
Herz brennt für große Ziele

Es wäre nicht Alisa Buchinger, Welt- und Europameisterin von 2017, Silbermedaillen-Gewinnerin bei European Games (2015) und World Games (2017



und 2022), wenn sich die ehemalige Heeressportlerin nicht wieder höchste Ziele gesetzt hätte: „Mein Herz brennt für den Sport, meine Leidenschaft liegt dort, das macht mir Freude. Deshalb lässt mich Karate nicht los, außerdem möchte ich etwas von dem weitergeben, was ich von Menschen wie Eppi (Manfred Eppenschwandtner) bekommen habe. Ich werde mich als Trainerin weiterbilden und mich, wie als Sportlerin, für das Nationalteam qualifizieren. Jemanden Richtung WM-Titel begleiten, das ist das Ziel!“

Derzeit pendelt Buchinger zwischen Einheiten im Olympiazentrum Salzburg-Rif und dem Sportzentrum Mitte in Salzburg hin und her, kümmert sich als Chefcoach um alle Leistungstrainer:innen, betreut die Nachwuchs-Kader und trainiert die beiden Heeressportler Luca und Robin Rettenbacher.



Manfred Eppenschwandtner

„Alisa ist eine Ausnahme-Sportlerin, wurde 2016 in Linz Weltmeisterin, kam als einzige Kämpferin der Welt zweimal ins Finale der World Games, gewann zwei EM-Titel, zweimal EM-Silber und einmal Bronze sowie dreimal Nachwuchs-EM-Gold. Von 2014 bis 2017 war sie durchgehend die Nr. 1 der Welt.“ Bundestrainer Manfred Eppenschwandtner erinnert sich an die ersten Jahre: „Während andere Kinder verspielt waren, zeigte sich Alisa schon als Kind fokussiert, gewann schon 2008 die Shotokan-EM-Titel in der Klasse U16 und U18 in London und siegte auch bei ihrem allerersten Premier League-Einsatz in Deutschland. Ein Talent mit diesen Qualitäten werden wir wohl lange Zeit nicht mehr finden.“



YOUNG ATHLETES

SPORTUNION startet Nachwuchsförderprogramm

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 aus SPORTUNION-Ver-einen sowie an die Eltern und das erweiterte Athlet:innen Umfeld. Die teilnehmenden Athlet:innen werden vor allem in den Bereichen Sportpsychologie, Sporternährung und Sportphysiologie (Athletik) geschult. *„Wir begleiten die Athlet:innen ein Jahr lang, um ihre Bedürfnisse richtig kennenzulernen und sie bestmöglich in ihrer Entwicklung in der jeweiligen Sportart zu unterstützen“*, so Präsidentin Michaela Bartel.



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 unterschied-

lichen Sportarten zusammen und verbringen vier Tage voller Spiel, Sport & Action in Begleitung von Top Coaches.

Die elf Salzburger „Young Athletes“ aus sieben unterschiedlichen Sportarten (Langlaufen, Voltigieren, Basketball, Judo, Fußball, Tennis und Mountainbike) wurden bei einem Auftaktevent Ende März von Expert:innen sportmotorisch und -psychologisch getestet sowie zu ihrer Ernährung befragt. Seitdem werden die Athlet:innen, Eltern und Trainer:innen mit Online Workshops gecoacht und nehmen an Athletiktrainings teil.



Die Athlet:innen



Name: Jonathan Stockinger
Sportart: Basketball
Verein: BBU Salzburg
Motivation/Ziele: Aufnahme SSM, sportliche Weiterentwicklung, Bundesligakader und Nationalteam



Name: Collin Kuczka
Sportart: Langlaufen
Verein: Sportunion Nordic Thalgau
Motivation/Ziele: Aufnahme Skisportschule, Spaß am Training und der Erfolg im Wettkampf



Name: David Költringer
Sportart: Tennis & Fußball
Verein: TC Oberndorf & 1. Oberndorfer SK
Motivation/Ziele: Ein ambitionierter und motivierter Sportler zu bleiben und die neuen Inputs vom Projekt zukünftig optimal einsetzen



Name: Anna Stojakovic
Sportart: Basketball
Verein: BBU Salzburg
Motivation/Ziele: sportliche Weiterentwicklung und Stabilisierung Position/Rolle im Bundesligakader Salzburg, Einberufung Nationalteam Österreich U16



Name: Sebastian Wasenegger
Sportart: Langlaufen
Verein: Sportunion Nordic Thalgau
Motivation/Ziele: Aufnahme Skisportschule, Erfolge im Landescup sowie Bundesebene



Name: Hermann Klug
Sportart: Judo
Verein: Judoclub Sakura Salzburg
Motivation/Ziele: Aufnahme SSM Oberstufe, professionelle Judokarriere, eine effiziente und effektive Trainings- und Wettkampfvorbereitung erreichen



Name: Marvie Lederer
Sportart: Fußball
Verein: USV Leopoldskron Moos
Motivation/Ziele: Fußballprofi, gerade beim Thema Athletik besser werden und von allen Schwerpunkten etwas lernen



Name: Julian Holzinger
Sportart: Mountainbike
Verein: MTB Koppl
Motivation: Das Beste zu geben und egal ob erfolgreich oder nicht, auch mit Niederlagen umgehen lernen
Ziele: Sich in allen Bereichen (Athletik, Ernährung, Mental) verbessern, Top-Ergebnisse bei den bayrisch/Salzbürger Nachwuchs-Cup



Ihr Ansprechpartner

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



Frauenpower in der SPORTUNION

Gendergerechtigkeit im Sport – Frauen im Vormarsch

Eine ausgeglichene Teilhabe beider Geschlechter im Sport und anderen Bereichen des täglichen Lebens hat positive Aspekte, sowohl für die Gesellschaft als auch für den Sport an sich.

Durch Mehrfachbelastungen von Frauen, wie zum Beispiel Job, Familie und Haushalt, ist es auch heute noch eine Herausforderung für sie, sich beispielsweise im Sport zu engagieren.

Um die Stellung der Frau im heimischen Sport weiter zu stärken, hat die SPORTUNION die Arbeitsgruppe „Frau im Sport“ ins Leben gerufen. Vertreterinnen und Vertreter von Bund und Land haben in diesem Zusammenhang gemeinsam ein Konzept erarbeitet, um entsprechende Maßnahmen auf den Weg zu bringen.

Die ersten Schritte für das ambitionierte Ziel der SPORTUNION sind gemacht, wichtige Meilensteine zur Frauenförderung wurden in den letzten Jahren auf dem Weg dorthin gesetzt.

„Die SPORTUNION legt großen Wert darauf eine Gleichstellung der Geschlechter im Sport zu fördern. Besonders in den letzten Jahren kann man erkennen, dass unsere Bemühungen einen positiven Effekt auf den weiblichen Anteil an Ehrenamtlichen und Vereinsmitgliedern haben“, sagt Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Positiver Trend bei Vereins-Mitgliedern

„Uns ist wichtig, dass Sport attraktiv für alle ist. Mit gezielten Workshops für Mädchen und Frauen haben wir auch eine Fortbildungsoffensive geschaffen, die besonders Informationen, Unterstützung und eine Anlaufstelle im Sport bietet“, so Bartel. Alle zehn Verbände haben seit 2015 aktiv Maßnahmen in diese Richtung ergriffen. Dafür gesetzte Maßnahmen sind etwa neue Sportangebote, Schnupperkurse nur für Mädchen und Frauen und eigene finanzielle Ressourcen für den Sport bzw. die sportliche Betätigung bei Mädchen und Frauen. Die Zahl der Maßnahmen stieg 2022 gegenüber den Vorjahren wieder an.

Dass die Maßnahmen bereits Erfolge zeigen, erkennt man auch deutlich an den Zahlen während Corona.



In den Jahren 2020 und 2021 nahm die Anzahl der Vereinsmitglieder in Österreich drastisch ab. Während dieser Trend bei den Männern auch weiterhin anhält, geht es bei den Frauen in allen Altersklassen schon wieder bergauf.



Ihre Ansprechpartnerin

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

v.l.: AUVA-Salzburg Direktor Dr. Herbert Koutny, Kerstin und Diethard Govekar (WheelChairDancers Salzburg) und SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel



LANDESKONFERENZ 2023

Am 5. Mai 2023 fand die jährliche Landeskonzferenz der SPORTUNION Salzburg im Saal der „Salzburger Nachrichten“ statt.

Gemeinsam mit unseren Vereinsfunktionär:innen, Ehrengästen und Sportler:innen konnten wir auf ein Jahr voller erfolgreicher und innovativer Projekte und Aktivitäten zurückblicken. In enger Zusammenarbeit mit unseren Vereinen ist es 2022 gelungen das Angebot für Sportaktivitäten für alle Altersgruppen auszubauen und so noch mehr Salzburgerinnen und Salzburger zu einem aktiven Leben zu motivieren.

Im Rahmen der Landeskonzferenz wurde Militärpfarrer Mag. Richard Weyringer anstelle von Pfarrer Mag. Rudolf Weberndorfer in den Vorstand kooptiert und bestätigt.

Mag. Richard Weyringer ist Militärpfarrer in der Schwarzenberg-Kaserne und Sportenthusiast. Beim Sport geht er dabei gerne an seine Grenzen, um leistungsfähig zu bleiben und sich fit zu halten. Er hat die Agenden von Mag. Rudolf Weberndorfer übergeben bekommen und ist fortan für den Bereich Kultur und Werte zuständig.

Die SPORTUNION Salzburg hat auch dieses Jahr wieder Ehrungen für besondere Leistungen vergeben.



Militärpfarrer Mag. Richard Weyringer

Der Verein WheelChairDancers Salzburg bekam eine Ehrung für ihre herausragenden Erfolge im Para Dance Sport. Kerstin Govekar ist seit 2010 Obfrau des Vereins und setzt sich gemeinsam mit ihrem Gatten Diethard mit Herzblut und Engagement für die WheelChairDancers ein.

Als zweite Auszeichnung durften wir Rudolf Grössinger von der USLA das UNION-Ehrenzeichen in Gold verleihen. Als einer der wichtigsten Akteure des Vereins, setzt er sich mit unermüdlichem Engagement für die Union Salzburg Leichtathletik ein und hat großen Anteil an dessen Erfolgen.



Rudolf Grössinger (USLA) mit Präsidentin Michaela Bartel



v.l.: Ing. Hans-Peter Brosch, Horst Scharfetter und SPORTUNION Salzburg-Geschäftsführer Bernd Frey



Mag. Daniela Gutschi mit SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel

Ein Highlight des Abends war zudem die Bekanntgabe der drei Gewinner:innen des Nachwuchsförderpreises 2023. Zehn junge, aufstrebende Nachwuchssportler:innen wurden für ihre bisher erbrachten Leistungen nominiert und durch ein Online-Voting und eine Jury bewertet.



Luka Mladenovic gewinnt den

SPORTUNION-Nachwuchsförderpreis 2023

Am 05. Mai 2023 wurde im Rahmen der Landeskonferenz der SPORTUNION Salzburg im Saal der „Salzburger Nachrichten“ bereits zum vierzehnten Mal der Nachwuchsförderpreis vergeben. Luka Mladenovic von der Schwimm Union Generali Salzburg gewinnt in der Kategorie EINZEL den Hauptpreis.

Damit setzt sich der Schwimmer gegen Emma Wischenbart, mehrfache österreichische Staatsmeisterin im Showdance und amtierende Junioren Weltmeisterin, von der TGUS und Dominik Hödlmoser, österreichischer Junioren Meister im Cyclocross, vom Union Mountainbike Club Koppl durch. Luka Mladenovic konnte bereits zahlreiche herausragende Erfolge verzeichnen. Er belegte den 1. Platz bei der Junioren WM in 100m Brust, den 2. Platz in 200m Brust und den 3. Platz in 50m Brust. Bei der Junioren EM schaffte er es zudem auf den 2. Platz in 200m Brust. Weiters ist Luka mehrfacher österreichischer Staatsmeister in verschiedenen Disziplinen.

Der Vereinspreis geht 2023 an die EisUnion Salzburg. Die EisUnion ist ein vielseitiger Verein, der hervorragende Nachwuchsarbeit leistet. Beginnend mit den Aller kleinsten bis hin zu Eiskunstlauf auf olympisches Niveau. Besonderes Augenmerk des Vereins liegt auf der jüngsten Disziplin im Eiskunstlauf, dem Synchronisierkunstlaufen.

Der Vereinspreis zeichnet Vereine aus, die den Nachwuchsleistungssport in

ihrem Verein stark fördern, gezielt Maßnahmen setzen und Rahmenbedingungen schaffen, damit junge Talente optimale Trainingsvoraussetzungen vorfinden.

Insgesamt gab es 35 Einreichungen von jungen Sportler:innen und Teams



aus verschiedenen Sportarten. Davon wurden anschließend 10 Nominierte ausgewählt und mittels Online Voting und einer Jury die Gewinner eruiert. Insgesamt stimmten knapp 1.700 Personen für ihren Favoriten ab. Der Preis wurde von der SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Landesrätin Daniela Gutschi und Abfahrtsweltmeister Michael Walchhofer übergeben.

Die Präsidentin der SPORTUNION Salzburg, Michaela Bartel, gratulierte allen Preisträger:innen und betonte die Bedeutung der Nachwuchsförderung: „Wir zeichnen mit dem Nachwuchsförderpreis die hervorragenden Leistungen der jungen Sportler:innen aus und möchten die grandiose Arbeit unse-

rer Vereine im Bereich der Nachwuchsförderung würdigen. Eine gute Vereinsarbeit im Jugendalter ist die Grundlage für spätere sportliche Erfolge. Wir sind stolz darauf, junge Talente wie Luka Mladenovic auf seinem Weg unterstützen zu können.“ Unter den Einreichungen waren junge Athlet:innen vertreten, die bereits nationale und internationale Erfolge vorweisen konnten.

Die 10 nominierten Sportler:innen 2023 in alphabetischer Reihenfolge:

Sarah Baumgartner

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Leichtathletik,
Sprungbewerbe
USLA

Erfolge: 6. Platz bei EYOF (European Youth Olympic Festival) im Stabhochsprung, ÖM Halle U18: 1. Platz Stabhochsprung, Weitsprung und Dreisprung

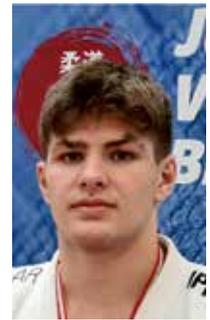


Lenz Naprudnik

Jahrgang 2005

Sportart/Verein: Judo
Judoschule Sakura

Erfolge: 3. Platz bei den österr. Meisterschaften in der allg. Klasse, EM (U18) Teilnehmer; mehrere top 3 Platzierungen im Europacup;



Linda Hehenwarter

Jahrgang 2005

Sportart/Verein: Triathlon
Tri-Team Hallein

Erfolge: 13. Platz und 5. Platz mit dem Team bei der Jugend-EM 2022; Teilnahme bei der Junioren-EM; Mitglied im ÖTRV Nationalteam



Flora Schaller

Jahrgang 2006

Sportart/Verein: Eiskunstlauf
EVS Salzburg

Erfolge: Österr. Junioren Vizestaatsmeisterin; mehrere top Platzierungen bei internationalen Turnieren in der Juniorenklasse; Mitglied im österr. Jugend-Nationalteam



Dominik Hödlmoser 3. Platz

Jahrgang 2005

Sportart/Verein: Mountainbike
Union Mountainbike Club Koppl

Erfolge: Österr. Junioren-Staatsmeister in Cyclocross; Österr. Junioren Vizestaatsmeister im MTB; 3. Platz bei den österr. Meisterschaften Hillclimb in der allg. Klasse; Teilnahme bei der MTB-EM



Katharina Stöger

Jahrgang 2003

Sportart/Verein: Leichtathletik
Mittelstreckenlauf
USLA

Erfolge: ÖM U23/U20: 1. Platz über 1500m, ÖM U20: 1. Platz über 800 m; ÖM allgemeine Klasse / ÖM U23: 2. Platz über 800m



Teodora Krajic

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Taekwondo
Taekwondo Verein Oberndorf

Erfolge: Österreichische Junioren Staatsmeisterin, Qualifikation und Teilnahme bei der Junioren-WM, mehrere top Platzierungen bei internationalen Turnieren.



Janne Walcher

Jahrgang 2005

Sportart/Verein: Langlauf
USV Großarl

Erfolge: 6. Platz bei EYOF in 7,5 km Skating; 10. Platz bei 10 km klassisch und Platz 8. Mixed Staffel, Gewinner der Austriacup Serie 2022



Luka Mladenovic 1. Platz

Jahrgang 2004

Sportart/Verein: Schwimmen
Schwimm-Union Generali Salzburg

Erfolge: Junioren-WM: 1. Platz 100m Brust, 2. Platz 200m Brust; 3. Platz 50m Brust, Junioren EM: 2. Platz 200m Brust; mehrfacher österr. Staatsmeister in verschiedenen Disziplinen



Emma Wischenbart 2. Platz

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Showdance
TGUS

Erfolge: Junioren-WM: 1. Platz in der Kategorie Lyrical; 3. Platz in Kategorie Acrobatic; zweifache österr. Staatsmeisterin; mehrere top Platzierungen bei internationalen Turnieren





Großer Schutz für kleines Geld.

Kooperation UNIQA & SPORTUNION Österreich

Alle SPORTUNION Vereine haben die Möglichkeit, zu sehr günstigen Prämien eine solide Basisabsicherung für ihre Mitglieder sicherzustellen. Der Versicherungsschutz umfasst Leistungen der Haftpflicht-, Rechtsschutz- und Unfallversicherung (wahlweise).

Die Leistungspakete im Gesamtüberblick

Angeboten werden drei Varianten („kompakt“, „optimal“ und „premium“), die sich durch die Leistungen in der Unfallversicherung unterscheiden.

Prämien:

Gesamtpaket (Unfall-, Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung): *)

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

Nur Unfallversicherung: *)

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

Nur Haftpflichtversicherung:

- € 0,50 jährlich/Mitglied

*) Für Mitglieder von Flugsport-Vereinen gelten abweichende Prämien.

Leistungsbeschreibungen Unfallversicherung:

Für die versicherten Mitglieder erstreckt sich der Versicherungsschutz auf Unfälle bei der Ausübung des Vereinssportes. Ebenso von der Unfallversicherung umfasst, gelten Unfälle der versicherten Mitglieder bei Vereinsversammlungen, Festlichkeiten und ähnlichen Veranstaltungen, an denen auf Veranlassung des Vereins teilgenommen wird sowie bei im Auftrag des Vereins verrichteten Besorgungen. Unfälle auf dem direkten Wege zu und von der versicherten Betätigung sind in den Versicherungsschutz eingeschlossen. Der Versicherungsschutz entfällt jedoch, wenn dieser Weg ohne Zusammenhang mit der versicherten Betätigung unterbrochen oder verlängert wird.

Überblick über die Deckungen & Versicherungssummen:

	Variante „Kompakt“	Variante „Optimal“	Variante „Premium“
Dauerinvalidität *1	€ 35.000,-	€ 35.000,-	€ 35.000,-
Unfalltod	€ 5.000,-	€ 5.000,-	€ 5.000,-
Bergungskosten *2	€ 15.000,-	€ 15.000,-	€ 15.000,-
Knochenbruch (Pauschale)		€ 500,-	€ 500,-
Unfallkosten *3			bis € 2.000,-

*1 Leistung ab 15% Invaliditätsgrad, der 50% übersteigende Teil des Invaliditätsgrades wird 3-fach geleistet; Maximalleistung: €70.000,- Euro

*2 500,- Euro Selbstbehalt

*3 75,- Euro Selbstbehalt

Leistungsbeispiele:



Beispiel 1:

Isabella stürzt beim Kinderturnen so unglücklich, dass dauerhafte Schäden zurückbleiben (20% dauernde Invalidität). Sie erhält aus der Unfallversicherung eine Invaliditätsentschädigung in der Höhe von 7.000,- Euro.

Enthalten in den Varianten „Kompakt“, „Optimal“ und „Premium“



Beispiel 2:

Emma stolpert beim Tennis und bricht sich die linke Hand. Der Bruch heilt folgenlos aus, dennoch erhält sie aus der Knochenbruchpauschale 500,- Euro.

Enthalten in den Varianten „Optimal“ und „Premium“



Beispiel 3:

Richard nimmt an einem Mountainbike-Technik-Training teil und kugelt sich bei einem Sturz die linke Schulter aus. Über seine Unfallkosten bekommt er eine ärztlich verordnete, hochwertige Staudt-Schulter-Manschette“ (77,90 Euro) ersetzt. UNIQA übernimmt ebenso die Kosten für eine spezielle Kühl-/Heilsalbe (16,45 Euro) sowie 15 Physiotherapieeinheiten (1.275,00 Euro).

Enthalten in der Variante „Premium“

Haftpflichtversicherung:

Im Rahmen der Versicherungssummen *) sind versichert:

- Befriedigung gerechtfertigter Schadenersatzansprüche aus Sachschäden, Personenschäden und von Sach- und Personenschäden abgeleiteten Vermögensschäden
- Abwehr nicht gerechtfertigter Schadenersatzansprüche aus Sachschäden, Personenschäden und von Sach- und Personenschäden abgeleiteten Vermögensschäden

*) Versicherungssummen:

Vereinshaftpflichtversicherung: 2.000.000,- Euro

Vermögensschadenhaftpflichtversicherung: 100.000,- Euro

Selbstbehalt: 200,- Euro bei Sach- & Vermögensschäden (kein Selbstbehalt bei Personenschäden)



Rechtsschutzversicherung:

Schadenersatz- und Straf-Rechtsschutz (Art. 19 ARB) im Zusammenhang mit der Ausübung der satzungsgemäßen Vereinstätigkeit.

Im Rahmen der Versicherungssummen *) sind versichert:

- Die Wahrnehmung der rechtlichen Interessen des Versicherungsnehmers und die Übernahme der dabei entstehenden Kosten (Rechtsanwaltskosten, Gerichtsgebühren, gerichtlich oder verwaltungsbehördlich auferlegte Vorschüsse sowie Kosten der Gegenseite, soweit der Versicherungsnehmer zu deren Zahlung verpflichtet ist
- Der Versicherungsschutz gilt in den Bereichen Schadenersatz-Rechtsschutz und Straf-Rechtsschutz
- Der Versicherungsschutz gilt für den Verein, die Funktionäre und die Mitglieder bei der Ausübung der satzungsgemäßen Vereinstätigkeiten.

*) Versicherungssumme pro Versicherungsfall:

60.000,- Euro



Ihr Ansprechpartner

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

Für Respekt und Sicherheit

gegen sexualisierte Übergriffe im Sport

Personen in SPORTUNION-Vereinen soll ein sicheres Umfeld und ein Klima des Respekts garantiert sein. Das gelingt jedoch nur, wenn sie vor Übergriffen und Missbrauch geschützt sind. Daher ist das Thema „Für Respekt und Sicherheit“ ein wichtiger Schwerpunkt der SPORTUNION.

Sport ist ein Umfeld, das geprägt wird von Vertrauen und Respekt. Nur durch die nötige Unterstützung des gesamten Umfelds können Sportler:innen ihre persönlichen Bestleistungen erzielen. Leider nutzen jedoch manche Menschen das als sicher angesehene Umfeld „Sport“ für ihre eigenen sexuellen Neigungen aus.

Analog zu anderen Lebensbereichen

ist davon auszugehen, dass eine(r) von fünf Sportler:innen Opfer von sexualisierten Übergriffen im Sport wird. Das Thema „Sexualisierte Übergriffe im Sport“ löst bei vielen Personen eine Abwehrhaltung aus. „Sowas gibt's bei uns nicht“ ist eine oft verwendete Aussage im organisierten Sport, um sich mit diesem Thema nicht beschäftigen zu müssen. Um Betroffenen, Trainer:innen und Verbänden eine Hilfe-



stellung bei diesem sensiblen Thema zu geben, hat das Sportministerium, in Zusammenarbeit mit 100% SPORT und der AG Gegen sexualisierte Gewalt im Sport, die Initiative „Für Respekt und Sicherheit“ ins Leben gerufen. Die SPORTUNION ist als Verband maßgeblich an der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen beteiligt.

Prävention

Um erst gar keine Vorfälle zuzulassen, setzen wir als Verband auf eine Reihe von Maßnahmen, um das Risiko zu minimieren.

Arbeitsgruppe gegen sexualisierte Gewalt

Bereits von 2013 bis 2015 hatte die SPORTUNION gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln und der ENGSO Jugend den Projektlead beim EU-Projekt Sport respects your rights übernommen. Seit 2015 erfolgte die Mitarbeit in der Arbeitsgruppe für Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt im Sport, welche einen Aktionsplan entwickelte.

Ehrenkodex der SPORTUNION

Als erster heimischer Dachverband haben wir seit 1. Juni 2018 einen gültigen Ehrenkodex. Dieser wurde im Juli 2018 auch ins Statut der SPORTUNION aufgenommen und gilt seitdem für neu aufgenommene Vereine.

Im selben Jahr wurden erste Beschlüsse des Präsidiums verabschiedet: So verständigten wir uns darauf, von allen dienstnehmenden Personen, die in den Kinder- und Jugendprojekten „Die Tägliche Bewegungs- und Sparteinheit“ und „Kinder Gesund Bewegen“ eingesetzt werden, ab dem Schuljahr 2018/19 einen erweiterten Strafregisterauszug und die Unterzeichnung des Ehrenkodex zu verlangen. Die Unterzeichnung des Ehrenkodex gilt seit dem Herbstsemester 2018/19 auch als Zulassungsvoraussetzung für alle teilnehmenden Personen an Aus- und Fortbildungskursen der SPORTUNION-Akademie.

Regelmäßige Information und Sensibilisierung

Wir informieren und sensibilisieren Vereine und deren Übungsleiter:innen regelmäßig zum Thema, bieten spezifische Workshops bzw. Fortbildungen an und haben diverse Unterlagen und Leitfäden für Vereine erstellt.

Ich bin von einem sexuellen Übergriff betroffen.

An wen kann ich mich wenden?

Unterstützung und Hilfe findet man bei einer eventuellen Kontaktperson direkt im Verein, darüber hinaus kann man sich an die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der SPORTUNION wenden oder eine Beratungsstelle von **safesport.at** kontaktieren.

Multiplikatorin der SPORTUNION Salzburg: SPORTUNION Salzburg, Karin Dorfinger, karin.dorfinger@sportunion.at

Für Respekt und Sicherheit ist eine von 100% SPORT getragene Initiative, die aus den Mitteln der Bundessportförderung finanziert und von der 100% SPORT AG „Prävention sexualisierter Gewalt“ ins Leben gerufen wurde. Unterstützt wird die 100% SPORT Initiative von Sport-Austria, den Sportdachverbänden und dem ÖBS.

Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

30

Christina Leitgeb,
Union-Voltigiereteam (UVT) Salzburg-Wals-Schullergut

40

Mag. Roland Bogensperger,
Gones Kollektiv, Union Volleyball BG Tamsweg

50

Engelbert Steinberger, Union Sportclub Goldegg
Johann Altendorfer, Union Eisschützenverein Obertrum
Mag. Peter McDonald, Präsident SPORTUNION Österreich
Florian Gruber, Discgolf Union Salzburg
Anton Pfarrkirchner, Union Tennisclub Koppl
Hannes Bruncic, Union Sportclub Mattsee
Patricia Pokorny, Union Voltigiergruppe Salzburg-Süd

60

Herbert Lindtner, USV Hallwang
Helmut Geisberger, Union Tennis Club Thalgau
Mag. Herbert Winkler, BGUSS 55+, SPORTUNION-Ehrendenat
Leonhard Hettegger, Union-Sportverein Großarl
Reinhold Wechselberger, Union Sportklub Filzmoos

70

Johann Buchsteiner, Union Sportklub Filzmoos
Waldemar Hekl, SPORTUNION-Spartenreferent

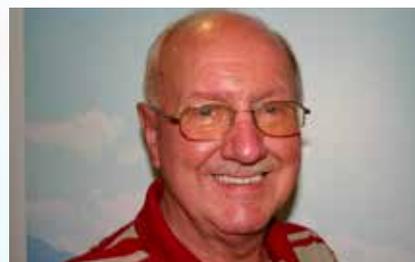
80

80 Jahre Alfred Koch – Es lebe der Sport!
36 Jahre (von 1968 bis 2004) war Alfred Koch Landessekretär der SPORTUNION Salzburg. Die von ihm initiierten Aktionen "sports4fun" und die "BGUS 55+" sind auch heute noch sehr beliebt. Im Juni feierte Alfred Koch seinen 80. Geburtstag, einen Rückzug aus dem Sport bedeutet das allerdings noch lange nicht. „Das Sommerzeltlager und die jährliche Aktion „Jugend zum Sport“ sind mitunter meine schönsten Erinnerungen an meine berufliche Zeit.“, erzählt Alfred Koch. 2007 gründete er die „Bewegungs- und Gymnastikunion Salzburg Sport 55+“, kurz BGUS 55+, und widmete sich fortan mit viel Herzblut dem Seniorensport. Auch heute ist er noch mehrmals wöchentlich als Trainer im Einsatz und damit das beste Beispiel, dass Sport kein Alter kennt. Wer rastet, der rostet, lautet seine Devise.

Die SPORTUNION trauert um



Josef Auinger
war langjähriges Mitglied des
SPORTUNION Ehrendenats,
Funktionär beim
SV Anthering – Sektion Schießen und
26 Jahre Spartenreferent für Schießen
der SPORTUNION Salzburg
Er ist am 2. April 2023 im 87. Lebens-
jahr friedlich eingeschlafen.



Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #178**

5 x 2 Tageskarten für das
Aqua Salza gingen an:

Gabi Schoiberer
Karin Schwarzenberger
Johann Buchsteiner
Peter Hirner
Gertraud Neuhofer



REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #180

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in
der **UNIONNEWS** vertreten sein?
Schicken Sie uns einen kurzen Text
über Ihre Aktivitäten inklusive druck-
fähiger Fotos bis 15. September 2023 an:
petra.reiser@sportunion-sbg.at



Der große Hühnerfleisch-Check

Der Fleischkonsum in Österreich ist in den letzten Jahren gesunken. Im Gegensatz dazu wird der Appetit auf Geflügel bei den Österreichern und Österreicherinnen immer größer.

2007 wurden noch 66,8 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr verspeist. Im Jahr 2021 verzehrte jeder Österreicher:in im Schnitt 58,9 Kilogramm Fleisch. Ein möglicher Grund hierfür ist das wachsende Bewusstsein für Umwelt- und Tierschutz in der Gesellschaft, aber auch körperliches Wohlbefinden und gesundheitliche Aspekte spielen hierbei eine Rolle.

Der Konsum von Geflügel stieg von rund 17 Kilogramm im Jahr 2000 auf circa 21 Kilogramm im Jahr 2020.

Geflügelfleisch gilt als gesund, da es fettarm ist und sich vielseitig zubereiten lässt. Doch die kurze intensive Haltung kann für Tiere und Umwelt zum Problem werden. Zu welchem Produkt kann man noch ohne schlechtes Gewissen greifen und was gilt es zu beachten?

Die inneren Werte des Huhns

Sportler:innen greifen gerne zu Huhn oder Pute. Das liegt vor allem an dem hohen Eiweißgehalt. Brustfleisch (100 Gramm ohne Haut) enthält rund 24 Gramm Proteine, 0,7 Gramm Fett, 75 Prozent Wasser und 1,1 Gramm Mineralstoffe, Vitamine etc. Die Hühnerkeule (100 Gramm ohne Haut) enthält rund 18 Gramm

Proteine, 11 Gramm Fett, 70 Prozent Wasser und 1 Gramm Mineralstoffe, Vitamine etc. Das Brustfleisch ist hell. Im Gegensatz dazu ist die Keule etwas dunkler, saftiger und intensiver im Geschmack.

Zur Freude aller Low-Carb-Diät-Anhänger:innen beträgt die Anzahl der Kohlenhydrate bei allen Sorten gleich null.

Daneben punktet Hühnerfleisch mit Zink und Eisen. Die Mineralstoffe sind wichtig für die Blutbildung sowie für die Funktionen des gesamten Stoffwechsels. Dank der B-Vitamine werden besonders das Immun- und Nervensystem gestärkt.

Ein Vorteil von Bio-Hühnern ist, dass sie sich mehr bewegen und Gras fressen. Dadurch enthält das Bio-Fleisch etwa 50 Prozent mehr gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren als konventionelle Produkte.

Je mehr, desto besser gilt allerdings nicht: Die Deutsche Gesellschaft (= DGE) empfiehlt, nicht mehr als 600 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren und das gilt auch für Hühnerfleisch.

Unterschiede BIO-Siegel oder konventionelles Huhn

In Österreich werden zwei für die schnelle Mast optimierte Rassen für die Hühnerhaltung eingesetzt, eine für die konventionelle und eine für die biologische Haltung.

Alle österreichischen Hühner bekom-

men Impfungen, aber Medikamente nur im Krankheitsfall und vom Tierarzt oder der Tierärztin. Konventionelle Hühner kommen im Alter von einem Monat zur Schlachtung, Bio-Hühner nach zwei Monaten.

Bio-Hühner aus Österreich und aus der EU erhalten nur Futtermittel aus biologischem Anbau. Die Tiere haben verpflichtenden Auslauf und mehr Platz zur Verfügung als in konventioneller Haltung. Außerdem ist der Einsatz von Antibiotika streng reguliert.

Bei **konventionellen Hühnern aus Österreich** (AMA-Gütesiegel: in Österreich erbrütet, gemästet, geschlachtet und zerlegt) wird nur gentechnikfreies Futtermittel verwendet. Obwohl für Hühner in konventioneller Haltung kein Auslauf vorgeschrieben ist, haben diese mehr Platz als Tiere aus anderen Ländern. Auch der Antibiotika-Einsatz ist gegenüber Importländern deutlich geringer.

Konventionelles Hühnerfleisch aus Deutschland, Ungarn oder Polen wird nach wie vor mit Soja aus Südamerika gefüttert, was sich besonders gravierend auf die Artenvielfalt auswirkt. Die Tiere verfügen außerdem über zu wenig Platz und keinen Auslauf, aus Tierwohlsicht eine klare rote Karte.

Nur noch schlechter ergeht es **brasilianischen Hühnern**, da bei ihnen Antibiotika zur Wachstumsförde-

rung eingesetzt werden dürfen und Tierschutzgesetze weitestgehend fehlen.

Der WWF Fleischratgeber rät aus diesen Gründen in Maßen zu BIO-Hühnerfleisch aus Österreich und aus der EU zu greifen, konventionelles österreichisches Hühnerfleisch lieber weniger zu konsumieren und von konventionellem Hühnerfleisch aus Deutschland, Ungarn, Polen und Brasilien die Finger zu lassen.

Zubereitung von Hühnerfleisch

Konsumenten und Konsumentinnen wollen immer mehr Brustfleisch, jedes Huhn hat aber auch zwei Keulen und zwei Flügel. Die unterschiedlichen Fleischteile lassen sich wie folgt in der Küche verwenden:

Ganzes Huhn: für fast alle Garmethoden geeignet (z. B. Grillen, Dämpfen oder Dünsten) **Ober- und Unterkeulen:** für Brat-, Grill- oder Backgerichte wie für Eintöpfe, Risotto oder gedünstet als Geschnetzeltes

Flügel: z.B. für Chicken Wings (mariniert)

Brust: z.B. als einzelne Portion gebraten oder gegrillt; für Geschnetzeltes, für Spieße oder kalt für Salate

Rücken: z.B. für Suppen

Innereien: z.B. geröstete Hühnerleber

Die richtige Hygiene bei der Zubereitung

Hühnerfleisch sollte nicht gewaschen, sondern nur mit Küchenpapier abgetupft werden, da sich sonst die auf dem Fleisch befindlichen Bakterien durch das Spritzwasser in der Küche verbreiten können. Außerdem sollte das Auftauwasser von Geflügel immer weggeschüttet werden, weil durch das Einfrieren Keime nur verringert, aber nicht ganz zerstört werden. Geflügel sollte immer für 10 Minuten auf 70 Grad Celsius Kerntemperatur durchgegart werden, damit Keime wie z.B. Salmonellen abgetötet werden. Alle Messer, Bretter und Oberflächen, die bei der Vorbereitung von Geflügelfleisch benutzt worden sind, sollten vor der Weiterverwendung gereinigt werden. Hühnerfleisch sollte bei höchstens vier Grad Celsius aufbewahrt werden.

Ofen-Hähnchen mit Gemüse 4 Portionen

Zutaten

4 Hähnchenschenkel
5 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
einige Zweige Rosmarin
einige Zweige Thymian
800 g Kartoffeln
2 Zucchini (ca. 300 g)
2 Paprikaschoten (ca. 400 g)
150 g Kirschtomaten
1 Bio-Zitrone
100 ml trockener Weißwein
200 ml Geflügelbrühe
etwas Olivenöl für die Form



Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine große Auflaufform (30 x 40 cm) mit etwas Olivenöl ausreiben. Hähnchenschenkel mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken. Rosmarin und Thymian waschen, abtropfen lassen, Nadeln/Blätter vom Stiel zupfen, mit dem Knoblauch und dem restlichen Olivenöl verrühren.

Kartoffeln, Gemüse und Zitrone waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln halbieren, Zucchini und Paprikaschoten putzen. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.

Kartoffeln, Zucchini, Paprika und Zwiebeln in die Ofenform geben, mit Salz und 4 EL von dem Rosmarin-Thymian-Knoblauch-Öl marinieren.

Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Hähnchenschenkeln auf dem Gemüse verteilen. Mit Weißwein und Geflügelbrühe aufgießen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Kirschtomaten mit restlichem Kräuteröl marinieren, 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Auflaufform geben und mitbacken. Ofenhähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreut 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:

© pixabay

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION



www.sportunion.at/sbg

www.facebook.com/sportunionsbg

www.instagram.com/sportunion.salzburg