

#180

SPORT
UNION



UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 180 November 2023

KEEP ON FLYING

„Quidditch is life“

ab Seite 2

EHRENAMT

Das Herz eines
jeden Vereins

ab Seite 24

MELDEPFLICHT

der Pauschalen

Reiseaufwandsentschädigungen

ab Seite 37

Wir bewegen Menschen

AQUA SALZA GOLLING

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN VOR DEN TOREN SALZBURGS

Aqua Salza
natürlich wohlfühlen



Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 5 x 2 Tageskarten für das Aqua Salza. Senden Sie das Kennwort „Aqua Salza“ einfach per E-Mail an gewinnspiel@sportunion-sbg.at und nehmen Sie an der Verlosung teil. Einsendeschluss: 10.12.2023



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

WIR ÖFFNEN SPORTFLÄCHEN

Fußball, Basketball, Volleyball, ...

November:

- 4.11.
- 18.11.
- 25.11.

Dezember:

- 9.12. (ab 18:00)
- 16.12.

Jänner:

- 6.1.
- 13.1.
- 20.1.

Februar:

- 3.2.
- 10.2.
- 17.2.

März:

- 2.3.
- 9.3.
- 16.3.
- 23.3.
- 30.3.

ALLE sind WILLKOMMEN und dürfen mitspielen!

17:00 - 21:00

Halle Josef-Preis-Allee & Sportzentrum Mitte

www.sportunion.at/sbg/projekte/streusalz

LIVE IM PARK 2023



...mit dabei das Streusalz Team der SPORTUNION Salzburg. Egal ob bei sportlicher Aktivität oder bei Live-Konzerten, die Stimmung war bewegend und großartig!



 Streusalz
Mobile Jugendarbeit

INHALT

Sport im Bild

- 02 Keep on Flying „Quidditch is life“

SPORTUNION unterwegs

- 05 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 06-09 Aktuelles aus den Vereinen

Sport & Gesundheit

- 10 Prädiabetes stilles Warnsignal zum manifesten Diabetes
11 Herzfehler sind die häufigsten angeborenen Fehlbildungen
12 Atemgymnastik - Mit dem Atem die Haltung verbessern

SPORTUNION Akademie

- 13 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 16 Kleine Athlet:innen, große Chancen
17 GREENSPORTUNION
18 Kinder brauchen Bewegung! Brauchen Kinder Bewegung?
20 Jackpot.fit Herbstprogramm
21 ENGSO Youth - Startschuss in Salzburg
22 Musik im Ohr - kann das Training effektiver machen
24 Ehrenamt - Das Herz eines jeden Vereins
30 SPORTUNION Ehrensenat on Tour
32 Sport vor Ort
34 Bewegung ist die beste Medizin
36 Tag des Sports 2023

VEREIN im Fokus

- 37 Pauschale Reiseaufwandsentschädigungen

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Hilft Vitamin C gegen Erkältungen?
42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

Der österreichische Gesundheitsminister Johannes Rauch war Ende August zu Besuch im Sportzentrum Mitte, um sich mit unseren Funktionären aus den Sportvereinen des UNION-Landesverbandes und den Vertretern der Sportmedizin und Weiteren aus dem Gesundheitswesen auszutauschen.

Dem Ministerium war sehr schnell klar, dass unsere Arbeit in Sport und Bewegung mit den Vereinen eine wesentliche Rolle in der Gesundheitsförderung und Prävention spielt und die Zusammenarbeit der Ressorts Gesundheit und Sport noch weiter ausgebaut werden soll.

Sport ist die beste Medizin!

In der vorliegenden Unionnews finden Sie wieder Projekte, Angebote und Fortbildungen zu deren Teilnahme wir Sie sehr herzlich einladen möchten.

Sport hält fit und macht besonders gemeinsam Spaß!

Wir bewegen Menschen!


Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Keep on Flying

„Quidditch is life“

Seit 2019 ziehen oder besser fliegen die Fortress Falcons in Salzburg ihre Kreise. Die Sportart funktioniert so ähnlich, wie sie in den Harry Potter Büchern und Filmen präsentiert wird. Der klare Unterschied: Fliegen können die Salzburger Falcons natürlich nicht. Dennoch treffen sich die vorwiegend Studierenden der Uni Salzburg zweimal pro Woche am Kunstrasen des Sportzentrum Mitte, um ihrer Leidenschaft zu frönen. Los geht es bei den Erwachsenen im Training theoretisch aber schon ab 15 Jahren. Daneben gibt es bei den Falcons ein Kinderteam für 8 bis 14-jährige.

Die Vollkontaktsportart Quidditch setzt sich dabei aus den Sportarten Handball, Dodgeball und Rugby zusammen. Außerdem stehen Frauen, Männer und nicht-binäre Personen immer gemeinsam am Feld.

Es handelt sich damit um eine gemischtgeschlechtliche Sportart, die sich ganz dem Equality-Gedanken verschrieben hat. Gespielt wird 7 gegen 7 mit einem Volleyball und drei Dodgebällen. Es sind also insgesamt vier Bälle im Spiel. Die Sportart wird deshalb neuerdings auch „Quadball“, also Viererball, genannt. Ziel des Spiels ist es, den sogenannten Quaffel, einen Volleyball, durch einen der drei Ringe des Gegners zu werfen. Ein Tor bringt 10 Punkte. Diesen Job übernehmen die Chaser, die ein weißes Stirnband zur Kennzeichnung tragen. Mit den Dodgebällen spielen wiederum die Beater (schwarzes Stirnband) und schießen gegnerische Spieler:innen ab, die dann im Fachjargon „vom Besen fallen“.



Im Quidditch läuft man nämlich mit einer PVC-Stange zwischen den Beinen herum, die ca. einen Meter lang ist. Das ist allerdings nicht weiter tragisch. Nachdem man getroffen wird, läuft man zu seinen eigenen Ringen zurück, berührt einen Ring und ist wieder mit im Geschehen dabei. Nach 20 Minuten kommt der berühmte Schnatz aufs Feld, ein Schiedsrichter mit einem Tennisball in einer Socke, der an seiner Hose baumelt. Die Seeker (gelbes Stirnband) der beiden Teams versuchen ihn zu fangen und beenden in der Regel auch das Spiel, sofern eine Mannschaft mit dem Catch (30 Punkte) in Führung geht.



Trainingszeiten Fortress Falcons, Location: Sportzentrum Mitte, Kunstrasen

- montags: 19 bis 21 Uhr, ab 15 Jahren (bis Ende November)
- freitags: 16 bis 18 Uhr, für Kinder (bis 14 Jahre)
- freitags: 18 bis 20 Uhr, ab 15 Jahren



Ich sage gerne: „Quidditch is life“, weil ich mich dabei besonders lebendig fühle. Darüber hinaus ist die Sportart enorm vielseitig. Ich mache deshalb daneben privat regelmäßig Lauf- und Krafttraining, um mich für die Herausforderungen in der Quidditch-Liga und auch im Nationalteam fit zu halten. Diesen Sommer war ich etwa bei der Quidditch-WM in den USA für Österreich im Einsatz und stehe momentan bei 13 Länderspielen. Wer also denkt,



dass Quidditch oder Quadball nur etwas für Nerds wäre, liegt komplett falsch und wird im Training ein blaues Wunder erleben. Natürlich kann man jederzeit bei uns einsteigen, es schadet aber nicht, wenn man etwas Kondition und Robustheit mitbringt.

Richard Frasl, BA BEd
 Obmann Fortress Falcons
 E-Mail: fortress.falcons@quidditch.at
 Telefon: +43 699/ 17 27 14 25

Die SPORTUNION unterwegs



50 Jahr-Jubiläumsfest

SPORTUNION Salzburg-Präsidentin Michaela Bartel besuchte das 50 Jahr-Jubiläumsfest des Obertrumer Tennisclub.



Sportlandesrat im Sportzentrum Salzburg Mitte

Sportlandesrat Mag. (FH) Martin Zauner, M.A. besuchte das Sportzentrum Salzburg Mitte: v.l. Gemeinderatsabgeordneter Dr. Florian Kreibich, Timo Meissnitzer, SZM-Obmann-Stellvertreter Hannes Pfandl, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Projektleiterin „sports4fun“ Elena Laubichler, SPORTUNION Salzburg Vizepräsident und SZM-Obmann Herbert Steinhagen, Landesrat Martin Zauner, Laura Lanzinger, Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg Bernd Frey und SZM-Geschäftsführer Valentin Doupona.



ÖGK bewegt Aktionstag

v.l. hinten: Dietmar Resch, MBA, Landesstellenleiter-Stellvertreter (ÖGK), Thom Kinberger, Landesstelleausschuss Vorsitzender (ÖGK), Michaela Eva Bartel, Präsidentin SPORTUNION Salzburg, Mag. Andrea Starzer MBA, Landesstelleausschuss Mitglied (ÖGK), Ing. Manfred Mayr, Landesstellenleiter (ÖGK), Bernd Frey, Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg, Mag. Karin Hofer, MBA, TF-Leiterin (ÖGK) vorne: David Lohfeyer, Martin Neuwirth (ÖGK)



Eröffnung „Lungau Arena“

Eröffnung der „Lungau Arena“ in St. Michael: v.l. Horst Scharfetter, Bürgermeister Ing. Manfred Sampl, Landesrat Mag. (FH) Martin Zauner, M.A., Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Stefan Schnöll, Obmann USK-St. Michael Karl-Franz Pfeifenberger und Stefan Eder



Foto: © TBUS

Ganz rechts Salzburgs erfolgreiche Rhönradturnerinnen Malena Kernacs, Selina Memeti und Birgit Halwachs

Rang 4 für die TGUS bei der Team-Weltmeisterschaft in Chicago

Die TGUS-Rhönradmädels Malena Kernacs, Birgit Halwachs und Selina Memeti vertraten Österreich bei der Team-WM in Amerika und holten den vierten Platz. „Natürlich wäre eine Medaille schön gewesen, aber allein, dass wir uns qualifiziert haben, ist schon eine große Auszeichnung.“ so Hans Pichler, Obmann der TGUS und Präsident des Österreichischen Rhönrad-Verbandes.



Foto: © OMT Faistenau

Das Old Men Team Faistenau betreute den Faistenauer Streckenteil des Mozart 100-Lauffestivals

Das Union OLD MEN TEAM (OMT) Faistenau betreut erstmals das Mozart 100 Ultra Trail-Lauffestival

Bei idealer Wetterlage fand das internationale Ultra Trail-Lauffestival „Mozart 100“ mit fast 3.000 Teilnehmer:innen aus 72 Nationen mit sechs verschiedenen Laufdistanzen statt. Die beiden „Königsdisziplin-Bewerbe“ Mozart 100 (über 105 km) und Mozart Ultra (über 82 km) mit rund 1.300 Teilnehmer:innen führten erstmals durch das Gemeindegebiet von Faistenau. Von der Stadt Salzburg (Start 05.00 Uhr) bzw. Fuschl am See kommend führte die Laufroute über den Filbling/Filblingsee, Sattelalm nach Tiefbrunnau, über die Döllerebauern hinauf nach Oberwies, weiter zur Schafbachalm, dann auf das Zwölferhorn, den St. Gilgener Schafberg und entlang des Fuschlsees etc. wieder zurück in die Stadt Salzburg. Das Union OLD MEN TEAM Faistenau hat mit 20 Personen für den Faistenauer Streckenteil die umfassenden Arbeiten zur Streckenmarkierung und Absicherung, die Rennabwicklung sowie Rennbetreuung samt zweier großer Labestationen übernommen. Faistenau und die gesamte Fuschlseeregion haben sich als herrliche „Freiluftbühne“ für eines der weltweit größten „Green-Event“ Ultra Trail-Lauffestivals präsentiert, das wohl im kommenden Jahr Fortsetzung finden wird.



Foto: © TGUS

Die Rhythmischen Gymnastinnen der TGUS beim Trainingslager in Niederöblarn

Trainingslager der Rhythmischen Gymnastinnen

Die Mädchen der TGUS, Turn- und Gym-Union Salzburg, haben sich in der Sportsarena Grimming in Niederöblarn auf die kommende Wettkampfsaison in der Rhythmischen Gymnastik vorbereitet. Neben dem Körpertechnik- und Gerätetechniktraining stand die Erarbeitung der neuen Choreographien im Vordergrund. Die kleinen Mädchen in der Kinderklasse haben die Musik vom Pink Panther gewählt und turnen noch ohne Handgerät, in der Jugendklasse wird heuer eine Choreographie mit dem Ball verlangt, noch schwieriger wird es bei den Juniorinnen, die das Handgerät Keule bewältigen müssen. Eine sehr anspruchsvolle Choreographie wird von den Mädchen der Elitegruppe verlangt, die sechs Mädchen haben sich die Musik „The Greatest Showman“ gewählt. Neben dem harten Training wurde zum Ausgleich viel getanzt und auch die Kreativität kam mit Zeichnen und Basteln nicht zu kurz. Das heurige große Wettkampfziel sind die SPORTUNION Bundesmeisterschaften, die am 11. November in Salzburg stattfinden werden. Bis dahin gibt es noch viel Arbeit, da sich die TGUS-Mädchen zu Hause natürlich von der besten Seite zeigen wollen.

10 Jahre Ruderclub Salzburg

Der Anifer SPORTUNION-Verein „Ruderclub Salzburg“ feiert heuer sein 10-jähriges Jubiläum. Die vergangenen Jahre sind von einer beeindruckenden Entwicklung und einem spürbaren Aufschwung geprägt. Der Ruderclub veranstaltet regelmäßige Rudertreffen, macht Schnuppertage und führt Anfängerkurse durch, um Interessierten den Einstieg in den Rudersport zu erleichtern. Neben wöchentlichen Rudertagen bietet der Verein für seine aktiven Mitglieder Wanderfahrten zu verschiedenen Seen, Ruderausflüge, Fortbildungstage und Schnuppertermine an. Beim Rudern werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Trainiert wird sowohl die Ausdauer als auch die Muskelkraft. Gerudert werden kann das ganze Jahr hindurch. Je nach Geschmack wird alleine oder in der Gruppe (zu zweit, zu viert oder zu acht) gerudert. Der sportliche Anspruch lässt sich ganz variabel vom reinen „Genussrudern“ bis hin zum anstrengenden Kraftausdauer-Training gestalten.

Der Ruderclub Salzburg blickt stolz auf eine erfolgreiche Dekade zurück und freut sich darauf, seine Begeisterung für den Rudersport weiterhin nach außen zu tragen und neue Mitglieder willkommen zu heißen. Die Mitgliederzahl des Clubs hat sich bis zum laufenden Jahr mehr als verdoppelt, was auf die kontinuierliche Arbeit und die Anziehungskraft des Vereins hinweist. Im Jahr 2022 konnte sogar das erste werftneue Boot getauft werden.



Foto: © Ruderclub Salzburg

Die aktiven Sportler:innen des Ruderclubs Salzburg beim Vereinstraining



Lorraine Essl vom URC Burghauser auf ihrem Wallach Silfurtoppur

Erfolgreiches WM-Debüt in den Niederlanden

In Oirschot, Niederlande maßen sich die besten Isländpferdereiter:innen der Welt. Die 16-jährige Alma Brandstätter und die 17-jährige Lorraine Essl vom URC Burghauser haben sich und ihre Pferde auf der internationalen Bühne, vor vielen tausenden Zuseher:innen und starker Konkurrenz, toll präsentiert. Alma fehlten mit ihrer Stute Frigg nur 0,17 Punkte auf den Finaleinzug, Lorraine holte mit dem Wallach Silfurtoppur in der Fünfgang-Gesamtwertung den hervorragenden 5. Platz. Vom URC-Burghauser aus Straßwalchen wurden damit 2 der 5 jugendlichen WM-Teilnehmer:innen aus Österreich gestellt.

Foto: © URC Burghauser

Lukas Hollaus gewinnt den Trumer Triathlon mit Streckenrekord

Rund 1.600 Starter:innen aus über 24 Ländern verwandelten den Trumer Triathlon zum Sport-Spektakel für Jedermann bzw. Jederfrau. Das sportliche Highlight war das Rennen über die Mitteldistanz mit dem stärksten Teilnehmerfeld, das je beim Trumer Triathlon startete. Insgesamt gingen 28 Pro-Triathleten und 5 Pro-Triathletininnen beim als internationales PTO-Race gewerteten Trumer Triathlon ins Rennen. Sie lieferten sich im Obertrumer See, auf der Radstrecke und beim abschließenden Laufen einen heißen Kampf um den Sieg.

Bei seinem letzten Antreten setzte der 36-jährige Pinzgauer Lukas Hollaus wieder einmal ein sportliches Glanzlicht und holte gegen starke internationale Konkurrenten bei 1,9 km Schwimmen, 88,5 km Radfahren und 21,1 km Laufen nochmals alles aus sich heraus. Als Fünfter stieg Lukas Hollaus aus dem Wasser, auf der Radstrecke konnte der Salzburger den Rückstand weiter im Rahmen halten. Innerhalb der ersten Laufrunde holte Lukas Hollaus mehr als drei Minuten auf, setzte sich an die Spitze und lag auf Rekordkurs.

Die Führung gab er mit einer beeindruckenden Laufleistung bis zum Zielstrich nicht mehr aus der Hand. Dabei knackte er mit einer Gesamtzeit von 03:50:08 Stunden den Streckenrekord (03:55:04 Stunden) von Triathlon-Legende Patrick Lange, um fast 5 Minuten. „Es ist ein ganz spezieller Moment für mich“, jubelte Sieger Lukas Hollaus im Ziel. Das Podium komplettierten die beiden Deutschen Tom Hug und Wilhelm Hirsch vom Pro-Team Hotel Jakob aus Fuschl am See.

Im Damenbewerb war es ebenfalls ein spannendes Rennen bis zum Schluss. Local Hero Katharina Loidl aus Kuchl landete bei ihrem ersten Antreten über die Mitteldistanz auf dem Podium und belegte Platz 3. „Ich bin an meine Grenzen gegangen, dass es dann sogar mit dem Podest geklappt hat, ist sensationell. Aber das macht Lust auf mehr, nächstes Jahr bin ich wieder auf der Mitteldistanz am Start“, betonte Katharina Loidl im Ziel.

Das Trumer Triathlon-Wochenende begann mit den beiden Seecrossing-Bewerben. Die 3km-Distanz startete vom Strandbad Seeham und die 1,4km-Distanz vom Strandbad Matzing. Der Kids Triathlon mit 150 Nachwuchs-Athlet:innen war ein besonderes Highlight. Weiters standen der Funtriathlon, die Sprint- und Staffelformen sowie der Charity Run auf dem Programm. Mit insgesamt 386 Runden erliefen die Teilnehmer:innen eine stolze Spendensumme, die von der Raiffeisen Salzburg großzügig auf 1.500 Euro aufgestockt wurde.



Lukas Hollaus triumphierte mit Streckenrekord

Foto: © TrumerTriathlon



Foto: © Roman Engl

Team Salzburg Black: v.l. Moritz Stüber, Flo Godde, Fred Brodersen, Max Gössl, Kevin Niebisch, Tobi Nietzold, Mario Groth

Salzburg ist Vizemeister 2023 im Kanupolo

Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften 2023 in Wien ging Salzburg mit zwei Teams an den Start und kehrte als Österreichischer Vizemeister 2023 im Kanupolo zurück. In einem spannenden Finale gegen Wien konnte zunächst die 1:0 Führung erlangt werden. Die Wiener zogen kurz darauf das 1:1 nach. Nach einer 2:1 Führung der Wiener glich Salzburg wieder aus und ging dann mit 3:2 in Führung, welches die Wiener wiederum ausglich. In intensiven Zweikämpfen sowie einem spannenden Spiel lag das Glück zur erneuten Führung nicht auf der Hand und die Wiener konnten mehrere Schüsse parieren. Kurz vor Schluss gelang Wien der für Salzburg unglückliche Abschluss und so endete das Spiel 4:3 für Wien. Team Salzburg Red erkämpfte sich im Turnier einen schönen Spielfluss und steigerte sich als Team von Spiel zu Spiel. Im Platzierungsspiel stand das Team gegen Graz auf dem Platz. Die Torabschlüsse verfehlten jedoch zu oft ihr Ziel und so belegte Salzburg Red Platz 6.

Salzburgerin beste Europäerin bei Wettkampf in Japan

Eine weite Reise machte Sanja Vukasinovic, amtierende Europameisterin im Single Freestyle, von Salzburg nach Tokio (JPN) zu einem internationalen Wettkampf. Mit im Gepäck die neue Freestyle-Choreografie der Salzburgerin zum Testlauf im Land des Lächelns. Und der Aufwand hat sich gelohnt. Mit über 20 Punkten konnte Sanja Vukasinovic als beste Europäerin im Freestyle ins Finale einziehen und ertanzte sich dort schlussendlich Platz 5.

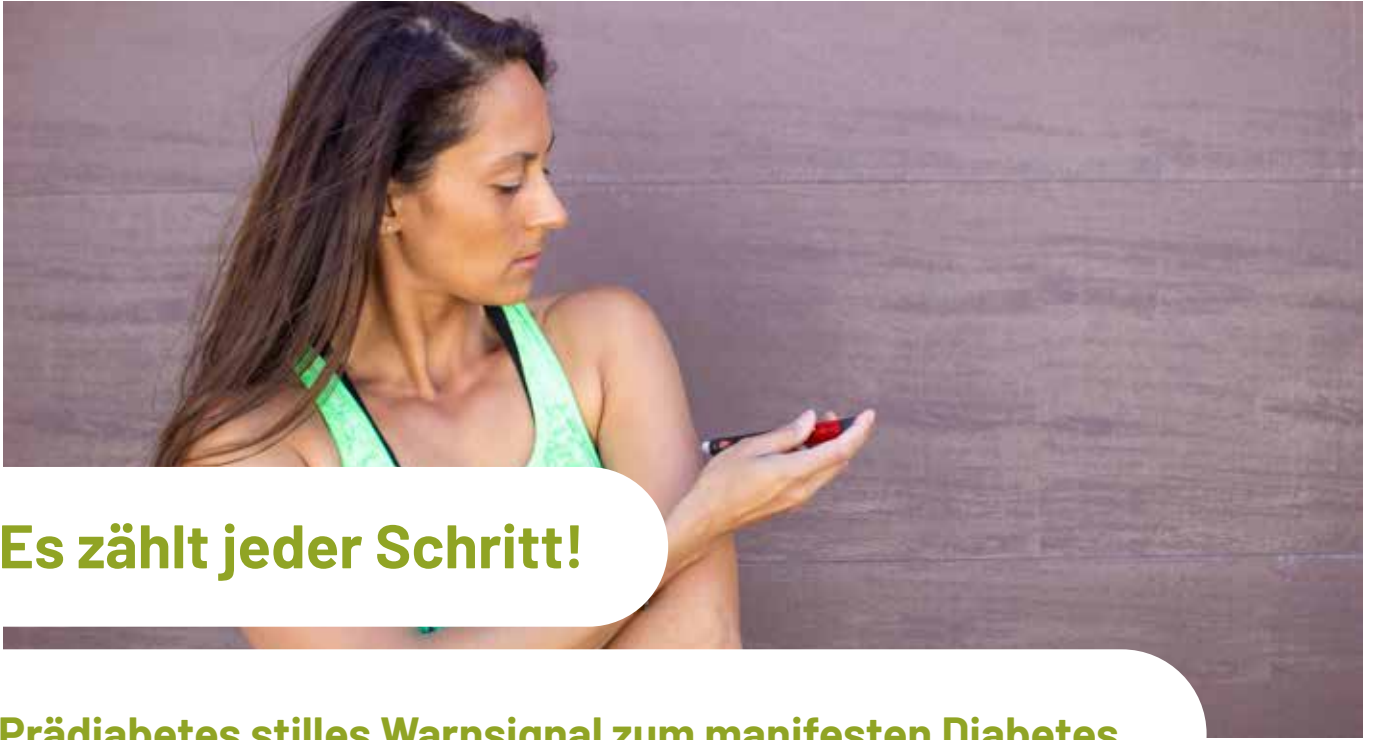
Im konventionellen Single-Wettbewerb über 5 Tänze erreichte sie in einem starken Feld ohne Redance das Semifinale und holte sich mit dem 7. Platz den Anschlussplatz ans Finale.



Tokyo 2023 Para Dance Sport International Competition		
Single Freestyle Woman II		
23	HSU YEN-YU /	TPE
14	G HAYDEE GUADALUPE RIVNO /	MEX
17	B AYOUL /	SAZ
8	CHOI MOONJUNG /	KOR
2	VUKASINOVIC SANJA /	AUT
25	DOX SOFIE /	HUN



Fotos: © WDSFA



Es zählt jeder Schritt!

Prädiabetes stilles Warnsignal zum manifesten Diabetes

Vielen Menschen ist Prädiabetes nicht bewusst, obwohl es ein Weckruf für die betroffenen Menschen ist. In Studien konnte gezeigt werden, dass ein unbehandelter Prädiabetes bei 37 Prozent der Betroffenen innerhalb von vier Jahren zu einem manifesten Diabetes mellitus führt.

„Prä- oder Frühdiabetes wird aktuell diskutiert, obwohl der Begriff schon in den 60er Jahren aufkam. Prädiabetes beschreibt ein Stadium vor dem Auftreten eines Typ 2-Diabetes. Laut Österreichischer Diabetes Gesellschaft (ÖDG) leiden 350.000 Bürger:innen in Österreich an Prädiabetes. Die ÖDG erklärt, dass bereits Prädiabetes Schäden verursachen kann, da bei der Diagnose bereits oft schon eine Insulinresistenz vorliegt. Die Zellen sprechen dabei schlecht auf das blutzuckersenkende Insulin an und es bleibt deshalb zu viel Zucker im Blut. Es kann auch schon die Insulinproduktion beeinträchtigt sein.“

„Die Diagnose sollte auch nicht als Vorstufe von Diabetes angesehen werden, sondern als kontinuierlicher Prozess einer Krankheit, die ohne frühzeitige Untersuchung gefährlich werden kann“ mahnt Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Präsident der Österreichischen Diabetes Vereinigung und Vorstand der Internen Abteilung mit Intensiv- und Notfallmedizin, Diabetologie und Rheumatologie, Hepatologie und Gastroenterologie im allgem. öffentl. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz.

Wer ist gefährdet und welche Untersuchungsmethoden gibt es?

Auf jeden Fall sollten sich Personen ab einem Alter von 35 Jahren und einer Diabetes Vorbelastung in der Familie testen lassen, so Uni.-Prof. Dr. Martin Clodi. Es gibt drei unterschiedliche Testverfahren. Zwei davon werden von den Hausärzten durchgeführt und von der Krankenkasse übernommen.

Der **HbA_{1c} Test** misst Ihren durchschnittlichen Blutzuckerwert in den letzten zwei bis drei Monaten. Diabetes wird bei einem A1C von größer oder gleich 6,5 % diagnostiziert. Für Prädiabetes liegt der A1C zwischen 5,7 % und 6,4 %.

Bei dem **Nüchternblutzucker Test** wird der Nüchternblutzuckerspiegel überprüft (nicht essen oder trinken für mindestens 8 Stunden). Diabetes wird bei Nüchternblutzucker von mehr als 125 Milligramm pro Deziliter diagnostiziert. Bei Prädiabetes liegt die Nüchternblutzucker zwischen 100 und 125 Milligramm pro Deziliter.

Eine frühzeitige Diagnose ist der erste und wichtigste Schritt. Viele Diabeteserkrankungen könnten verhindert

werden, wenn Personen mit einem erhöhten Diabetesrisiko sich rechtzeitig testen und bei einer Diagnose so schnell wie möglich therapeutisch begleitet werden.

Was kann ich bei einer Prädiabetes Diagnose tun?

Laut ÖDG ist das oberste Ziel das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten und eine Diabetes mellitus Typ 2 Erkrankung zu vermeiden. Einig ist man sich, dass folgende Faktoren das Diabetesrisiko erheblich senken können: ein normales Körpergewicht, genug Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Ideal wäre es, mindestens jeden zweiten Tag Sport zu treiben, weil das direkte und langfristige Effekte auf den Stoffwechsel hat. Die Weltgesundheitsorganisation und die ÖDG empfehlen wöchentlich 150 Minuten Ausdauersport wie Schwimmen oder Radfahren und wenigstens zweimal pro Woche Krafttraining. „Es zählt jeder Schritt! Bewegung kann man auch in den Alltag integrieren, aber die beste körperliche Aktivität um Prädiabetes aufzuhalten ist eine Kombination zwischen Ausdauer und Kraftsport“ so nochmal Prim. Univ.-Prof. Dr. Clodi.



Prim. Univ. Prof. Dr. Martin Clodi

Präsident der Öst. Diabetes Vereinigung und Vorstand der Internen Abteilung mit Intensiv und Notfallmedizin, Diabetologie und Rheumatologie, Hepatologie und Gastroenterologie Allgem. öffentl. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz
 Seilerstätte 2, 4020 Linz
 Tel.: +43 732 7897-24305 (Sekt.)
 Tel.: +43 732 7897 – 11601
 Mobil.: 0699 10 10 7425
 www.bblinz.at
 martin.clodi@bblinz.at

Fazit:

- Schon bei der Diabetes-Vorstufe kann es zu Schäden kommen, etwa an Herz, Niere und Nerven.
- Regelmäßig Testen lassen
- Wöchentliche, aktive Bewegung
- Andere Risikofaktoren minimieren (z.B. Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum)
- Bei einer Diagnose, nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Weitere Information und Links:

<https://www.oedg.at>

2021-10-Informationsbogen-Praediabetes.pdf (oedg.at)

Selbsttests wie der FINDRISK-Fragebogen unter www.a-u.de/BvtZZ9



Herzfehler sind die häufigsten angeborenen Fehlbildungen des Menschen. 8 bis 10 von 1.000 Neugeborenen kommen mit einem Herzfehler zur Welt.

Häufig wird Kindern mit angeborenem Herzfehler davon abgeraten, Sport zu treiben. Sie werden vom Sport/Schulsport ausgeschlossen, nicht selten vom Turnunterricht ganz befreit. Die Entwicklung von Kindern wird in großem Maße über Bewegung beeinflusst. Beim Sport geht es aber nicht nur um körperliche Betätigung, sondern er fördert das Selbstvertrauen, das Gefühl für den eigenen Körper und ist auch entscheidend für die Entwicklung im sozialen und emotionalen Bereich.

Studien haben gezeigt, dass etwa 85% der Kinder mit einem angeborenem Herzfehler voll sporttauglich sind.

Es ist nicht die Schwere des Herzfehlers die bestimmt ob und in welcher Intensität Sport betrieben werden darf, sondern die postoperativen Restbefunde. Einschränkungen gibt es nur bei einer kleinen Gruppe von Kindern deren Herzfehler nicht vollständig korrigiert werden konnte und bedeutende Restbefunde aufweisen. Aber auch diese Kinder und Jugendliche können mit wenig Einschränkung ihrem Bewegungsdrang nachgehen.

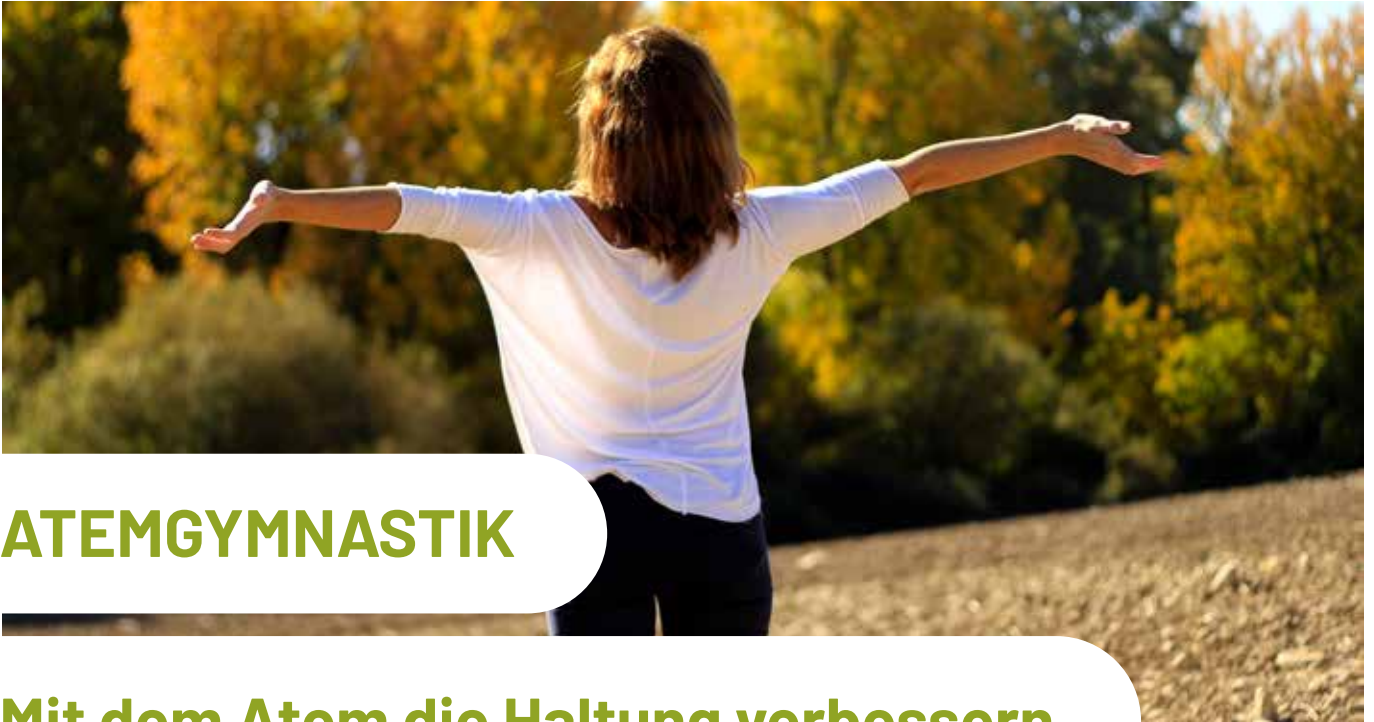
Es ist daher sinnvoll sich beim behandelnden Kinderkardiologen/in zu informieren wie viel Belastung erlaubt ist.



OA Dr. Peter Covi

Leiter der Kinderkardiologie
 Kinderspital Salzburg

Referenzen: Birna Bjarnason-Wehrens, Sigrid Dordel, Sabine Schickendanz, Narayanswami Sreeram & Konrad Brockmeier. Exercise Training in Congenital Heart Disease



ATEMGYMNASTIK

Mit dem Atem die Haltung verbessern

Das einfachste Mittel, an der Körperhaltung zu arbeiten, ist der Atem. Verschiedenste Faktoren wie zum Beispiel Stress, zu wenig Bewegung oder vieles Sitzen, führen oft zum falsch Atmen. Trainieren Sie eine optimale Atmung und beugen Sie so Haltungsfehlern vor. Atemübungen können zudem zur Beruhigung und zur Entspannung beitragen.

Die Atmung ist eine Körperreaktion, die unbewusst stattfindet. Es gibt einen großen Atemmuskel: das Zwerchfell. Das Zwerchfell treibt nicht nur den Atem an, sondern übernimmt auch die Trennfunktion zwischen den inneren Organen und dem oberen Brustkorbbereich. Weiters ist es mit den Faszien im Leib verbunden, die von einer entspannten Atmung profitieren und das Wohlbefinden fördern. Das Zwerchfell erfüllt in der Alltagshaltung und den Alltagsbewegungen, aber auch beim Sport eine wichtige Funktion. Es sorgt für die Stabilisierung des aufgerichteten Oberkörpers. Das Aufgerichtetsein wird von der Einatmung gewährleistet.

Atemübungen lohnen sich im Alter doppelt

Normalerweise wird gleichzeitig in den Bauch und in die Brust geatmet. Als Faustregel gilt: Je ruhiger man ist, desto tiefer ist die Bauchatmung; je aufgeregter die Person ist, desto weiter rutscht der Atem nach oben und wird flacher und schneller.

Mit zunehmendem Alter verlieren die Strukturen des Brustkorbs an Elas-



tizität. Es ist dann anstrengender, den Brustraum zu dehnen. Der Atem rutscht eher nach unten in den Bauch, was bewirkt, dass der Oberkörper zusammensinkt. Es lohnt sich also, mit Atem- und Leibesübungen die Elastizität zu erhalten.

Als Faustregel gilt: Für eine gute Haltung brauchen wir die Atmung, für die Atmung brauchen wir intakte Knochenstrukturen. Zu gesunden Knochenstrukturen im Alter tragen viel Bewegung und eine gesunde Ernährung mit ausreichender Proteinzufuhr (nicht nur Kalzium!) bei.

Um eine möglichst große Flexibilität des Brustkorbs zu erreichen, ist eine die Aufrichtung begünstigende Atmung hilfreich. Diese Flexibilität lässt sich trainieren. Das Gute dabei: Man tut schon sehr viel, wenn man sich zwischendurch einfach mal dehnt.

Atemübung 1: Stärkung des Zwerchfells

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder stellen Sie sich hin, Füße flach auf den Boden, ausatmen, aufrichten im Einatmen und im Ausatmen die Schultern nach unten fließen lassen (Grundhaltung).

Versuchen Sie nun tief in den Bauch zu atmen, wobei tief nicht heißt mit viel Luft, sondern tief hinunter in Ihren Leib. Atmen Sie langsam ein, öffnen Sie den Mund, halten Sie kurz und ohne Druck die Luft an. Schließen Sie den Mund bis auf ein kleines Loch zwischen ihren locker aufeinander liegenden Lippen, atmen Sie aus mit der sogenannten Lippenbremse: Atmen Sie auf 1 ein. Lassen Sie die Lippen leicht aufeinanderliegen und atmen Sie durch den sich so bildenden Schlitz auf 2, 3, 4, 5 aus, indem Sie die Lippen nur ganz fein anspannen. Die Luft bleibt länger in der Mundhöhle und wird von den Lippen etwas zurückgestaut, was zu einem leichten Druck im Mund führt.

Die Backen dürfen sich leicht blähen. Ihre Bauchmuskulatur bleibt dabei so entspannt wie möglich. Nach dem Ausatmen warten Sie ein paar Sekunden, bis der Atem von alleine wieder einzieht. Atmen Sie wieder durch die Nase ein, Luft anhalten, mit Lippenbremse ausatmen.

Atemübung 2: Von den Füßen her aufrichten

Wenn wir atmen, so richtet sich unser Oberkörper von alleine auf. Jedoch bringt es nichts, den Brustkorb mit Luft zu füllen. Probieren Sie es vor dem Spiegel einmal aus: Atmen Sie direkt in die Brust, die sich nun etwas bläht. Atmen Sie wieder aus, und im nächsten Einatmen füllen Sie wieder Ihren Brustkorb mit Luft.

Sie werden sehen, dass diese Art der Aufrichtung eher anstrengend ist. Wir haben dann die Tendenz, das Kinn und das Brustbein nach vorn zu recken, was etwas aufgeplustert nach Wildwest-Sheriff aussieht. Wenn Sie nun auf Ihre Füße achten, merken Sie, dass der Stand gar nicht mehr so fest und sicher ist. Es ist, als ob wir nicht mehr auf den Füßen stehen, sondern bei den Schultern an einen Kleiderbügel gehängt wären.

Und nun versuchen Sie es einmal so: Stellen Sie die Füße hüftbreit auf den Boden. Sinken Sie ein paar Millimeter in die Knie hinein. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Röhren, die von der Lunge bis in die Füße reichen, und atmen Sie durch diese imaginativen Röhren bis in die Füße hinein.

Nun atmen Sie sanft in die Tiefe Ihres Bauches ein und bringen Ihren Atem sogleich zart über die Flanken hinauf zu Ihren Schlüsselbeinen. Merken Sie, wie sich der Rücken etwas streckt, der Kopf leichter auf dem Hals sitzt? Im Ausatmen lassen Sie die Schultern nach unten fließen, ohne die Aufrichtung zu verlieren, und spüren Sie, wie der Nacken und die Arme sich entspannen. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule beweglich und flexibel bleibt.

Atemübung 3: Training der Atemhilfsmuskulatur

Die Atemhilfsmuskulatur ist zusammen mit der Atemmuskulatur für das Heben und Senken des Brustkorbs zuständig. Durch ihre An- und Entspannung und die damit verbundene Brustraumveränderung wird das Atmen überhaupt ermöglicht.

Setzen Sie sich in aufrechter Körperposition auf einen Stuhl ohne Lehne oder einen Hocker. Legen Sie Ihre Hände locker in den Schoß. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Atmen Sie nun in

drei kräftigen Atemstößen durch den Mund aus und machen Sie dabei den Laut „Mmm“. Führen Sie die Übung noch zwei weitere Male mit den Lauten „Sss“ und „Schhh“ aus. Beginnen Sie diese Übung nochmal von vorne, sodass Sie jeden Laut dreimal ausgeführt haben. Atmen Sie dann in einer kleinen Pause normal weiter.



An der spontanen äußeren Haltung lässt sich viel über die innere Haltung ablesen. Machen sie ab und zu einen Schaufensterbummel. Nicht nur, um die Auslagen zu entdecken, sondern die eigene Reflektion im Gehen zu betrachten. Wie gehen Sie? Wie bewegen Sie sich? Wie wirkt Ihre Haltung? Zufrieden? Glücklich? Verkniffen? Verunsichert? Lustlos?

Tun Sie dann einfach mal so, als ob Sie der glücklichste Mensch auf Erden wären. Wie würden Sie sich bewegen? Wie würden Sie atmen? Welche Reflektion sehen Sie im Schaufenster? Was gefällt Ihnen besser? Das macht die innere Haltung mit der äußeren Haltung. Je mehr Sie Ihre äußere Haltung pflegen, indem Sie sich so bewegen, als ob Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten, umso eher macht auch Ihr Hirn mit und antwortet mit einer positiven Aktivität.

SPORTUNION Akademie



Die zentrale Aufgabe der SPORTUNION Akademie besteht darin, unsere Vereine in ihrem täglichen Engagement optimal zu fördern. Wir entwickeln Ausbildungs- und Fortbildungsprogramme, die speziell auf die Bedürfnisse von Übungsleiter:innen und Funktionär:innen zugeschnitten sind, und tragen so dazu bei, ihre Arbeit effektiver und effizienter zu gestalten. Gute und qualifizierte Übungsleiter:innen und Trainer:innen bilden das Fundament der Sportvereine in Österreich!

Folgende Kursangebote warten auf Sie:

Ausbildungen:

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

Die Übungsleiter:innen Ausbildung ist eine allgemein anerkannte und österreichweit standardisierte Ausbildung, die mit Zertifikat abschließt, welches durch den Bundesminister für Sport unterzeichnet wird und auch außerhalb des organisierten Vereinssports Gültigkeit hat. Man muss sich für jedes Modul gesondert anmelden.

Basismodul:

Termin 1: 26. - 28. Jänner 2024

Termin 2: 01. - 03. März 2024

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

Jeweils Fr, 16:30 - ca. 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 18:30 Uhr; So, 8:30 - 16:00 Uhr

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jedes Übungsleiter:innen Spezialmodul im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung & Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Die Lehreinheiten am Freitag werden online abgehalten, Samstag und Sonntag im Präsenzunterricht.

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

Meldeschluss: jeweils 5 Tage vor dem Kursbeginn

SB24001

SB24006



Foto: © SPORTUNION

Spezialmodule:

Übungsleiter:in Ski Alpin

Termin: 30. Nov - 03. Dez 2023

Ort: 5562 Obertauern

Unterkunft: Jugendgästehaus Gottschallalm, Unterbringung erfolgt grundsätzlich in Mehrbettzimmern.

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

Kosten: € 385,- SPORTUNION-Mitglied, € 550,- Normalpreis

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

Meldeschluss: 13. November 2023

0023063



Übungsleiter:in Schwimmen:

SB24004

Termin: 16. - 18. Februar, 09. März 2024**Ort:** 5400 Hallein, Hartmannweg 4-6, ULSZ RifFr, 13:00 – 19:00 Uhr; Sa, 08:00 – 12:00 und 13:00 – 18:00 Uhr, So 13:00 – 17:00 Uhr;
Sa. 09. März 13:00 – 18:00 Uhr

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

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

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

Meldeschluss: 02. Februar 2024**Übungsleiter:in Volleyball**

SB24005

Termin: 16. - 18. Februar 2024 inkl. Prüfung**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

Fr, 15:00 – ca. 20:00 Uhr; Sa, 8:00 - 19:30 Uhr; So, 8:00 - 17:00 Uhr

Die Übungsleiter:innen Ausbildung wird in Kooperation mit dem Salzburger Volleyballverband durchgeführt. Inhalte dieses Kurses sind technische und taktische Aspekte des Volleyballs und deren methodischer Aufbau. Die Teilnehmer:innen erlangen die Fähigkeit, selbständig Volleyball- und Beachvolleyballgruppen zu führen.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Kenntnisse in den einzelnen Grundtechniken.

Kosten: € 150,- SPORTUNION-Mitglieder u. Mitglieder des Salzburger Volleyballverbands, € 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 02. Februar 2024**Aktivkurse:****Lawinen Sicherheits-Workshop****Termin 1:** Sa, 20. Jänner 2024**Termin 2:** Sa, 27. Jänner 2024**Ort:** Salzburg/Tennengau

Jeweils von 08:30 - ca. 17:00 Uhr

Bei diesen Lawinen Sicherheits-Workshops werden, unter der Leitung von Berg- und Skiführer:innen, der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung, sowie grundlegende Dinge der Tourenplanung vermittelt.

Erstmalig werden zwei Workshops mit unterschiedlichen Niveaus angeboten.

Termin 1 richtet sich an alle Skitourengeher:innen, die sich (noch) nicht allein ins freie Gelände wagen.

Beim zweiten Termin wird eine längere und schwerere Tour gewählt.

Das Tourengebiet wird abhängig von der Wetterlage kurz vorher entschieden.

Kosten: € 118,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 173,- Normalpreis.

Meldeschluss: jeweils 10 Tage vor dem Workshop Termin

SB24002

SB24003



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

Kleine Athlet:innen, große Chancen

Geschlechterklischees im Kinder- und Jugendsport überwinden



Geschlechtergerechtigkeit im Sport während der Kindheit ist ein essentieller Schritt auf dem Weg zu einer inklusiven und ausgeglichenen Gesellschaft. Es geht darum, sicherzustellen, dass Mädchen und Jungen gleichermaßen die Möglichkeit haben, ihre sportlichen Interessen zu verfolgen, ohne von traditionellen Geschlechterrollen eingeschränkt zu werden.

Die Förderung von geschlechtergerechten Sportprogrammen trägt dazu bei, Stereotypen und Vorurteile abzubauen. Mädchen sollten ermutigt werden, in Sportarten aktiv zu sein, die traditionell als „männlich“ gelten, genauso wie Jungen die Freiheit haben sollten, in „weiblichen“ Sportarten tätig zu sein. Dies fördert nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern vermittelt auch wertvolle Lektionen über Gleichberechtigung. Lehrer:innen, Trainer:innen und Eltern haben eine wichtige Rolle dabei, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Geschlechterunterschiede irrelevant

sind. Indem sie Kinder ermutigen, ihre Interessen und Talente unabhängig von Geschlechterstereotypen zu verfolgen, können sie dazu beitragen, eine Generation heranzubilden, die Vielfalt schätzt und Respekt vor allen Geschlechtern zeigt.

Insgesamt ist die Förderung von Geschlechtergerechtigkeit im Kinder-

sport nicht nur ein Schritt in Richtung Fairness, sondern auch ein Beitrag zur Schaffung einer Gesellschaft, in der alle Menschen gleiche Chancen haben, ihre Fähigkeiten zu entfalten. Die sportliche Entfaltung von Kindern sollte nicht von ihrem Geschlecht abhängen, sondern von ihren Interessen und Leidenschaften. Dies trägt dazu bei, eine inklusive und gerechte Zukunft zu gestalten.



Ihre Ansprechpartnerin:

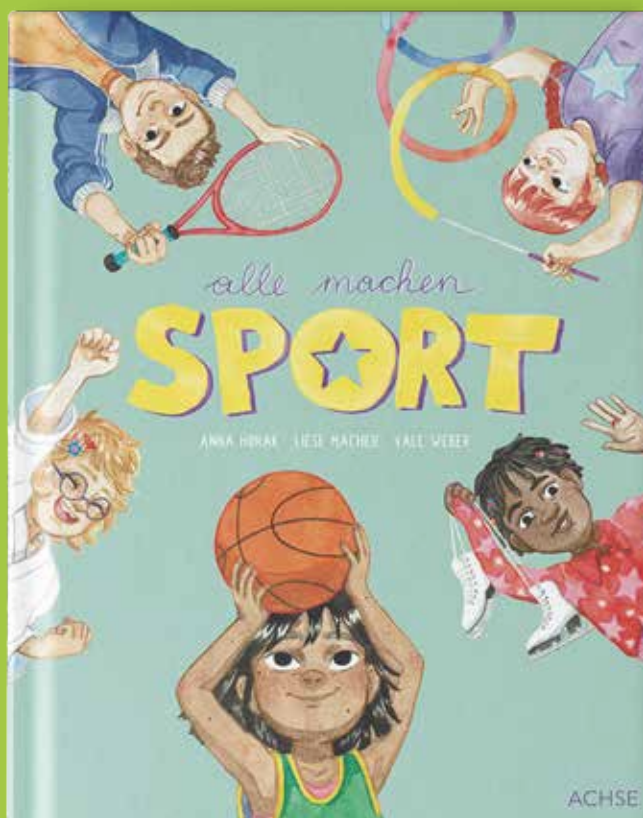
Projektkoordination

📧 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Das empowernde Kinderbuch für die Freude am Sport

Ab November im Buchhandel und unter www.achseverlag.com erhältlich



GREENSPORTUNION



Green Event: UNIQA Trendsportfestival im Sportzentrum Salzburg Mitte

Die Umsetzung von Green Events (umweltfreundliche Veranstaltungen) durch Vereine kann aufgrund verschiedener Hemmschwellen eine Herausforderung darstellen. Der Landesverband hat über den Sommer sämtliche Veranstaltungen im Sportzentrum Mitte „nachhaltig“ ausgetragen und zieht eine positive Bilanz.

In einer Welt, in der Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit immer wichtiger werden, stehen auch Vereine vor der Frage, wie sie zu grüneren Praktiken übergehen können. Green Events sind eine Möglichkeit, einen positiven Beitrag zur Umwelt zu leisten. Dies fängt bei der Anreise zur Veranstaltung an, geht über die Mülltrennung, bis hin zur regionalen Verpflegung der Teilnehmer:innen.

Die SPORTUNION Salzburg hat neben dem UGOTCHI Actionday und dem UNIQA Trendsportfestival auch die beliebte Ferienaktion Sports4Fun im Sportzentrum Mitte als Green Event ausgetragen.

Valentin Doupona, greensportunion-Projektleiter und Geschäftsführer im Sportzentrum Mitte zeigt sich positiv begeistert von den vergangenen Veranstaltungen: „Nachdem wir die Veranstaltungen beim Land Salzburg als Green Event eingereicht haben, sind wir in die Planung der umzusetzenden Maßnahmen gegangen. Schnell haben wir bemerkt, dass Vieles relativ einfach und auch kostengünstig umzusetzen ist. Dass die Green Events bei den teilnehmenden Schulen und Vereinen so gut angekommen sind, freut uns natürlich besonders!“

Ein Auszug der umgesetzten Maßnahmen bei den Veranstaltungen im Sportzentrum Mitte:

- **Klimaschonende Mobilität:** Den Teilnehmer:innen (Schulklassen und Vereine) wurde eine klimaschonende An- und Abreise empfohlen.
- **Verpflegung:** Bei den angebotenen Speisen und Getränken wurden regionale Anbieter ausgewählt (z.B. Obst – Biohof Achleitner; Brezen – Bäckerei Pfoß in Elsbethen, Säfte-Henndorfer). Das angebotene Wasser konnte frisch von großen Behältern in eigene Trinkflaschen gefüllt werden. Darüber wurde im Vorfeld informiert. Schüler:innen, die keine Trinkflasche mithatten, bekamen einen Mehrweg-Becher.
- **Mülltrennung:** Am gesamten Gelände wurden ausreichend große Behältnisse aufgestellt und mit Infotafeln versehen, welcher Behälter für welchen Reststoff ist. Zusätzlich wurden diese mit einem Banner von "Green Events Salzburg" markiert.
- **Dekoration & Give-Aways:** Die Dekoration wurde aus Beständen von UNIQA, der SPORTUNION Salzburg und dem Klimabündnis zur Verfügung gestellt. Veranstal-

tungspartner wurden im Vorfeld informiert, dass keine Einweg-Giveaways ausgeteilt werden dürfen.

- **Papierverbrauch:** Die Einladungen wurden ausschließlich Online und per E-Mail ausgeschickt. Vor Ort wurde so gut wie möglich auf Ausdrucke verzichtet. Die Trainer:innen bekamen Info-Mappen und konnten so den Kindern Auskunft geben.
- **Barrierefreiheit:** Das gesamte Gelände war barrierefrei gestaltet.
- **Verwendung Green Event Logo:** Das Logo wurde bei der Bewerbung und in der Kommunikation nach außen verwendet, sowie am Veranstaltungstag die Werbematerialien von Green Event Salzburg in das bestehende Branding implementiert.

Die SPORTUNION möchte ihre Vereine zu mehr Nachhaltigkeit ermutigen. Unter dem Motto „Tue Gutes und sprich darüber“ stellen wir auf der greensportunion-Homepage Vereine vor, die sich dem Thema Nachhaltigkeit widmen. Die SPORTUNION bietet ihnen hier eine Plattform, um sich zu präsentieren und ihr Engagement nach außen zu tragen.

Weitere Informationen zum Projekt „greensportunion“ unter:

<https://sportunion.at/greensportunion/nachhaltige-best-practice-projekte/>



Ihr Ansprechpartner

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



Kinder brauchen Bewegung! Brauchen Kinder Bewegung?

Teil 2: Wie aus Bewegung Erfahrung wird! Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung

In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Rolle die Sensomotorik für das gesunde und ganzheitliche Heranreifen unserer Kinder spielt und wie körperliches Aktivwerden dabei unterstützen kann. Warum ist es so wichtig für Kinder ihre Umwelt mit allen Sinnen und dem ganzen Körper erleben zu dürfen? Wieso müssen wir unsere Kinder aktiv werden lassen und dabei auch Fehler und Misserfolge zulassen?

Kindliche Entwicklung - eine allgemeine Betrachtung

Wenn ein Kind geboren wird, kommt es mit sensorischen und motorischen Erfahrungen auf die Welt, welche es, dank seiner Sinnesorgane schon vorgeburtlich machen durfte. Sein Nervensystem und seine Sinnesorgane sind teilweise schon ab der frühesten Schwangerschaft bereit Informationen und Eindrücke aufzunehmen und zu verarbeiten. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr beginnt beispielsweise bereits in der 8. Schwangerschaftswoche zu arbeiten! So nimmt das Ungeborene schon im Mutterleib Sinneseindrücke wahr und spürt Bewegungen – seine Eigenen aber vor allem die der Mutter. Alle Impulse und Informationen formen sein Nervensystem sowie sein wachsendes Gehirn und hinterlassen neuronale Spuren.

» **„Nichts ist im Verstand, was nicht
zuvor in den Sinnen war.“** «
(John Locke)

Schon John Locke wusste zu seiner Zeit, dass die Sinnesorgane die Tore zum Außen sind. Tatsächlich erleben und erfahren wir unsere Umwelt durch unsere Sensorik, indem Sinnesreize über unsere Sinnesorgane aufgenommen werden und an das Gehirn weitergeleitet werden. Auf alle eintreffenden Sinnesinformationen muss dann eine adäquate Reaktion des Nervensystems und der Muskulatur vorbereitet und eingeleitet werden.

Was so einfach klingt, erfordert ein höchstes Maß an Präzision und Zusammenarbeit aller beteiligten Areale und

Strukturen (Sinneszellen, Gehirnareale, Muskelzellen, etc...). Die Perfektionierung dieser Prozesse und deren Abstimmung aufeinander brauchen viel Übung und Zeit.

Körperliches Aktivwerden, Spielen mit allen Sinnen, sich Bewegen und Ausprobieren sind dabei die Mittel der Wahl, um Kinder bei dieser Entwicklungsarbeit zu unterstützen.

Je öfter, desto geschickter, desto sicherer!

In Bezug auf die kindliche Entwicklung bedeutet das, dass Kinder von Anfang an die Möglichkeiten erhalten müssen, die Welt um sich mit allen Sinnen und dem ganzen Körper zu erfahren und zu erleben. Dieses direkte Erleben macht mannigfaltige Sinneserfahrungen möglich

und fördert bzw. schult durch spielerisches Tun die Sensomotorik der Kinder.

Je öfter Bewegungshandlungen vollführt werden, desto geschickter wird das Kind in den Bewegungsausführungen und desto sicherer wird sein Tun. Je geschickter und sicherer das Tun wird, desto mehr Freude findet das Kind an der Bewegung oder am Spiel und es wird aktiv danach suchen. Bewegungen und Handlungen gelangen so zu einer Verinnerlichung (vgl. Radfahren, Gehen, Schwimmen, Schuhbänder binden), welche irgendwann (im Idealfall) nicht mehr auf der kognitiven Ebene ausgeführt werden müssen, sondern durch Automatisierung mit einem Minimum an konzentrativem Einsatz und bewusster Aufmerksamkeitslenkung durchgeführt werden können. Dadurch wird es möglich, dass wir z.B. das Schuhband binden und uns nebenbei unterhalten können.

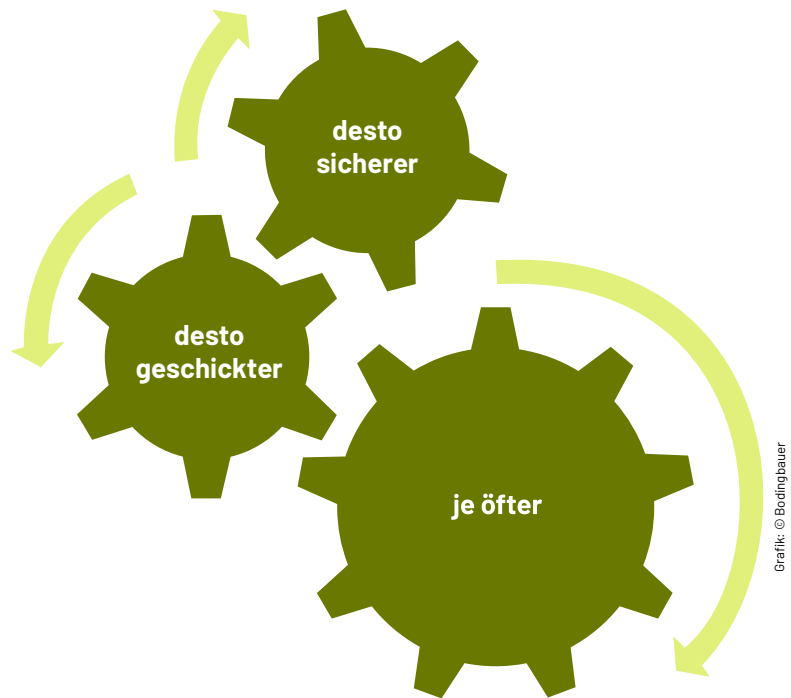


Abb.: Vom Erlernen einer Bewegungshandlung zur Automatisierung / Verinnerlichung mittels des Grundsatzes: Je öfter, desto geschickter, desto sicherer.

Alltagstipps, um Bewegungs- und Sinneserfahrungen mit dem ganzen Körper zu ermöglichen

- Kindliche Primärbedürfnisse wie laufen, springen, rollen, klettern oder drehen müssen befriedigt werden. Kinder brauchen Zugang zu Erlebnis- und Spielflächen, die ihnen umfangreiche Bewegungsmöglichkeiten bieten. Das können Spielplätze genauso sein wie auch Wälder und die Natur oder Turnhallen beim Kinderturnen.
- Schaukeln und Drehen bedienen das zentralste Sinnessystem, welches für die Entwicklung relevant ist – das Gleichgewichtssystem. Kinder brauchen die Möglichkeit den Taumel des Drehens, Rollens und Schaukelns erleben zu dürfen. Sie suchen immer wieder danach. Schaukeln und Rutschen sind ideale Spielgeräte für Kinder, aber auch alte Dreh- und Schaukelspiele wie „Müllersackerl“, „Hoppe Hoppe Reiter“, Kreistänze und Drehspiele bieten ungeahnte Möglichkeiten schon für die Kleinsten.
- Mit Wasser, Sand oder Matsch zu spielen übt eine unglaubliche Faszination auf Kinder aus. Eltern sollten diesem Drang nachgeben und Kindern viele Gelegenheiten bieten, um mit den unterschiedlichsten Materialien experimentieren zu können. Auch im Haushalt bieten sich dazu viele Möglichkeiten wie zB Teigkneten, Fingerfarben, Spiele mit Seifenwasser oder Rasierschaum.
- Auch das Kräfteressen und das Einsetzen von Kraft gehört zu den wertvollen Sinneserfahrungen für Kinder. Rangelspiele mit Gleichaltrigen oder Eltern, Seilziehen, Klettern auf Gerüsten oder Bäumen oder auch Sportarten wie z.B. Judo stellen hier optimale Voraussetzungen dar, um muskulär aktiv zu werden.
- Kinder lieben es, sich von fliegenden und rollenden Gegenständen faszinieren zu lassen. Wenn Bälle noch zu herausfordernd sind, dann sind Luftballone eine brauchbare Alternative. Aber auch Kugelbahnen und schiefe Ebenen animieren zum Spielen und Ausprobieren.

Die kindliche Bewegung und das körperliche Aktivwerden mit allen Sinnen ist zentraler Dreh- und Angelpunkt in diesem Entwicklungsprozess und somit

unerlässlich für die ganzheitliche Reifung des Menschen. Fehlen Möglichkeiten für Bewegung, fehlen auch die Erfahrungen die da-

durch gemacht werden, was sich auf die weitere Entwicklung ungünstig auswirken kann.



Ihre Ansprechpartnerin

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



JACKPOT.FIT

HERBSTPROGRAMM

Sechs Vereine der SPORTUNION neu beim WS Kursstart dabei!

Das Jackpot.fit Gesundheits-Sportprogramm der SVS in Kooperation mit der SPORTUNION Salzburg ging mit sechs neuen Vereinen im Kursprogramm des Wintersemesters 2023 Ende September an den Start.

NEU dabei sind die Vereine Kort. Xlungau, Union Sportverein USV Thalgau, Union VitAktiv Nussdorf, die TGUSS Salzburg, USK St. Margarethen und der USK St. Michael. Auch die altbewährten Vereinsanbieter des Gesundheitssport-Kurses Capoeira Sportunion, USV Elixhausen, OMT Faistenau, USC Mariapfarr und freiRAUM Abtenau sind wieder mit dabei.

Trainerfortbildung Jackpot.fit in der SPORTUNION Akademie

Die SPORTUNION AKADEMIE bietet zusammen mit der SVS für interessier-

te Trainer:innen eine kostenlose, praxisnahe Fortbildung für das Jackpot.fit Projekt an. Ziel der Fortbildung ist die Trainer:innen auf die unterschiedlichen Anforderungen der Kursteilnehmer:innen vorzubereiten. Deshalb stehen Inhalte wie Hintergrundwissen zur Sportausübung für Menschen mit Adipositas und Diabetes in der Fortbildung an erster Stelle und wie Teilnehmer:innen eine nachhaltige Verhaltensänderung erreichen können.

Für wen ist Jackpot.fit geeignet?

Für Alle, die ihre Woche mit einer aktiven Bewegungseinheit gestalten möchten, sind die Jackpot.fit Inhalte



genau das Richtige, um in ein gesünderes Leben zu starten.

Interessant ist vor allen Dingen die Mischung aus Ausdauer und Krafttraining in einem Kurskonzept. Dieses ist sehr gut geeignet als optimale Ergänzung nach einer Kur, bei Adipositas und Prädiabetes.

Seit Beginn in 2015 wird Jackpot.fit wissenschaftlich begleitet. So werden österreichweite, von der Sozialversicherung anerkannte, Standards und Richtlinien der gesundheitsförderlichen Bewegung in den Einheiten gewährleistet.

Ihre Ansprechpartnerin

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



„Meine Motivation im Jackpot.fit Kurs ist den Menschen zu mehr Lebensfreude zu verhelfen!“ Interview mit Anna Rausch, neue Jackpot.fit Trainerin bei Union VitAktiv Nussdorf.

Wie bist du auf das Jackpot.fit Programm aufmerksam geworden?

„Angesprochen wurde ich von unserer Obfrau Johanna Junger vom Union VitAktiv Nussdorf. Sie hat mich auf das Konzept aufmerksam gemacht und mein Interesse geweckt.“

Was ist dir bei deinem Kursangebot wichtig und auf was freust du dich?

„Besonders bei Projekten wie Jackpot.fit ist mir wichtig, Spaß und Freude an der Bewegung zu erwecken. Denn nur so bleiben die Teilnehmer:innen auch dabei sich zu bewegen. In diesen Kursen sind so viele verschiedene Menschen mit Vorstellungen, Wünschen, auch Ängsten und Forderungen. Manche sind sehr rebedürftig, andere brauchen Zuspruch, es gibt natürlich auch selbstbewusste Teilnehmer:innen. Ein bunter Strauß! Ich versuche immer auf die Teilnehmer:innen einzugehen und Jede und Jeden so gut es geht mitzunehmen. Diese Herausforderung macht mir zur Zeit Freude und darauf freue ich mich.“



Anna Rausch, langjährige Gesundheitssport-Übungsleiterin bei VitAktiv Nussdorf. Ihr Motto „Immer ihr Bestes geben.“



ENGSO YOUTH

Startschuss in Salzburg für das neu gewählte ENGSO Youth Committee

Von 8.-10.09.2023 fand in Salzburg das erste Meeting des neu gewählten ENGSO Youth Committee statt. Das für zwei Jahre gewählte Committee soll den Breitensport in Europa durch Projekte und gemeinsame Aktionen stärken.

Die ENGSO Youth ist die unabhängige Jugendorganisation der ENGSO (Europäische Nichtregierungsorganisation für Sport). Sie konzentriert sich auf den Jugend- und Breitensport in Europa und vertritt junge Europäer:innen unter 35 Jahren im Sportbereich in mehr als 35 Ländern. Die ENGSO Youth setzt sich aktiv für aktuelle Themen wie Chancengleichheit, Gendergerechtigkeit, Fair Play, soziale Integration, Nachhaltigkeit im Sport und ehrenamtliches Engagement ein. Hierfür arbeitet die ENGSO Youth mit den Mitgliedsorganisationen, europäischen Institutionen und Partner:innen aus der Zivilgesellschaft zusammen.

Innerhalb der ENGSO Youth gibt es sechs Arbeitsgruppen, welche sich den Themen Soziale Inklusion, Bildung, Sportpolitik, Gesundheit und Nachhaltigkeit widmen.

Bei der ENGSO Generalversammlung 2023 wurde Valentin Doupona, Geschäftsführer im Sportzentrum Mitte & Projektleiter bei der SPORTUNION, als Vertreter der Sport Austria in das ENGSO Youth Committee gewählt.

Beim Meeting in Salzburg wurde die

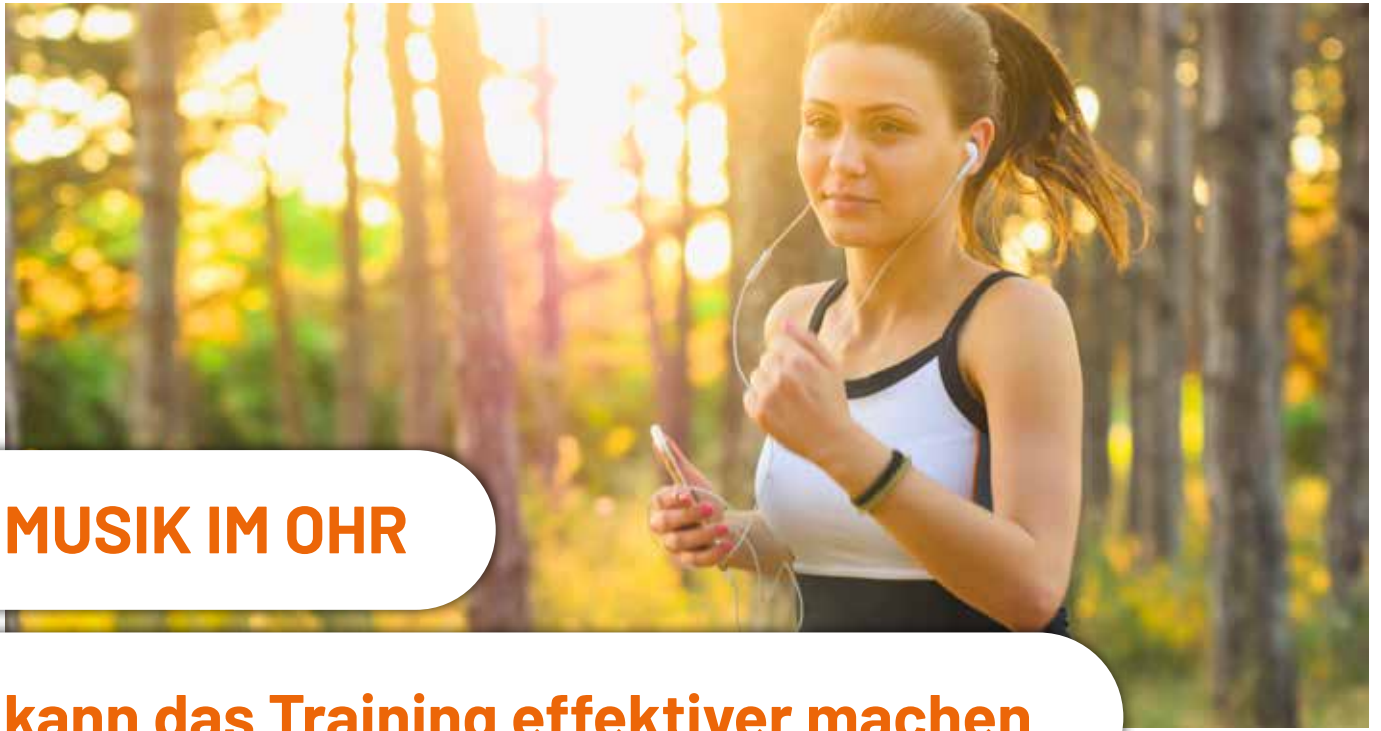


Strategie 2024-2027 ausgearbeitet und mögliche EU-weite Projektideen wurden diskutiert. Um die Zusammenarbeit und den Zusammenhalt innerhalb der Organisation zu stärken und den Committee-Mitgliedern aus neun europäischen Ländern Salzburg vorzustellen, wurden im Rahmen von Teambuilding-Maßnahmen der Tag des Sports, das Flavourama Dance-Battle und Life im Park im Volksgarten besucht.



Ihr Ansprechpartner zu ENGSO Youth

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



MUSIK IM OHR

kann das Training effektiver machen

Musikhören beim Sport ist ein starker Leistungs- bzw. Motivationsbooster. Mit coolem Sound in den Ohren trainiert es sich meist leichter.

Trainingsoutfit an, Kopfhörer auf und schon kann es losgehen. Ob Rock, Techno oder Hip Hop – die richtige Musik darf beim Sport nicht fehlen.

Wir haben uns umgehört und diese Songs zum Auspowern und Anheizen gesammelt:

- LANDES RAT **Mag. (FH) Martin Zauner, M.A.:**
 Ich bin begeisterter Hobbyläufer und mein aktueller „Lieblingslaufsong“ ist „Rock you like a hurricane“ von den Scorpions.



REFERATSLEITERIN und SPORTDIREKTORIN Mag. Andrea Zarfl, MBA:

„Musik animiert unglaublich zu Bewegung, persönlich höre ich aber während der Sportausübung nur Musik beim Indoorsport, wenn ich zum Beispiel am Ergometer sitze. Eine spezielle Musikrichtung höre ich dabei nicht, mir reicht da auch Radiomusik. Beim Outdoorsport – Laufen oder Rennradfahren - genieße ich den Sound der Natur. Ich fühle mich wohler die Umgebung, in der ich mich bewege zu spüren und zu genießen.“

SPORTUNION ÖSTERREICH Präsident **Mag. Peter McDonald:**
„Ich laufe gerne mit „Stöpsel“ im Ohr und höre dabei am liebsten „Beautiful Day“ von U2.“



SPORTUNION Österreich Generalsekretär **Stefan Grubhofer:**
„Ich höre beim Radfahren meine Playlist oder auch Hörbücher. Aktuell im Ohr „Der Schwarm“ von Frank Schätzing. Beim Bergauffahren ist „Highway to Hell“ von AC/DC mein Lieblingsmotivationslied.“

SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer **Bernd Frey:**
„Zahlreiche Studien belegen, dass die richtige Musik beim Sport nicht nur ablenkt oder motiviert, sondern auch die Leistungsfähigkeit steigern kann. Ich höre am liebsten monotonen „deep electro“ oder „house“ bei ca. 120 bpm. Das treibt mich bei meinen regelmäßigen Läufen an und lässt die Glückshormone schon zu Beginn des Auspowerns „tanzen“.

Meine Laufliste von heute:

ZHU	Faded
Daft Punk	Giorgio by Moroder
Gorillaz	Stylo



SPORTZENTRUM SALZBURG MITTE Geschäftsführer **Valentin Doupona:**

Beim Laufen höre ich am liebsten Musik, die ungefähr zu meiner Schritzfrequenz von ca. 140-150 bpm passt. Dies trifft zufällig auf mein Lieblings-Genre Techno zu, wo ich mich privat und auch beim Laufen durch die unterschiedlichsten Spotify-Playlists höre.

Kanadische Neurowissenschaftler konnten zum ersten Mal nachweisen, dass das Anhören von Musik im Gehirn die Ausschüttung von Dopamin – gemeinhin als Glückshormon bezeichnet – auslöst. Damit setzt Musik im Belohnungszentrum die gleichen Prozesse in Gang wie Essen, Sex oder Drogen.

Unser Tipp:

Um die passende Musik beim Sport zu finden, kann man beispielsweise auf Youtube oder auf Musikportalen wie iTunes, Spotify oder Deezer speziell für den Sport zusammengestellte Playlists finden, die sich nach Geschwindigkeit, Dauer, Intensität und Sportart richten. Apps wie runbeat oder TempoRun helfen zusätzlich bei der Auswahl und der optimalen Zusammenstellung der Lieblingslieder.



Foto: © Obertrumner Tennisclub

Interview mit Dr. Dirk Steinbach

Ehrenamt – Das Herz eines jeden Vereins

Rund 50.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich in der SPORTUNION in unterschiedlichsten Funktionen österreichweit. Trotzdem stellt ehrenamtliches Engagement eine knappe Ressource dar. Qualifizierte Ehrenamtliche zu finden und zu binden ist daher zu einer zentralen Herausforderung für Sportorganisationen geworden. Wir haben mit dem Experten Dr. Dirk Steinbach über die Herausforderungen des Ehrenamts gesprochen.

Warum ist ehrenamtliches Engagement im Verein so wichtig?

Die naheliegendste Antwort betrifft die Arbeitsleistung, die die Ehrenamtlichen erbringen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der Österreichischen Sportvereine leisten im Jahr über 56 Millionen Stunden unentgeltlich, was einem Wert von mehr als einer Milliarde Euro an nicht anfallenden Personalkosten entspricht. Ohne dieses Engagement gäbe es in Österreich kein so vielfältiges und für alle leistbares Sportangebot wie es derzeit existiert.

Den Wert des Ehrenamts alleine darauf zu konzentrieren wäre aber sicher viel zu kurz gesprungen. Freiwilliges Engagement hat auch einen immateriellen Wert, sowohl für die Person die sich engagiert als auch für die Organisation in der das passiert und die Gesellschaft als Ganzes.

Sich ehrenamtlich zu engagieren ist sinnstiftend, schafft Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten und geht mit vielfältigen sozialen Interaktionen einher.

Wenn Menschen sich in einem Sportverein freiwillig engagieren, entsteht auch das, was Soziolog:innen „dichtes soziales Kapital“ nennen, weil man einander vertrauen muss, sich als Teil einer Gruppe fühlen kann, miteinander am gleichen Strang ziehen muss usw.

Und, last but not least, gibt freiwilliges Engagement den Sportvereinen einen eigenen Charakter. Sportvereine sind Unikate, die aus der Summe der Menschen, die den Verein am Laufen halten ihren Charakter erhalten. Diese Vielfalt und Eigenheit, auch weil im Ehrenamt nicht immer alles perfekt und professionell ablaufen kann gibt den Vereinen eine Seele und ein Gesicht.

» „Das Ehrenamt ist die tragende Säule im organisierten Sport.“ «

Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg

Welche Beweggründe gibt es, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Das ist natürlich bei Jeder bzw. Jedem unterschiedlich. Typische Motive sind Altruismus, das Bedürfnis nach Anerkennung oder der Wunsch nach persönlicher Entwicklung oder sozialer Veränderung.

Im Sport ist es oft die Leidenschaft für die eigene Sportart und das Bedürfnis, für das was man selbst als junger Mensch im Sport erleben durfte, etwas zurück zu geben, das die Freiwilligen antreibt.

Mehr als in vielen anderen Engagementbereichen wächst man im Sport dabei schon früh über kleinere Aufgaben und Vorbilder in der eigenen Familie in das ehrenamtliche Engagement hinein. Es ist dann erstmal selbstverständlich, dass man im Verein mithilft.

Was für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Motivation aber immer wichtig ist, ist die Erfüllung von drei psychologischen Grundbedürfnissen. Ich muss bei meinem Engagement das Gefühl haben selbst (mit-)bestimmen zu können (Autonomie), ich muss der Aufgabe gewachsen sein (Kompetenz) und ich will mich als Teil eines Teams oder einer Gemeinschaft fühlen (Zugehörigkeit).

Kannst du uns den Lebenszyklus des Freiwilligen-Engagements erklären?

Kurz wird schwierig, aber ich versuch`s. Dieses Modell ist schon vor mehr als 10 Jahren im Rahmen eines europäischen Projekts entstanden. Mit Partner:innen aus verschiedenen Ländern haben wir nach Ideen gesucht freiwilliges Engagement im organisierten Sport zu stärken.

Im Zentrum des Modells, auf der ersten Ebene, stehen die Menschen, die sich bereits engagieren oder noch engagieren sollen. Ich muss deren Erwartungen und Bedürfnisse verstehen, um sie für ein Engagement zu gewinnen und sie bestmöglich unterstützen zu können.

Die zweite Ebene des Konzepts unterscheidet dann 4 Phasen des ehrenamtlichen Engagements, weil die freiwillige Mitarbeit in einem Verein kein Zustand ist, sondern etwas, das sich entwickelt und mit der Zeit verändern kann.

Auf der dritten Ebene sind dann neun organisatorische Aufgaben für den Verein angeordnet. Diese reichen von der Bedarfsermittlung, über die Einarbeitung neuer Mitarbeiter:innen bis hin zur Verabschiedung verdienter Helfer:innen. Der Verein muss diese Aufgaben erfüllen, um seine Ehrenamtler zu unterstützen.

Und auf der vierten Ebene steht im Modell die Organisationskultur, die als Klammer alles zusammenhält und die Menschen und das, was im Verein an Aktivitäten passiert, verbindet.



Dirk Steinbach ist promovierter Sportwissenschaftler und Geschäftsführer von SPIN Sport Innovation. SPIN unterstützt Sportorganisationen auf nationaler und internationaler Ebene im Bereich der Sport- und Organisationsentwicklung. Dirk Steinbach hat einige Jahre an der FH Salzburg geforscht und gelehrt und begleitet in Österreich u. a. das Projekt „Kinder gesund bewegen“ und die „Tägliche Bewegungseinheit“.

Hat sich das Ehrenamt in den letzten Jahren verändert?

Ja, da hat sich sicher einiges verändert. Das betrifft zum einen die Anforderungen und Erwartungen an die Professionalität der Vereinsarbeit und zum anderen auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die ein ehrenamtliches Engagement zunehmend schwieriger machen.

Sportvereine müssen heute in vielen Bereichen professioneller arbeiten als dies früher der Fall war. Das fängt bei den gesetzlichen Vorgaben an, wenn man beispielsweise an den Datenschutz denkt. Es betrifft aber auch die internen Prozesse der Sportverbände, zum Beispiel die digitale Verwaltung von

Mitgliedern, Förderungen oder Spieltagesergebnissen oder die zunehmenden Ausbildungsanforderungen für Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Schiedsrichter:innen. Diese Liste könnte man jetzt noch um viele Punkte erweitern, aber das wissen die Sportvereine ja aus eigener Erfahrung.

Gleichzeitig verändert sich das Umfeld, wobei aus meiner Sicht die zunehmenden Anforderungen in der Arbeitswelt und die veränderte gesellschaftliche Zeitstruktur zwei besonders große Herausforderungen für das ehrenamtliche Engagement darstellen. Zum einen fehlt am Ende eines intensiven Arbeitstages oder einer langen Arbeitswoche oft die Zeit und Energie sich zu engagieren und zum anderen ist die zeitliche Planbarkeit für ein dauerhaftes Engagement häufig nicht gegeben.

Hast du noch drei Tipps, wie Vereine darauf reagieren können?

Erstens ist es, glaube ich, wichtig, sich als Verein auf bestimmte Aktivitäten und Aufgaben zu konzentrieren. Man kann als ehrenamtlich tätige Organisation nicht unendlich viele Dinge mit einer guten Qualität leisten ohne die Mitarbeiter:innen auszubrennen. Das heißt, man sollte sich im Verein immer wieder einmal fragen: „Was für ein Sportverein wollen wir eigentlich sein?“ Je klarer das eigene Profil ist, desto leichter ist es zu entscheiden, welche Angebote man beibehalten oder neu schaffen will und wo man vielleicht auch einmal nein sagt, oder sich von einem Angebot verabschiedet.

Ein zweiter Ansatz ist, klar zu definieren welche Erwartungen man als Verein an die Mitarbeit und die Unterstützung von Seiten der Mitglieder hat. Wenn man sich ein breiteres Engagement wünscht, sollte man dies auch klar formulieren und die Menschen im Verein gezielt darauf ansprechen. Es gibt Vereine, die dies sehr deutlich, z.B. schon im Mitgliedsantrag, einfordern und andere, die dies eher zurückhaltend kommunizieren. Ein Patentrezept dafür gibt es nicht, es ist eher eine Frage der individuellen Vereinskultur.

Und drittens ist es wichtig die Mitarbeit im Verein systematisch und aktiv zu fördern und zu begleiten. Dafür braucht es einen gewissen Plan, den man sich zum Beispiel aus dem Engagementzyklus heraus entwickeln kann und es braucht Jemanden, der sich ganz gezielt um diese Aufgabe kümmert. Eine:n Freiwilligen-Koordinator:in oder ein kleines Team, das diese Aufgabe gemeinsam angeht.



Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg meint dazu: „Ehrenamtsentwicklung ist der Schlüssel zur nachhaltigen Stärkung des Vereins und die Brücke zur Förderung von Potentialen und neuen Ideen.“

Förderung von Ehrenamtlichem Engagement im Sportverein

Eine aktive und systematische Förderung von Ehrenamtlichen kann dazu beitragen, die wachsenden Qualitätsstandards der Sportorganisation einerseits zu erfüllen und andererseits sicher zu stellen, dass das ehrenamtliche Engagement zu einer wertvollen und attraktiven Erfahrung für jeden einzelnen Freiwilligen wird. Das abgebildete Modell fasst die wichtigsten Aspekte des Freiwilligen-Managements im Sport zusammen und stellt einen Modellprozess vor, wie Sportvereine Ehrenamtliche Schritt für Schritt fördern und unterstützen können.

Bei uns bedanken sich Bürgermeister und Vizebürgermeister mit einem Fest bei allen Ehrenamtlichen. Dabei tragen die Bürgermeister Schürzen und bedienen die Ehrenamtlichen mit Essen und Getränken und haben ein offenes Ohr für deren Anliegen.



10 Anerkennung, Verabschiedung und Kontakt halten

Die Beendigung des freiwilligen Engagements ist Teil des Freiwilligen-Managements. Eine explizite Vereinbarung bei der Mitarbeitergewinnung sollte auch eine klare Beendigung der Verpflichtungen beinhalten. Ehemalige Ehrenamtliche verdienen Anerkennung für ihr Engagement. Ein positives Verhalten eures Vereins gegenüber ausscheidenden Mitarbeitern trägt zum Ruf eures Vereins bei und kann zu erneutem Engagement in der Zukunft führen.

📅 Abschlussgespräche, formale Anerkennungen, gezielte Kommunikation und Kontakthalten

9 Anpassung von Anforderungen und Aufgaben

Die Anpassung von Anforderungen und Aufgaben ist entscheidend für die langfristige Bindung eurer Ehrenamtlichen. Mit der Zeit können sich neue Ambitionen entwickeln und Lebensumstände ändern. So könnt ihr das freiwillige Engagement aufrechterhalten und einen Ausstieg vermeiden.

📅 Soll-Ist-Analyse



Wir schicken vor unseren Treffen Fragebögen aus, um die Anliegen aller abzufragen und bitten darum, eigene Ideen einzubringen.

8 Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten schaffen

Formelles und informelles Lernen stellen einen wichtigen Mehrwert ehrenamtlicher Arbeit dar. Ihr als Sportvereine solltet euch als Lernfeld für ehrenamtliche Mitarbeiter verstehen. Bietet euren Freiwilligen die Möglichkeit an Fortbildungen teilzunehmen und unterstützt informelles Lernen. Offenheit für Innovationen und Fehlermanagement sind wichtig.

📅 Raum für Austausch und Vernetzung bieten, Aus- und Fortbildungen

7 (Selbst-)Evaluierung

Mit regelmäßiger (Selbst-)Evaluierung könnt ihr die Zufriedenheit und den Unterstützungsbedarf eurer freiwilligen Mitarbeiter erfassen. Zudem ermöglicht (Selbst-)Evaluierung gemeinsames Lernen. In freiwilligen Engagements ist systematische Evaluierung selten, da Kritik schwierig sein kann. Team- und aufgabenorientierte Evaluierungsmaßnahmen sowie Wertschätzung anstatt Kontrolle können helfen.

📅 regelmäßige Gespräche und wertschätzende Kommunikation

6 Anerkennung und Belohnung

Anerkennung und Belohnung zeigen Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement und geben das Gefühl, dass ihr Engagement gesehen und geschätzt wird. Wichtig ist, hier individuelle Motivationen zu berücksichtigen. Bedenkt: "Das Gleiche für alle" funktioniert nicht bei der Anerkennung von ehrenamtlicher Arbeit.

📅 Dankeskultur, gesellige Events, formale Anerkennung oder materielle Anreize

Wir legen großen Wert darauf, uns bei unseren Freiwilligen mit einer persönlichen Kleinigkeit zu bedanken: Lieblingsschokolade, Ehrenzeichen, Gutscheine, Blumen, ... Wichtig ist, dass es individuell ist. Das ist für uns Wertschätzung.



Das detaillierte Modell und das ungekürzte Interview mit Dirk Steinbach ist auf der SPORTUNION Website zu finden. Die SPORTUNION Salzburg plant die Vereinsservicierung stetig auszubauen – hier sollen auch in Zukunft Themen wie die Engagementförderung behandelt werden.

1 Ehrenamtsfreundliche Organisationskultur

Jede Organisation hat ihre eigene Organisationskultur. Bevor ihr euch also der systematischen Ehrenamtsentwicklung widmet, solltet ihr euch einige grundsätzliche Fragen stellen:

- „Was für eine Art von Verein sind wir eigentlich?“
- „Warum verlassen wir uns auf das Ehrenamt?“
- „Erwarten wir von allen unseren Mitgliedern sich freiwillig zu engagieren und kommunizieren wir das auch?“
- „Was macht es leicht und was macht es schwer, sich bei uns freiwillig zu engagieren?“
- „Wer soll bei uns für das Management und die Förderung der Ehrenamtlichen zuständig sein?“

Quelle:
FÜHRUNGS-AKADEMIE des Deutschen Olympischen Sportbundes
Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln, Germany
Training 4 Volunteers Project,
www.t4v.eu
Author: Dirk Steinbach



2 Bedarfs- und Bedürfnisanalyse

Das Freiwilligen-Management im Sportverein sollte aktiv geplant werden und sich nicht einfach nur irgendwie ergeben. Hierzu solltet ihr die Bedürfnisse, Ziele und Ressourcen sowohl des Vereins, als auch eurer (potentiellen) Ehrenamtlichen kennen und diese aufeinander abstimmen.

- „Was muss im Verein alles getan werden?“
- „Wie viele Ehrenamtliche und freiwillige Mitarbeiter werden überhaupt benötigt?“
- „Welche Fähigkeiten und Ressourcen sind dafür erforderlich?“
- In welchen Bereichen brauchen wir mehr Unterstützung oder zusätzliche Kompetenzen?
- Weiters solltet ihr euch eine Übersicht über die momentan verfügbaren personellen Ressourcen des Vereins machen.

Organigramme, Arbeitsfeldbeschreibungen, Stellenpläne, Umfeldanalysen und Szenarien

Wir treffen uns zu Jahresbeginn und überlegen gemeinsam, was dieses Jahr ansteht und was und wen wir dazu brauchen.



3 Ansprache, Gewinnung und Aufgabenübertragung

Die Aufgabe der Freiwilligengewinnung umfasst den gesamten Prozess von der Suche bis zur Übertragung von Aufgaben und Verantwortung. Kampagnen zur Gewinnung sollten regelmäßig und zielgerichtet erfolgen. Ein kurzes Einstellungsgespräch mit jedem neuen Freiwilligen ist empfehlenswert, um Motivation und Stärken zu verstehen. Am Ende solltet ihr Verpflichtungen in einer Ehrenamtsvereinbarung festhalten.

Stellenbeschreibungen, Gespräche und Ehrenamtsvereinbarung

Ich bin die Freiwilligen Koordinatorin im Verein. Ich achte darauf, dass alle Aufgaben im Verein besetzt sind und die Kompetenzen jedes Einzelnen optimal genutzt werden.



5 Aus- und Weiterbildung

Aus- und Weiterbildung sind Schlüsselaufgaben in der Ehrenamtsentwicklung. Investitionen in die Aus- und Weiterbildung führen zu geringeren Problemen bei der Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern und anderen Vereinsaufgaben. Schaut euch dazu das Angebot der SPORTUNION Akademie an – hier werden umfangreiche Aus- und Weiterbildungen sowohl für TrainerInnen also auch für FunktionärInnen angeboten.

Information über Bildungsangebote und Motivation der Ehrenamtlichen, diese wahrzunehmen

Alle unsere Trainer:innen und Funktionär:innen sind eingeladen, jedes Jahr eine kostenlose Fortbildung absolvieren. Das ist wichtig, damit wir alle auf dem aktuellen Stand bleiben.



4 Orientierung und Einarbeitung

Eine systematische Orientierungs- und Einarbeitungsphase erhöht nicht nur die Geschwindigkeit der Einarbeitung neuer Freiwilliger, sondern unterstützt auch ihre emotionale Bindung an den Verein. Es ist wichtig, dass ihr ihnen ein Verständnis für die Organisationskultur und Identität vermittelt, damit sie sich sicher und kompetent in ihrer neuen Rolle fühlen und wissen, wo sie Unterstützung erhalten.

Ehrenamtskonzept, Einstellungsgespräche, schriftliche Unterlagen und Buddysystem

Vor jeder größeren Veranstaltung machen wir ein ausführliches Briefing. Hier werden die Zuständigkeiten geklärt und jeder darf und soll Ideen einbringen.



= Mögliche Instrumente



Vitalität im Alter:

Sportliche Weichen richtig stellen

Wir haben im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ bei unseren engagierten Vereinen nachgefragt und einige Best Practice Beispiele zusammengetragen, wie es gelingen kann, ältere Personen erfolgreich in den Verein zu integrieren.

1. BGUS 55+: Auf was achten bei Seniorensport

Kleine Gruppen, große Vorteile: Bei der BGUS 55+ bieten kleine Gruppengrößen nicht nur eine Möglichkeit zur Bewegung, sondern schaffen auch eine wertvolle Plattform für soziale Interaktion und Begegnung. So werden ein schnelles Kennenlernen und die Entstehung von Kontakten und Freundschaften jenseits der Aktivität ermöglicht. Der wöchentliche Treffpunkt dient als Bewegungsmöglichkeit und fester Ankerpunkt im Alltag. Dezentrale Orte für maximale Akzeptanz: Die Wahl der Aktivitätsorte ist entscheidend. Kurse finden hier bewusst in Sozial- und Gemeinschaftsräumen statt, nicht in Turnhallen. Dies ermutigt auch weniger Sportaffine zur Teilnahme. Vertraute, lockere Umgebungen ziehen jene an, die ungezwungene Bewegung suchen.

Gemeinschaftliche Partnerschaften für ganzheitliches Wohlbefinden: Die Kooperation mit Gemeinden und Organisationen wie dem Diakoniewerk bringt wertvolle Ressourcen für Kleingruppen. Die Nutzung von Sozialräumen schafft eine angenehme Atmosphäre und die Zusammenarbeit mit Seniorenheimen eröffnet vielfältige bedarfsgerechte Aktivitäten, wie etwa Sitzgymnastik.

➔ www.bgus.sportunion.at



Alfred Koch

2. Kort.X – die Sportart für Senior:innen

Kort.X ist ein innovatives Gehirntraining, basierend auf neurowissenschaftlichen Grundlagen, um Konzentration, Denkleistung und Bewegungskontrolle zu steigern.

Die Grundlagen des Trainings basieren auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die zeigen, wie die Verbindung von Bewegung und Denken effektive Wirkungen erzielt. Mit einfachen Übungen, sowie dem Reagieren auf Farben und akustischen Signalen, werden körperliche Aktivität und geistige Aktivierung miteinander verknüpft. Die Ergebnisse sind erstaunlich:

- Verbesserung der Konzentration
- Steigerung der Denkleistung und Intelligenz
- Optimierung der Bewegungskontrolle

Das Besondere an Kort.X ist die Verbindung von Spaß und gezieltem Training. Unser Verein Kort.X Lungau nutzt genau dieses Erfolgsgeheimnis und bietet seit kurzem erfolgreich Kurse speziell für Senior:innen an. Die Teilnehmer:innen werden herausgefordert, sich neuen Denkaufgaben zu stellen und gleichzeitig ihre körperliche Aktivität zu steigern.

➔ www.kortx.training



Adelheid Hinterberger

3. Faistenau bewegt: Einzigartiges Programm für aktive Lebensstile

Der „Faistenauer Aktiv Pass“ ermöglicht einen mühelosen und unverbindlichen Zugang zum Sport. Ein Aktiv Pass enthält 10 Einheiten. Die Einheiten können zu beliebigen Zeitpunkten in den verschiedenen Sportkursen im Ort eingelöst werden.

Organisiert wird der Aktiv Pass von der Gesunden Gemeinde gemeinsam mit den Sportvereinen im Ort. Dabei werden jeweils vier Sportarten über einen Zeitraum von zehn Wochen angeboten. Die Aktiv Pass-Besitzer:innen können ihre Einheiten in nur einer Sportart nutzen, oder auch alle vier Sportarten ausprobieren – und das alles unverbindlich und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich werden unterschiedliche Sportarten angeboten, um eine abwechslungsreiche Mischung zu schaffen. So sollen die Teilnehmenden dazu ermutigt werden, verschiedene Aktivitäten auszupro-



Christa Huber

bieren. Jeder, unabhängig davon, ob Einwohner:in, Urlauber:in, ob jung oder alt, ob alleine oder in der Gruppe mit Freund:innen oder Familie, alle können teilnehmen. Zuletzt gab es etwa Yoga, Frischluft Workout, Tennis und Voltigieren.

➔ www.faistenau.gv.at/Buergerservice/Gesunde_Gemeinde

4. Generationsübergreifende Projekte und Veranstaltungen

Gemeinsam am Start beim Mountainbike Biathlon in Koppl

Bei dieser Veranstaltung wird in Dreier-Teams jeweils eine Runde Mountainbike gefahren und im Koppler Bikepark zum Liegendschießen und Stehendschießen mit einem Lasergewehr gegeneinander angetreten. Die Strafrunde wird auf der Pumptrack gefahren. Das Besondere: Ein Team besteht aus einem Kind, einem Jugendlichen und einer älteren Person (Senior). Damit soll der Zusammenhalt innerhalb der Mitglieder generationsübergreifend gefördert werden. Abschließend gibt es eine kleine Siegerehrung sowie einen geselligen Ausklang.

➔ www.mountainbikers.at



Hermann Klug

Senior:innen für Kinder - Sports4Fun in der Faistenau:

In der Faistenau wird das seit vielen Jahren bekannte Kinderferienprogramm „Sports4Fun“ unter anderem vom SPORTUNION-Verein Old Men Team Faistenau umgesetzt. Die Pensionist:innen im Ort übernehmen sowohl die Organisation im Vorfeld als auch die Durchführung der Veranstaltungswoche. Fahrdienste, Aufbauarbeiten, Verpflegung, Trainertätigkeiten und viele andere Aufgabenbereiche werden dabei übernommen und ehrenamtlich abgewickelt. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch den Zusammenhalt im Verein und in der Gemeinde und ermöglicht Alt und Jung eine Woche voller Bewegung, Freude und Action.

➔ www.faistenau.gv.at/Old_Men_Team_Faistenau



Old Men Team Faistenau

5. Impulstage – Trainer:innen fit machen für Seniorensport

Initiiert über das Projekt „Zusammen(h)alt im Sportverein“ wurden in den letzten drei Jahren zahlreiche Aus- und Fortbildungen zum Thema Seniorensport angeboten. Im Zuge der Impulstag-Reihe wurden interessante Impulsworkshops zu seniorensport-relevanten Themen organisiert: Beckenboden, Tanzen, Spaß in der Gruppe, Faszientraining, Sturzprophylaxe und einige mehr. Es hat sich gezeigt, dass Aus- und Fortbildungen für diese Zielgruppen sehr gefragt sind. Auch im Verein lassen sich solch niederschwellige Angebote sehr gut umsetzen. Diese können nicht nur der Wissensvermittlung und Weiterbildung dienen, sondern auch der Vernetzung der Trainer:innen und Vereine untereinander.

➔ www.sportunion-akademie.at



Melanie Wirthenstätter

6. Freiwillige unter einem Dach bei Hofer helfen Hofern

Als Anlaufstelle für Hilfesuchende und Hilfegebende stärkt der Verein „Hofer helfen Hofern“ die Gemeinschaft durch ehrenamtliches Engagement und dient als Plattform für Projekte zur Stärkung des Miteinanders vor Ort. Hierbei werden engagierte Bürger:innen aufgerufen, Zeit für Fahrdienste, Bewegungseinheiten, Bastelstunden, Reparaturarbeiten oder andere Hilfsformen zu schenken. Auch Projekt- und Veranstaltungsideen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls sind willkommen, um generationsübergreifende Zusammenarbeit zu stärken.



Christa Wimmer

Zwei Freiwilligen Koordinatorinnen achten regelmäßig, systematisch und mit ganz viel Herzblut darauf, wo im Ort und im Verein Hilfe benötigt wird und wen es im Umfeld gibt, der das eventuell könnte. Sie sprechen Menschen gezielt darauf an, ob und wie sie mithelfen können und organisieren das Engagement. Und sie schauen auf die, die im Ort bereits viel tun und helfen dabei, die Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Durch sie ist in Hof eine einzigartige Gemeinschaft entstanden. Weiter Infos unter:

➔ www.hoferhelfenhofern.at

An der Stelle ein großer Dank an die engagierten Vereine, Partner und Mitwirkenden des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“. Die oben angeführten Initiativen zeigen eindrucksvoll, wie Senior:innen mit Kreativität und natürlich viel Engagement in Vereine integriert und für Bewegung und Sport im Verein motiviert werden können.

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



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich



Ihre Ansprechpartnerin:

Projektkoordination

👤 Sara Körner, MSc.

sara.koerner@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 15

+43 664/606 13 505



Stau frei mit der Kutsche durch die Altstadt!

SPORTUNION Ehrensenat on Tour

Im September machte der Ehrensenat der SPORTUNION Salzburg einen Fiaker Ausflug durch die Stadt Salzburg. Mit dabei waren SPORTUNION Präsidentin Michaela Bartel, Vizepräsident Herbert Steinhagen und Geschäftsführer Bernd Frey.

Mit der Kutsche durch die Altstadt ging es bis zum Müllner Bräu. Nach einem Aufenthalt im Gastgarten führte der Weg über den Müllner Hügel wieder zurück zum Sportzentrum Mitte. Bei diesem Ausflug haben die Mitglieder des Ehrensenats ein völlig anderes Salzburg Erlebnis gehabt. Der gleichmäßige Hufschlag der Pferde und der „Zuginspieler“ aus Abtenau versetzten die Teilnehmer:innen in eine Stimmung, die einen völlig anderen Blickwinkel für das schöne Kulturerbe „Altstadt“ Salzburg eröffnete.



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel mit dem Ehrensenat der SPORTUNION Salzburg



v.l.: SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Renate Keil, Roland Prucher, SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen und Geschäftsführer Bernd Frey



SPORTUNION Salzburg Präsidentin
Michaela Bartel mit Helmut Auer

„Dieses Erlebnis, bereichert durch die Einkehr im Müllner Bräu, hat wieder die lange Verbindung im Einsatz für die SPORTUNION-Gemeinschaft gefestigt, die uns unser Leben lang begleitet hat. Es war ein Tag, der unser Leben bereichert hat!“, freut sich **Helmut Auer** vom Ehrensenat.



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel
und Geschäftsführer Bernd Frey



FAMILIE WINTER
FIAKERUNTERNEHMEN SEIT 1924

Stadtrundfahrten · Spazierfahrten Hochzeiten · Familienfeiern
Spezielle Angebote für Unternehmen

Franz Winter jun. Mobiltelefon: +43(0)664 308 17 65
office@fiaker-salzburg.at www.fiaker-salzburg.at



SPORT VOR ORT

Im Rahmen des Projektes Sport vor Ort finden derzeit regelmäßige Trainingseinheiten in bis zu zehn Wohnhäusern und Werkstätten der Lebenshilfe Salzburg statt. Das Erfolgsprojekt der SPORTUNION Salzburg, welches vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport gefördert wird, wird stetig weiterentwickelt.

Neben den wöchentlichen Bewegungseinheiten in den Wohnhäusern und Werkstätten der Lebenshilfe finden auch laufend inklusive Sport-Aktionstage im Sportzentrum Mitte statt. Von Leichtathletik über Geschicklichkeits- und Vertrauensspiele war bisher alles dabei. Einige Personen, insbesondere Menschen mit Behinderung, haben einen eingeschränkten Zugang zu Tätigkeiten, bei denen sie gegen andere antreten können. Dies wird über die Aktionstage ermöglicht.



Am 17. September 2023 haben im Rahmen des Projektes Sport vor Ort die ersten „Inklusions-Herbstspiele“ stattgefunden. Ziel war es, den Bereich der Wettbewerbe, des sich gegenseitig Messens über den Wettkampfsport, erlebbar zu machen. Die Aufgaben und Wettbewerbe waren an die Teilnehmer:innen angepasst und es gab individuelle Lösungsmöglichkeiten. Die ca. 30 Sportler:innen erlebten sich wirksam, als Teil eines Teams und die eigene Leistung wurde sichtbar.



Inklusionstrainerin **Adriana Spalt** zeigt sich begeistert von den vergangenen Veranstaltungen: „Bei den Aktionstagen und den Herbstspielen konnte man die Freude an der Bewegung und dem gemeinsamen Tun erleben. Auch nach den Sporttagen wirken die Erlebnisse bei den Klientinnen und Klienten nach. Einige sprechen mich selbst nach Wochen noch auf den Tag, am großen Sportplatz bei der SPORTUNION, an. Auch die Urkunden, Pokale und Medaillen schmückten die Zimmer. Bei vielen Klientinnen und Klienten konnte ich beobachten, wie ihre Selbstwirksamkeit und ihr Selbstvertrauen gestärkt wurden.“



Ihr Ansprechpartner

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



Bewegung ist die beste Medizin

Der Wert von Sport und Bewegung im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention sowie die vielseitigen Salzburger Projekte standen im Fokus des Treffens von Gesundheitsminister Johannes Rauch mit Vertretern der SPORTUNION, der Sportmedizin und des Gesundheitswesens.

Bewegung bedeutet Lebensqualität.

Bei Themen wie der Anerkennung des Berufsbildes Sportwissenschaftler im Gesundheitssystem oder bei der Förderung von sportlichen Bewegungsangeboten für Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen - wie im Projekt „Sport vor Ort“ - hat der Minister großes Interesse gezeigt und seine Unterstützung zugesagt.

Von den vielfältigen Bewegungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zeigte sich Minister Johannes Rauch beeindruckt.

Das Gesundheitsministerium und das Sportministerium wollen die Zusammenarbeit ausbauen und gemeinsam Projekte starten bzw. unterstützen.



Radausflug von Gesundheitsminister Johannes Rauch, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel und Vereinsfunktionären.



Gesundheitsminister Johannes Rauch und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel.

Bernd Frey: „Der organisierte Sport hat in den letzten 20 Jahren bewiesen, dass er ein äußerst kompetenter und verlässlicher Partner im Bereich der Gesundheitsförderung ist. Die SPORTUNION Salzburg hat bereits zahlreiche Projekte zur Bewegungsförderung mit der Unterstützung des Gesundheitssystems umgesetzt. Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität stehen in direktem Zusammenhang. Die Bedeutung von sportlicher Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden wird in zahlreichen Studien belegt. Die SPORTUNION will mit ihren engagierten Vereinen die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsressort verstärken und ausbauen.“

„Österreich muss weg von einer Reparaturmedizin, hin zu mehr Prävention durch vielseitige Angebote zur Sport- und Bewegungsförderung“, so Präsidentin Michaela Bartel. „Sport wirkt sich als Querschnittsmaterie auf Bereiche wie Gesundheit, Integration, Inklusion und Wirtschaft äußerst positiv aus. Der Ausbau der ressortübergreifenden Zusammenarbeit muss daher vorangetrieben werden“, so **Michaela Bartel** weiter.



Gesundheitsminister Johannes Rauch, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Geschäftsführer Bernd Frey und SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen mit UTTC-Obmann Walter Windischbauer beim Training des UTTC Salzburg im Sportzentrum Mitte.



Gesundheitsminister Johannes Rauch mit TGUS / TGUSS Obmann Hans Pichler in der Geräteturnhalle des Sportzentrum Mitte.

Bewegung und Sport wirken nicht nur vorbeugend, sondern sind auch die beste Medizin für Körper, Geist und Seele!



Gesundheitsminister Johannes Rauch und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel beim Turntraining der Turn-Gym-Union-Salzburg.



Gesundheitsminister Johannes Rauch gemeinsam mit TGUS-Obmann Hans Pichler beim Rhönradtraining.

„Bewegung hält gesund und macht gemeinsam gleich noch mehr Spaß! Vereine wie die SPORTUNION Salzburg sind dabei ein großartiger Motivator und bieten ein breites Sportangebot für Menschen jedes Alters, Geschlechts sowie mit Beeinträchtigung. Bei meinem Besuch konnte ich mich davon selbst überzeugen und auch einige neue Sportarten ausprobieren. Als Gesundheitsminister ist es mir wichtig, alle Menschen in Österreich zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und den Zugang zu inklusiven Bewegungsangeboten zu unterstützen.“, so der Gesundheits- und Sozialminister **Johannes Rauch**.



Tag des Sports 2023

Sport regierte einen Tag lang die Landeshauptstadt

Am 09. September fand am Residenzplatz der Stadt Salzburg der Tag des Sports statt.

Die SPORTUNION war mit dem SPORT.MOBIL und gemeinsam mit einigen ihrer Vereine vor Ort und ermöglichte Groß und Klein das Ausprobieren verschiedenster Sportgeräte.

Von der Airtrack über Rhönrad bis hin zu Tischtennis und vieles mehr konnten Interessierte Sport und Bewegung live erleben und kennenlernen. Dabei bestaunten die zahlreichen Besucher:innen gemeinsam mit Vertretern aus Sport, Politik und Vereinen die vorgeführten Show-Acts. Die talentierten Tänzerinnen des Tanzvereins „Next Step“ begeisterten Alt und Jung und zeigten so ihr Können auf der Bühne.

*"Der organisierte Sport hat gemeinsam ein großartiges Fest auf die Beine gestellt. Ein herzliches Dankeschön an alle Organisatoren, Helfer und Funktionäre aus den Vereinen und Verbänden!", so **Michaela Bartel** Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.*



Landesrat Mag. (FH) Martin Zauner, M.A. und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel

Foto: © SN/Tag des Sports



SPORT.MOBIL Station



Turn-Gym-Union Salzburg - Sektion Rhönrad



v.l.: SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey, Präsidentin Michaela Bartel, ULSZ-Rif Geschäftsführerin Sabrina Rohrmoser, Martin Pucher



MELDEPFLICHT

DER PAUSCHALEN REISEAUFWANDSENTSCHÄDIGUNGEN

Gemeinnützige Sportvereine können an Sportbetreuer:innen, Sportler:innen und Schiedsrichter:innen steuer- und sozialversicherungsfrei pauschale Reiseaufwandsentschädigungen ausbezahlen.

Pauschale Reiseaufwandsentschädigungen sind seit 1. Jänner 2023

- bis zu 120 EUR pro Einsatztag
 - maximal 720 EUR monatlich
- steuer- und sozialversicherungsfrei.

In der Sozialversicherung gilt die Beitragsfreiheit aber nur dann, wenn die ausgeübte Tätigkeit nicht den Hauptberuf und nicht die Hauptquelle der Einnahmen bildet. Die Tätigkeit als Student:in (bei ordentlichem Studienfortgang) oder Hausfrau bzw. Hausmann (kein Singlehaushalt) gilt als Hauptberuf - nicht aber Arbeitslosengeld, Notstandshilfe etc.

Weiters fallen für diese Entschädigungen keine Lohnnebenkosten (weder Dienstgeberbeitrag noch Kommunalsteuer) an.

Für alle, die eine pauschale Reiseaufwandsentschädigung im Rahmen eines Dienstverhältnisses erhalten, hat der Verein ein Lohnkonto bzw. Lohnaufzeichnungen zu führen und dem Finanzamt bis spätestens 28. Februar des Folgejahres die ausbezahlte Jahreshöhe mittels Formular L 19 zu übermitteln!

Übersteigen die pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen die Werte, sind nur die übersteigenden Beträge zu versteuern und es kann eine Sozial-

versicherungspflicht entstehen.

Es sind Aufzeichnungen über die Einsatztage (Trainings- oder Wettkampftage) als Nachweis zu führen.



Wer darf mit der pauschalen Reiseaufwandsentschädigung abrechnen?

- Sportler:innen: Mannschaftssportler:innen sowie Einzelsportler:innen, die von gemeinnützigen Sportvereinen Kostenersätze im Zusammenhang mit ihrer sportlichen Tätigkeit erhalten.
- Sportbetreuer:innen: Trainer:innen, Lehrwarte und Übungsleiter:innen, die die Sportler:innen sportfachlich unterstützen. Weitere Betreuer:innen, die die Sportler:innen medizinisch oder organisatorisch unterstützen (Masseur:in, Sportärztin bzw. Sportarzt, Zeugwart). Sowie Personen, die für die sportliche Leitung einer Veranstaltung zuständig sind (Schiedsrichter:innen, Rennleiter:innen).

Nicht darunter fallen: Streckenposten, Fahrtendienste für Nachwuchssport, Assistenzkräfte für Schiedsrichter:innen, technische Hilfsdienste

Beispiele:

Vereinsobmann

Hauptberuf Lehrer
Der Obmann erhält für seine Tätigkeit zur Abgeltung seiner Verpflegungs- und Reisekosten für drei Tage (26,40 EUR Verpflegungskosten + 3 EUR Reisekosten pro Tag) 88,20 EUR im Monat.

Der Vereinsobmann ist Funktionär und daher kein Sportler, Sportbetreuer oder Schiedsrichter und somit ist die pauschale Aufwandsentschädigung nicht anwendbar. Sozialversicherungsrechtlich unterliegt er nicht dem ASVG.

Da eine Vereinsobfrau bzw. ein Vereinsobmann grundsätzlich keine Dienstnehmer:in ist, ist die Vereinsobfrau bzw. der Vereinsobmann für eine eventuelle Versteuerung ihrer bzw. seiner Einnahmen selbst verantwortlich und hat allfällige Meldeverpflichtungen an die Sozialversicherungsanstalt zu beachten.

Trainerin

Hauptberuf Pensionistin
Sie ist beim Verein als Trainerin der Hammerwerfer tätig und erhält 50 EUR pauschale Reiseaufwandsentschädigung pro Einsatztag (zwei Mal wöchentlich).

Die ausbezahlten pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen sind nicht höher als 120 EUR pro Tag bzw. als 720 EUR pro Monat und daher steuerfrei. Der Verein hat Lohnaufzeichnungen für die Trainerin zu führen und muss bis 28. Februar des Folgejahres das Formular L19 an das Finanzamt übermitteln.

Sozialversicherungsrechtlich betrachtet gilt Pensionistin nicht als Hauptberuf, da aber der Pensionsbezug (monatlich 1.000 EUR) höher als die ausbezahlten pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen ist, ist die Sportler:innenbegünstigung für die Trainerin anwendbar. Es besteht keine Verpflichtung die Trainerin bei der Sozialversicherung anzumelden.

Achtung: Im gleichen Monat dürfen entweder tatsächliche Reisekostenersätze oder pauschale Reiseaufwandsentschädigungen ausbezahlt werden.

Mitteilung über pauschale Reiseaufwandsentschädigungen für SportlerInnen und SportbetreuerInnen

für den Zeitraum von T T M M bis T T M M 2023

Hinweis: Wenn die pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen im L 16 erfasst werden, ist kein L 19 abzugeben.

Angaben zum auszahlenden Verein/Verband
Zur-Zahl (Zahl des Zentralen Vereinsregisters) _____
Steuernummer des auszahlenden Vereins/Verbands (falls vorhanden) _____

Angaben zur Zahlungsempfängerin/zum Zahlungsempfänger
10-stellige Sozialversicherungsnummer (laut e-card) _____
FAMILIEN- ODER NACHNAME _____
VORNAME _____
Wohnschrift (ist, jedenfalls auszufüllen, sofern keine SV-Nummer angegeben wurde)
STRASSE _____
Postleitzahl _____
ORT _____

Im angegebenen Zeitraum wurde folgender Gesamtbetrag als pauschale Reiseaufwandsentschädigungen ausbezahlt:
Ausstellungsdatum (TTMMJJJJ) _____
Die Richtigkeit und Vollständigkeit wird bestätigt: _____

L 19, Seite 1, Version vom 11.08.2023



Ihr Ansprechpartner

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

Das **Formular L 19** ist online über ELDA zu übermitteln. In Papierform ist es bei jedem Finanzamt zu erhalten oder kann unter www.bmf.gv.at sowie www.sportaustria.at abgerufen werden.

Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

40

Peter Rottensteiner, Sportverein St. Andrä im Lungau
Jurica Mustac, SPORTUNION-Bezirksreferent, UFC Hallein

50

Marc Gach, UFC Bad Vigaun
Adelheid Hinterberger, KortX Lungau
Sladjan Markovic, Taekwondo Union Salzburg
Hans-Peter Gerner, Union Sportverein Michaelbeuern
Mag. Wolfgang Krabath, UTC Sparkasse Tamsweg
Daniel Kreiseder, USV 1960 Berndorf

60

Richard Nuszpl, SPORTUNION Spartenreferent Kegeln
Peter Pfeifenberger, USV Raiffeisen Zederhaus
Theodor Riedlecker, Union-Billard-Sport-Club Pongau

70

Monika Jell, Union Eisschützenverein Anthering
Stefan Herker, Präsident SPORTUNION Steiermark

80

Hartmut Tragler, SPORTUNION Ehrensenat
Kurt Löschenbrand, SPORTUNION Ehrensenat, Disziplinarausschuss
Peter Wurnitsch, SU Rauris

90

Rudolf Kainz, SPORTUNION Ehrensenat



Die SPORTUNION Salzburg gratuliert **Mag. Walter Pfaller** zum IWBf Präsidenten (Europäischer Rollstuhlbasketballverband)!

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #179**

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

Silvia Keuschnigg-Koller
Sabrina Holztrattner
Claudia Schnuderl
Anton Freudenthaler
Sieglinde Handl



REDAKTIONSSCHLUSS
UNIONNEWS #181

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in der **UNIONNEWS** vertreten sein? Schicken Sie uns einen kurzen Text über Ihre Aktivitäten inklusive druckfähiger Fotos bis **5. Jänner 2024** an: petra.reiser@sportunion-sbg.at



Hilft Vitamin C gegen Erkältungen?

Für Viele ist ein Präparat mit Vitamin C das Mittel der Wahl, um einer drohenden Erkältung vorzubeugen. Sind Schnupfen, Husten und Co bereits eingetreten, sollen Brausetabletten oder Pulver mit dem Vitamin die lästigen Symptome der Erkältung wieder vertreiben.

Auch Arzneimittelhersteller suggerieren in ihren Werbungen mitunter, dass Vitamin C ein wirksames Mittel gegen Erkältungen und grippale Infekte sei.

Was steckt aber dahinter?

Wissenswert

Schon der US-amerikanische Chemie- und Friedens-Nobelpreisträger Linus Pauling hatte in den 70er Jahren die Idee Vitamin C gegen Erkältung einzusetzen. Er war überzeugt davon, dass Vitamin C in hohen Dosen gegen diverse Krankheiten schützen würde – darunter HIV, Krebs, Grippe und Schnupfen. Diese Annahmen gelten mittlerweile als widerlegt.

Zur Vorbeugung so gut wie wirkungslos

Bisherige Studienergebnisse bestätigen die angebliche Wirksamkeit von Vitamin C allerdings nur begrenzt. Im Jahr 2020 analysierten die Autorengruppe rund um Cerullo et al. über 200 Studien, die sich mit dem Thema Infektionskrankheiten und Vitamin C beschäftigten. Sie wollten herausfinden, wie sich Vitamin C auf

die Immunfunktion auswirkt und ob bzw. wie der Nährstoff bei kritischen Krankheiten zum Einsatz kommt. Wie schon bei früheren Übersichtsarbeiten konnte auch dieses Mal festgestellt werden, dass auch bei einer regelmäßigen Aufnahme hoher Vitamin C-Dosen das Auftreten einer Erkältung nicht verhindert werden kann.

Ausnahmen gibt es jedoch

In der Analyse konnte jedoch gezeigt werden, dass ältere Personen sowie chronisch oder schwer kranke Personen von einer vorbeugenden Einnahme von Vitamin C (200 mg / Tag oder mehr) profitieren können. Eine weitere Ausnahme scheinen Extremsportler:innen zu sein. Bei ihnen dürfte die vorbeugende Supplementierung tatsächlich das Risiko vermindern, sich zu erkälten. So können beispielsweise Marathonläufer:innen, wenn sie zwei bis drei Wochen vor Beginn der körperlichen Extrembelastung mit der Vitamineinnahme begonnen hatten, ihre Erkältungshäufigkeit um rund die Hälfte senken.

Bei „Otto-Normalverbraucher:innen“ zeigt sich diese Wirkung aber nicht. Sie sind im Falle einer Erkältung zwar mitunter etwas kürzer krank, der Effekt ist allerdings sehr gering. Bei durchschnittlich sieben Krankheitstagen sorgt das Vitamin C nach mehreren Jahren der Supplementierung lediglich für eine Verkürzung auf sechs bis sechseinhalb Krankheitstage.

Symptom-Behandlung

wahrscheinlich ohne Effekt

Die Empfehlung, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung hochdosiertes Vitamin C einzunehmen, können Studien nicht bestätigen. Sind Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen bereits da, scheint Vitamin C keinen nachweisbaren Effekt zu haben, weder beim Lindern der Erkältungssymptome noch auf die Dauer der Erkrankung. Da es zur Symptombehandlung jedoch weniger Studien gibt wie für den fehlenden vorbeugenden Nutzen von Vitamin C, sind diese Ergebnisse allerdings nicht ganz so gut abgesichert.

Obst und Gemüse als Alternative

Diese Untersuchungsergebnisse stellen die Sinnhaftigkeit in Frage, routinemäßig zu Vitaminpillen zu greifen. Statt hochdosierter Präparate reicht es aus, Vitamin C in Form von Lebensmitteln aufzunehmen. Vitamin-C-Lieferanten sind hauptsächlich Obst und Gemüse sowie deren Säfte. Gute Vitamin C-Quellen sind z.B. Gemüsepaprika, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Acerola, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Brennnessel, Bärlauch, Petersilie oder Gartenkresse.

Für eine optimale Vitamin C-Zufuhr sollte zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse oder Obst verzehrt werden. Da es sich um ein wasserlösliches Vitamin handelt, muss es regelmäßig konsumiert werden. Obst und Gemüse sollte gründlich, aber nur kurz gewaschen werden. Gemüse nur kurz

dünsten, um Vitaminverluste gering zu halten.

Vitamin C dennoch wichtig

Selbst wenn sich Vitamin C in Form von teuren Vitaminpillen nicht als verlässlicher Schutzschild gegen Erkältungen und grippale Infekte eignet – essenziell ist es trotzdem für unseren Körper. Vitamin C beeinflusst und optimiert zahlreiche Körperfunktionen, darunter die Wundheilung sowie die Neubildung von Knochen und Knorpel. Außerdem gilt Vitamin C als Antioxidans und schützt den Körper vor Radikalen. Für Erwachsene und Jugendliche wird eine Aufnahme von 95–110 mg Vitamin C pro Tag empfohlen. Das kann erreicht werden, indem man etwa eine Portion Paprika, Kohlgemüse oder Brokkoli isst oder zwei Orangen bzw. Kiwis.

Wissenswertes zu Vitamin C

Ascorbinsäure ist der chemische Name von Vitamin C.

Dieser Name geht auf das Jahr 1932 zurück, als es erstmals gelang, das Vitamin aus Paprika zu isolieren. Der Begriff „Ascorbin“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „ohne Skorbut“. Skorbut ist die bekannteste Vitamin-C-Mangelerkrankung. Sie war früher eine bei Seeleuten gefürchtete Krankheit mit Symptomen wie Zahnfleischbluten, Mattigkeit und geschwollenen Händen und Füßen. In industrialisierten Ländern kommt Skorbut so gut wie gar nicht mehr vor.

Fazit

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C ist über eine ausgewogene saisonale Ernährung leicht erreichbar, eine zusätzliche Einnahme über Kapseln zur Krankheitsvorbeugung ist laut aktueller Studienlage weder nötig noch sinnvoll. Dennoch zeigt sich, dass ein guter Status im Blut die Dauer eines Infekts möglicherweise um etwa einen Tag verkürzen kann.

Pasta mit Rosenkohl-Carbonara 4 Portionen

Zutaten

360 g	Muschelnudeln
500 g	Rosenkohl
2 EL	Olivenöl
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
80 g	Schinkenwürfel, eventuell geräuchert
4	Eier
6 EL	Parmesan, frisch gerieben
	Salz und Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
	Parmesan zum Servieren
	Petersilie glatte
1	kleine Chilischote (optional)



Zubereitung

Die Muschelnudeln in Salzwasser laut Packungsangabe al dente kochen und abseihen. Ein wenig vom Nudelkochwasser für die Soße beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und die Röschen kurz unter Wasser abbrausen. Am Strunk festhalten und mit einem Küchenhobel in nicht zu dicke Scheibchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chilischote, falls gewünscht, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Chili und Schinkenwürfel dazugeben und etwas braten lassen. Nun die Rosenkohlscheibchen dazugeben und je nach Dicke 5 - 10 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier verquirlen und 6 EL Parmesan sowie etwas schwarzen Pfeffer unterrühren. Blätter der Petersilie abzupfen und diese klein schneiden.

Nun das bereitgestellte Nudelkochwasser und die Muschelnudeln zur Gemüse-Schinkenmischung geben und kurz erhitzen, von der Herdplatte ziehen, den Eier-Mix darüber geben und mit 2 großen Löffeln zügig vermischen.

Sofort mit etwas Parmesan und Petersilie bestreut servieren.



Ihre Ansprechpartnerin

Diätologin
Alexandra Wenger
alexandra1.braun@gmail.com

Nr. **180**

SPORT
UNION 

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

Postentgelt bar bezahlt.

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