

UNIONNEWS

DAS MAGAZIN DER SPORTUNION SALZBURG

#183 Juli 2024



P.B.B. ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 02Z0364581M, NR. 183/Juni 2024

Lebenslange Liebe Laufsport

Trends kommen und gehen -
nur der Laufsport bleibt s. 26

Ein zweites Zuhause durch Sport

Integration und
Gesundheitsförderung s. 30

SPORT
UNION 

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: 9.8.2024



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

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

Österreichischer Bewegungs- und Sport- KONGRESS 2024

18.–20. Oktober
Saalfelden



Foto: Fit Sport Austria



Vom 18. bis 20. Oktober 2024 veranstalten die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den **18. Bewegungs- und Sportkongress** für Übungsleiter:innen und Pädagog:innen in Saalfelden. Diese Veranstaltung bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum freudvollen und gesundheitsförderlichen Bewegen und Sporttreiben geboten sowie der Austausch mit Fachleuten und Kolleg:innen ermöglicht.

Kongress-Gebühren

- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes/
Tägliche Bewegungseinheit € 99,-
- Student:innen € 189,-
- Sonstige Interessent:innen € 239,-

Anmeldung unter www.fitsportaustria.at/go/kongress2024

Ab 17. Juni steht die Anmeldung exklusiv für Übungsleiter:innen mit Qualitätssiegel-Auszeichnung zur Verfügung, ab 24. Juni ist die Anmeldung für alle Interessent:innen offen.

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

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Bundes-Sport GmbH

Der Kongress wird durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



INHALT

Sport im Bild

- 02 Alles dreht sich! Rhönrad
- 03 Ein tiefer Einblick ins Taijiquan

SPORTUNION unterwegs

- 04 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 05-10 Aktuelles aus den Vereinen

SPORTUNION Akademie

- 11 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 13 Keepertraining im Sportzentrum Mitte
- 14 Kinder- und Jugendschutz in der SPORTUNION
- 15 Schutzkonzept Sportzentrum Mitte
- 16 Landeskongress 2024
- 17 Nachwuchsförderpreis 2024
- 19 Frau im Sport
- 20 Bewegt im Park
- 22 UNION-HILFS-DIENST
- 24 Polizei und Sport
- 25 Streusalz - SPORT.MOBIL
- 26 Lebenslange Liebe Laufsport
- 28 YOUNG ATHLETES 2024
- 30 Ein zweites Zuhause durch Sport
- 32 30 Jahre Sports4Fun
- 34 Kinder brauchen Bewegung
- 36 Inklusion im Fokus

VEREIN im Fokus

- 37 SPORTUNION Spendenlauf

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Essen bei Hitze - Gesunde Ernährung im Sommer
- 42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

In dieser UNIONNEWS dürfen wir Ihnen ein paar heiße Tipps für bewegte Sommertage geben!

Wir feiern 30 Jahre Sports4Fun im Sportzentrum Mitte, richten unseren Ugotchi-Actionday aus und präsentierten neue Angebote beim Trendsportfestival.

Im Rahmen von „Bewegt im Park“ organisieren wir mit unseren Vereinen 35 Angebote, die von Mitte Juni bis Mitte September kostenlos besucht werden können. Von **Aerobic** bis **Zumba** streckt sich das Angebot – oder doch lieber Qi Gong am See?

In der vorliegenden Ausgabe sowie auf unserer Homepage finden Sie das ausführliche Programm! Machen Sie mit!!

Wir haben uns einem „Face-Lift“ unterzogen und freuen uns, Ihnen heute das neue Gesicht der UNIONNEWS präsentieren zu dürfen!

Viel Spaß beim Lesen!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Foto: © B.U.J.A. Treuen

Alles dreht sich!

Malena Kernacs ist Rhönradturnerin und in ihrer Sportart nicht zu bremsen! In jeder Ausgabe der UNIONnews kann man über ihre Siege und Erfolge lesen. Diesmal stellen wir die Ausnahmeathletin näher vor:

Die Sportart Rhönrad ist nicht alltäglich.

Wie bist Du denn dazu gekommen und wann hast Du damit angefangen?

Ich habe im Jahr 2011 Rhönrad bei Sports4Fun ausprobiert und mir hat es so gut gefallen, dass ich dann zum Schuljahresbeginn damit angefangen habe.

Gibt es ein Geheimnis für Deinen Erfolg und willst Du das mit uns teilen?

Ich glaube es ist am allerwichtigsten, dass man Spaß bei dem hat, was man tut. Ich mache Rhönrad so gerne, dass ich einfach gerne viel dafür trainiere, und ich glaube dann kommt der Erfolg von ganz allein.

Was war – unter den vielen Siegen – bis jetzt Dein größtes Erfolgserlebnis?

Ich glaube bis jetzt war das die gesamte WM 2022 – also natürlich war die Medaille im Mehrkampf ein Riesenerfolg, aber der ganze Wettkampf an sich war einfach so ein unfassbar tolles Erlebnis und ich durfte so viele tolle Erfahrungen machen – dafür bin ich sehr dankbar!

Wieviel Zeit investierst Du in das Training?

Wir haben auch gehört, dass Du selbst auch als Trainerin tätig bist.

Ich trainiere um die 15 Stunden pro Woche und stehe nebenbei noch 3x pro Woche als Trainerin in der Halle.

Was war der beste Rat, den Dir Dein Trainer mit auf den Weg gegeben hat?

Eine Aussage, die mir sehr in Erinnerung geblieben ist: Ein Trainer aus Israel hat mir nach der Team WM 2023 – was ein sehr schlechter Wettkampf für unser ganzes Team war – gesagt, dass meine Leistungen mich nicht als Person definieren. Das hat mir in diesem Moment sehr geholfen.

Sollten Sie Interesse am Rhönradssport haben:

Turn-Gym-Union-Salzburg,
Obmann Ing. Johann Pichler,
office@tgus.org, <https://jugend.tgus.sportunion.at/>



Name: Malena Kernacs

Geburtsjahr: 2002

Beruf/Schule: Studentin Lehramt Englisch & Chemie

Hobbys: mit Freunden etwas unternehmen, kochen

Trainer:in: Tanja Stöllinger, Johann Pichler

Verein: TGUS Salzburg

Persönliche Bestleistungen / größte

Erfolge: WM 2022 Bronze Medaille



Chen TAIJI QUAN

MEISTER JAN SILBERSTORFF

MEHR INFOS



18.10. - 20.10.2024

SPORTZENTRUM MITTE

ULRIKE GSCHWANDTNER STRASSE 6-8
5020 SALZBURG, ÖSTERREICH

TEILNAHME UND MEHR INFORMATIONEN:
WWW.CHINESE-MARTIAL-ARTS.AT
INFO@CHINESE-MARTIAL-ARTS.AT



auf der ganzen Welt. Meister Silberstorff spricht fließend chinesisch, ist Daoismus-Forscher und Autor zahlreicher Bücher über Taijiquan. Im Oktober kommt er auf Einladung der Chinese Martial Arts Union nach Salzburg. Sein Seminar gibt Anfängern und Fortgeschrittenen einen ganzheitlichen Einblick in eines der faszinierendsten Systeme der Welt, das Chen Taijiquan.

Ein tiefer Einblick ins Taijiquan

Taijiquan ist die verbreitetste Kampf- und Bewegungskunst aus China. Bekannt ist der Stil für seine fließenden Bewegungen und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Taijiquan ist aber auch eine faszinierende Kampfkunst, die auf der Kultivierung der inneren Energie (Qi), beruht. Im Mittelpunkt steht Balance und Ausgeglichenheit. Keiner vermittelt die vielfältigen Aspekte dieser Kunst besser als Jan Silberstorff. Als Meisterschüler lebte er sechs Jahre bei dem größten lebenden Taijimeister Chen Xiaowang, gewann zahlreiche Turniere in Asien, gründete die WCTAG, den größten Taijiquan Verband Europas und viele weitere



Zu Besuch bei Abt Ren Farong (†), dem daoistischen Meister des Louguan Tai Tempels.



Fast wie Vater und Sohn: Jan Silberstorff mit Chen Xiaowang.



Taijiquan hat auch kämpferische Aspekte und lässt sich in der Selbstverteidigung einsetzen.



Chinese Martial Arts Union Salzburg



Die SPORTUNION unterwegs



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel empfing **Jugendstaatssekretärin Claudia Plakolm** im Sportzentrum Mitte. Kernthemen des Besuchs waren die Jugend/Nachwuchsarbeit im Sport und Ehrenamt in der Vereinsarbeit.



Beim Besuch von **Bundeskanzler Karl Nehammer** in Salzburg konnte Präsidentin Michaela Bartel die Gelegenheit nutzen, um sich über die aktuelle Sportszene in Salzburg auszutauschen.



Präsidentin Michaela Bartel begrüßt die jungen Sportler bei der **Auftaktveranstaltung "Young Athletes"**.



SPORTUNION SALZBURG Präsidentin Michaela Bartel und SPORTUNION Österreich Präsident Mag. Peter McDonald beim **Ball des Sports** im Wiener Rathaus.



Michaela Bartel besuchte die **Generalversammlung des Oldmenteam Faistenau** und gratulierte Obmann Toni Resch und dem neuen Vorstand.



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel gratulierte **Bürgermeister Bernhard Auinger** und freut sich auf weiterhin gute Zusammenarbeit in Sachen Sport und Gesundheit.

Badminton

Salzburger Badminton Mannschaftsmeisterschaft 2023/24

Eine klare Angelegenheit war die Salzburger Badminton Mannschaftsmeisterschaft 2023/24 für den BC Union Walserfeld I. Der Titelverteidiger gewann überlegen alle Begegnungen, mit insgesamt nur einem Satzverlust. Endplatzierungen: 1. BC Union Walserfeld 1, 2. BC Union Walserfeld 2, 4. Badmintonclub Seekirchen 1, 5. Badmintonclub Seekirchen 2



Foto: © BC Union Walserfeld

Die Badminton-Meistermannschaften BC Union Walserfeld I und II

Judo

ID-Turnier der Special Olympics

In Feldkirchen fand ein ID-Turnier (gehandicapt Turnier) der Special Olympics statt. Mit dabei waren Vereine aus Deutschland, Slowenien und Österreich. Die Judounion Hallein-Golling reiste mit sechs Sportler:innen an und holte auch ebenso viele Medaillen. Trainer Andrzej Kruszyna war mit den Leistungen seiner Schützlinge vollauf zufrieden. Ebenso kam der Obmann der Judounion Dr. Andreas Bernhofer als Kampfrichter zum Einsatz.

Silbermedaille: Weiss Martin, Boslowski Karin. Bronzemedailen: Kempinger Angelika, Golser Gerald, Rettenwender Josef, Reisenbichler Martin



Foto: © Judounion Hagö

Obmann Dr. Andreas Bernhofer und Trainer Andrzej Kruszyna mit ihren Schützlingen



Foto: © Kanupolo Salzburg

Kanupolo

KANUPOLO KINDER-TRAINING SPIEL IN UNSEREM TEAM!

Du bist zwischen 10 und 14 Jahren und du willst was Neues ausprobieren? Dann bist du bei uns genau richtig. Spiel in unserem Kanupolo-Kinderteam!

Kanupolo ist Wassersport und Ballsport zugleich. Vor allem ist Kanupolo richtig cool und macht unheimlich viel Spaß. Beim Kanupolo geht es darum, im Team mehr Tore zu erzielen als die gegnerische Mannschaft. In kleinen wendigen Kajaks sitzend sind Geschick, Spaß am Wasser und Ball sowie Teamgeist gefordert.

QUICK INFO BOX:

- DONNERSTAGS 18-20 Uhr
- Salzach Badensee, Salzburg
- Alter: 10-14 Jahre
- 2. Mai bis 26. September 2024
- Kajakmaterial wird gestellt
- Kosten: 30€ (Vereinsmitgliedschaft ermäßigt)
- Voraussetzung: Schwimmabzeichen Freischwimmer/ Bronze, keine Kajakvorerfahrung notwendig
- Trainerin: Stephi Pichler
- Anmeldung: stephi.pichler@kanupolo-salzburg.at
- www.kanupolo-salzburg.at



Foto: © WDSFA/KG/DM

v.l. Sanja Vukasinovic, Kerstin Govekar, Eva-Maria Nussdorfer

Rollstuhltanzen

Österreichs Para Dance Ladies

Sensationeller Saisonstart für Österreichs Para Dance Ladies in den Niederlanden. 160 Athletinnen und Athleten aus 17 Nationen tanzten um die besten Plätze. Bei den Freestyle-Wettbewerben holte sich Eva-Maria Nussdorfer in der Klasse 1 souverän Bronze. Die amtierende Europameisterin und WM-Vierte Sanja Vukasinovic überzeugte mit ihrer Choreografie in der Klasse 2 und gewann Gold. Bei den Single-Wettbewerben holte sich Sanja Vukasinovic erneut Gold. Eva-Maria Nussdorfer ertanzte sich noch in der Klasse 1 den 8. Platz, im Power Wheelchairs wurde sie Fünfte.



Malena Kernacs

Foto: © TGUS / Bart Treuren

Rhönrad

Belgian Open

TGUS-Aushängeschild Malena Kernacs gewann nach ihrem Sieg in der Schweiz auch das Belgian Open zum 3. Mal hintereinander (2022, 2023, 2024) in der Eliteklasse (Spirale und Musikkür). Weitere Erfolge: 10. Luisa Galvan, 16. Janka Szenteszki, 10. Denise Reiter, 11. Emily Thaler.

Rhönrad

Breitlicup

Beim Breitlicup in Buochs, dem Heimatort von Skistar Odermatt, gelang dem TGUS-Team ein großer Erfolg mit 7 Medaillen. Malena Kernacs holte 3x Gold und gewann nach drei Siegen hintereinander (2022, 2023 und 2024) den Wanderpokal. Birgit Halwachs holte Silber, Denise Reiter einen 3. und einen 4. Platz, Janka Szenteszky siegte in ihrer Klasse, Caroline Hartmann wurde Zweite, Emily Thaler erreichte Rang 4.



Foto: © TGUS

Das erfolgreiche TGUS-Rhönradteam in der Schweiz



Foto: © URV Bad Vigaun

Vigauns Ringer gewinnen erstmals Mannschaftswertung bei der U17-ÖM

Ringen

U17-Meisterschaft

In Vigaun wurden die U17-Meisterschaften Männer und die U14-Meisterschaft Mädchen durchgeführt. 13 Vigauner Ringer und 4 Ringerinnen kämpften um die Medaillen. Elisabeth Wallmann wurde Österr. Meisterin, Katharina Wallmann Vizemeisterin, Elena Siller Dritte. Bei den Burschen erkämpften sich Linus Kaposi, Sebastian Schachl und Niclas Sandtner den Meistertitel. Markus Steinberger und Thomas Siller wurden Vizemeister. Den 3. Platz holte Roland Wallmann. Im Griechisch-Römischen Stil siegten Linus Kaposi, Sebastian Schachl und Niclas Sandtner erneut und krönten sich zum Doppelmeister. Christian Siller wurde Vizemeister. Markus Steinberger und Thomas Siller holten sich den 3. Platz. Erstmals gewannen die Vigauner Ringer die U17-ÖM-Mannschaftswertung in beiden Stilarten.

Rhythmische Gymnastik

Intern. Vorarlberger Landesmeisterschaften

An den Intern. Vorarlberger Landesmeisterschaften nahmen 10 Gymnastinnen der TGUS teil. Über 140 Mädchen zeigten sehr gute Leistungen. Lara Mayrhofer (9 Jahre) holte bei ihrem 1. Wettkampf den 7. Platz. In der allgem. Jugendklasse 1 freute sich Julia Toifl über den 3. Gesamtrang. Mara Glaser und Frieda Köllerer platzierten sich auf den Rängen 5 und 6. Tia Jaberova holte bei den Junioren Silber und Lira Nazarkulova landete auf Rang 4. In der allgem. Klasse standen mit Yana Migsch 2. Rang und Paola Neumayr 3. Rang gleich 2 Salzburgerinnen am Siegespodest. In den Nachwuchsklassen konnte Yaroslava Marchuk Silber gewinnen, ihre Schwester Svitlana wurde 5.



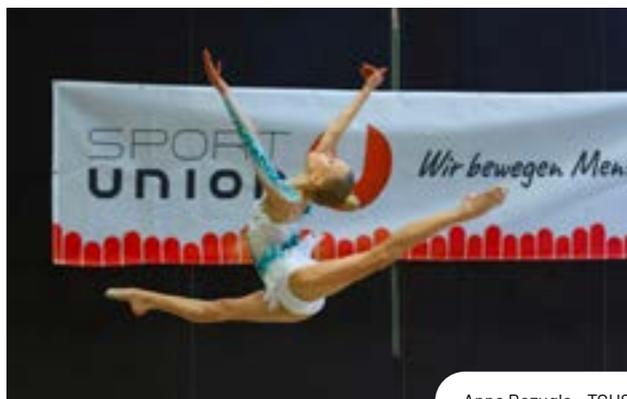
Foto: © TGUS

Alle TGUS-Siegerinnen bei den Vorarlberger Landesmeisterschaften

Rhythmische Gymnastik

Internationaler Spring Cup

Im Sportzentrum Mitte in Salzburg fand der Internationale Spring Cup mit 167 Teilnehmerinnen aus fünf Nationen (Tschechien, Moldawien, Österreich, Deutschland, Kroatien, Schweden) statt. Die 47 TGUS-Mädchen holten tolle Ergebnisse. 16 ukrainische Mädchen der TGUS sind mit ihren Leistungen in diesen Ergebnissen enthalten. Die TGUS hat in der Teamwertung 4x Gold, 1x Silber, 3x Bronze und bei den Einzelwertungen 14x Gold, 13x Silber, 13x Bronze gewonnen.



Anna Bezugla - TGUS

Foto: © TGUS



Die TGUS-Nachwuchsmädels beim Flowers Cup

Foto: © TGUS

Flowers Cup

Die Mädchen des TGUS-Nachwuchskaders B waren beim Flowers Cup in Linz am Start. Für viele war es der 1. größere Wettkampf im „Ausland“, dementsprechend groß war die Aufregung. In Jugend 2 erreichte Svitlana Marchuk den 3. Platz und gewann Gold mit dem Band. In Jugend 4 erreichte Yaroslava Marchuk den 4. Platz in der Gesamtwertung und gewann mit Reifen Silber. Bei den Jüngsten war Alexandra Handra in der Gesamtwertung 2. und gewann die Wertung ohne Handgerät, gefolgt von Isabella Mitterberger auf Rang 2. Lara Mayrhofer konnte in dieser Klasse mit Reifen Silber gewinnen und Hanna Funke mit Ball Bronze. In der allgem. Jugendklasse wurde Kalthouma Abbas mit Bronze belohnt.

Galatea Cup

Eine Abordnung der TGUS fuhr nach Kroatien und nahm äußerst erfolgreich am Galatea Cup teil. Die rhythmischen Mädchen kamen mit 6x Gold, 6x Silber und 2x Bronze zurück nach Salzburg.



v.l. Emilia Beckenberger, Dariia Mykhailiuk, Maria Testenko

Foto: © TGUS



v.l. Lara Fleischanderl, Katharina Bacher, Olivia Lienbacher, Lilia Fichta

Foto: © TGUS/le

Showdance

Austrian Dance Cup

Fünf TGUS-Tänzerinnen starteten beim Austrian Dance Cup in Bad Ischl. Es waren ca. 476 Tänze am Start. Die TGUS-Mädchen waren mit 9 Tänzen dabei und erhielten 6x Gold, 2x Silber und 1x Bronze. Eine herausragende Leistung lieferte Olivia Lienbacher ab. Sie ging mit insgesamt 4 Tänzen an den Start, erhielt vier Mal Gold und zusätzlich einen Special Award für die höchste Punktezahl für ihr Open Solo Junior Ocean mit 98,67 von 100 Punkten.



Das junge Oberndorfer Taekwondo-Team beim intern. Children Championships

Foto: © TKO Oberndorf

Taekwondo

Children Championships

Beim international Children Championships holte sich das Team des Taekwondo Vereins Oberndorf rund um Trainer Manfred Kral den dritten Platz in der Mannschaftswertung mit 2 Goldmedaillen (Sigmund/Sigmund), 1x Silber (Fabio Kral) und 1x Bronze (Alex Lemmer).

Auch die Wettkämpfer konnten mit einer Silbermedaille von Breeana Würfel aufzeigen.



Die erfolgreiche Taekwondo-Sportlerin und SSM-Schülerin Teodora Krajic

Foto: © TKO Oberndorf

Taekwondo

Skopje Open

Die Juniorensportlerin Teodora Krajic vom Taekwondo Verein Oberndorf erkämpfte Silber bei den internationalen Skopje Open (Weltranglistenturnier G1) und empfahl sich somit für eine WM-Teilnahme bei der Juniorenweltmeisterschaft in Südkorea.

Tischtennis

Bundesliga

Das Youngsterteam UTTC Sparkasse Salzburg 3 mit Simon Acimovic, Alexander Dür und Simon Sams beendet die 2. Bundesliga unteres Play Off auf dem sehr guten 3. Platz. In der 2. Bundesliga oberes Play Off erreichte die Mannschaft UTTC Sparkasse Salzburg 2 mit Florian Bichler, Kento Waltl und Marc Sagawe den ausgezeichneten 4. Platz. Die Eigenbauspieler des UTTC Salzburg Kento Waltl und Florian Bichler werden in der kommenden Saison in der 1. Bundesliga spielen.



Die Mannschaft UTTC Sparkasse Salzburg 2 (v.l. Marc Sagawe, Kento Waltl und Florian Bichler)

Foto: © UTTC



Emma Stark

Foto: © TGUS

Turnen

Salzburger Landesmeisterschaft

Bei der offenen Salzburger Landesmeisterschaft der Turner:innen holte die TGUS folgende Ergebnisse: Allgem. Klasse Juniorinnen wbl: 1. Alma Tomasi, 2. Liliane Riedl, 4. Pia Schwarzacher. Eliteklasse: 1. Carolin Einzenberger, 2. Sonja Gößler. Jugend 2 AK 11/13: 1. Lena Rohmanstorfer, 2. Emily Huber, 3. Clara Biberger. Jugend 3 AK 10/11: 1. Emma Stark, 2. Anna Seer

Showdance Dance Star

In Zell am See fand das Austrian Qualifier von Dance Star statt. Es waren insgesamt ca. 700 Tänze gemeldet. Die 21 teilnehmenden TGUS-Tänzerinnen haben sich großartig präsentiert. Allen voran Olivia Lienbacher, die nicht nur mit ihren drei Solos, einem Duo und der Gruppe auf dem Podest stand, sondern auch zwei Nominierungen für die Gala Night in Porec bei den Weltmeisterschaften erhielt.



TGUS-Tänzerin Olivia Lienbacher

Foto: © TGUS

Skisport Ortsmeisterschaft

220 Starter:innen konnte der USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach bei der Ortsmeisterschaft am Fanningberg begrüßen. Besonders erfreulich war die Teilnahme der vielen jungen Schifahrer:innen des Kindergartens und der Volksschule! Die Kleinsten zeigten ihr Können beim „Bambini-Start“, die Erwachsenen entschieden selbst, ob sie als „Rennläufer“ oder „Genießler“ an den Start gingen. Andreas Moser siegte bei den Genießlern. Ortsmeister wurden Michaela Wieland und Roland Sampl. Sie bekamen die neu designten Wander-Trophäen (Grundriss des Mariapfarrer Gemeindegebietes). Die Teamwertung gewann die Truppe „weil's um die Gaudi geht“ mit über 40 Startern.



Die Siegerehrung der Ortsmeisterschaft

Foto: © USC-Mariapfarr

Sportkegeln Landesmeisterschaft

Bei den Landesmeisterschaften der Senioren gab es mit Katherina Wuppinger (Ü60) vom USC Team 81 Eugendorf einen 2. Platz mit 524 Kegeln. Bei den Senioren Ü50 gab es eine enge Entscheidung um den 2. Platz zwischen Gerhard Pickl vom USC Team 81 Eugendorf und Richard Nuzspl von der SPG Hallwang Paris Lodron, die Gerhard Pickl um einen Kegel für sich entschied. Bei der Landesmeisterschaft im Tandem-Mixed Bewerb holten sich Daniela und Gerhard Pickl vom USC Team 81 Eugendorf den Titel. Den 2. Platz erreichte das Paar Eva Engl und Stefan Herzog, ebenfalls vom USC Team 81 Eugendorf. Andreas Eisl vom USC Team 81 Eugendorf siegte bei der Landesmeisterschaft Einzel der Allgemeinen Klasse.



Einzel-Landesmeister Andreas Eisl in der Bildmitte

Squash Salzburg Junior Open

Die Salzburg Junior Open fanden in der Heimanlage des Union Squash Club 80 Salzburg statt. 30 Jungsquasher:innen lieferten sich spannende Matches. Für den Union Squash Club 80 Salzburg starteten 12 Spieler, darunter viele Neustarter. Tapfer kämpften die Frischlinge des SC80, Lucas Rixinger und Eduard Costea, zwar reichte es noch für keinen Sieg, doch die Motivation zu Punkten war schon sehr gut. Neueinsteiger und jüngster Teilnehmer, der neunjährige Robin Rohrmoser, holte sich Platz 3 bei den BU11, wo auch Clubkollege Paul Reimann Platz 2 erreichte. In der Klasse BU13 unterlag Fabian Harrer im Finale. In einem fünf Satz Krimi um Platz 3 in der Klasse BU13 konnte Lukas Kilian Felber die Fahne hochhalten. Damit holte sich Salzburg vier Stockerlplätze.



Die Nachwuchssquasher des SC80

Foto: © SC80

SPORTUNION Akademie

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

Folgende Kurse warten auf Sie:

Ausbildungen:

Basismodul:

Termin 1: 20.-22. September 2024

Termin 2: 24.-26. Jänner 2025

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

Zeit: Fr. 16:00-21:00 Uhr; Sa. 08:30-18:00 Uhr; So. 08:30-16:00 Uhr

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

Referent:innen: Team SPORTUNION Salzburg

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

Meldeschluss: jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

SB24014

SB25001



Übungsleiter:in Spezialmodul Schwimmen:

Termin: 25. Oktober-09. November 2024

Ort: 5400 Hallein, Hartmannweg 4-6, ULSZ Rif

Fr. 13:00-18:00 Uhr; Sa. 08:00-12:00 und 13:00-18:00 Uhr; So. 13:00-17:00 Uhr;

Sa. 09. November 13:00-18:00 Uhr

Inhalt: Die ÜL-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.

Referent:innen: Team des NVSSV

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn

SB24016



ÜL Special Olympics Spezialmodul

Termin: 18.-20. Oktober 2024, inkl. Prüfung

Ort: 5071 Wals; Laschenskystraße 40, Volksschule Wals Viehhausen

SB24018

Zeit: Fr. 10:30-19:00 Uhr; Sa. 09:00-19:00 Uhr; So. 09:00-ca. 17:00 Uhr (inkl. Lehrauftritte)

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

Referent:innen: Team Special Olympics unter der Leitung von Thomas Gruber und Norbert Planitzer

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn



Übungsleiter:in Spezialmodul Pilates

Termin: 08.-10. November und 07. Dezember 2024

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

SB24017

Zeit: Fr. 14:00-21:00 Uhr; Sa. 08:30-19:00 Uhr; So. 08:30-17:00 Uhr;

Sa. 07. Dezember 08:30-17:00 Uhr

Inhalt: Ziel ist es, Trainer:innen auszubilden, die Pilates-Programme für jede Alters- und Zielgruppe im Gruppentraining unterrichten können. Inhalte dieses Spezialmoduls sind die Einführung in die Pilates-Technik, Pilates-Prinzipien und Ziele, angewandte Anatomie und Biomechanik, sowie Pilates Basic-, Professional und Traditional-Übungen. Eine gewisse Vorerfahrung in besuchten Pilates-Stunden ist von Vorteil und sinnvoll, ideal wäre ein mindestens einjähriges Pilates-Training als Vorbereitung!

Referent:in: Mag. Anna Maria Müller

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn



Fortbildungen:

Bodyworkout Day

Trends in der Gruppenfitness nach neuesten sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten

Termin: Sa. 28. September 2024

SB24019

Ort: 5071 Wals, Laschenskystraße 40, Volksschule Wals Viehhausen

Zeit: 09:00-15:00 Uhr

Inhalt: Sebastian steht für neue motivierende Impulse in der Gruppenfitness. Zu Beginn steht der Aufbau des richtigen Warm-up, mit dem eine Stunde perfekt starten kann. STRONG Nation® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft der Motivation durch synchron auf die Übungen abgestimmte Musik. Schnelle Rhythmen lenken die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Bewegungen anstatt auf das Zählen der Wiederholungen. Jeder Move hat einen Beat. STRONG Nation® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik. CIRCL Mobility® basiert auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung und konzentriert sich auf Flexibilitäts-, Atem – und Mobilitäts-Übungen. Die Mobility-Übungsabfolgen helfen dabei, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang (wieder) herzustellen und die Beweglichkeit auf Dauer zu erneuern.

Referent: Sebastian, international bekannter Referent im Fitnessbereich, Zumba-Trainer, Inhaber einer der größten Tanzschulen Sloweniens, Sänger, Choreograf

Kosten: € 60,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 80,- Normalpreis

Meldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn



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



Keepertraining im SZM

Jetzt kostenlos ausprobieren

Ob für Vereine, die ihren Nachwuchsgoalies professionelle Trainings- und Rahmenbedingungen bieten wollen, oder für Talente, die sich unabhängig und individuell weiterentwickeln möchten – beim Keepertraining im Sportzentrum Mitte sind junge, ambitionierte Torhüter:innen genau richtig, um das Maximum aus sich herauszuholen.

Ein moderner Keeper muss mehr können als nur Bälle fangen. Er muss Fußballspielen, mit seinem Team kommunizieren und wichtige Entscheidungen treffen. Im spezialisierten Keepertraining soll jungen Torhüter:innen deshalb eine umfassende Ausbildung in allen Aspekten der Torwarttechnik und -taktik geboten werden. Der UEFA-B-lizenzierte Torwarttrainer Lukas Neumayr unterstützt alle Talente dabei, ihr volles Potenzial als Torhüter:in auszuschöpfen.



„Mit meiner Leidenschaft für das Spiel, meiner pädagogischen Ausbildung und meiner Vergangenheit als aktiver Tormann helfe ich meinen Keepern dabei, sich bestmöglich weiterzuentwickeln.“

Lukas Neumayr BEd., Keeper Coach

Einzeln oder in Kleingruppen

Die jeweiligen Übungsinhalte werden auf die Alters- und Leistungsstufen der einzelnen Gruppen und Teilnehmer:innen zugeschnitten. Es wird besonders viel Wert daraufgelegt, in allen torwartspezifischen Bereichen die richtigen Techniken zur optimalen Zeit zu vermitteln. Durch regelmäßige Wiederholungen werden die technischen Fertigkeiten sowie taktischen Aspekte des Torwartspiels gefestigt. Die Trainingsmethoden stehen dabei vollständig im Einklang mit dem modernen Konzept des ÖFB, um eine erstklassige Ausbildung zu garantieren – egal ob für Anfänger oder Fortgeschrittene.



Das Keepertraining findet ganzjährig jeden Freitag und Samstag (ab Herbst kommen weitere Tage hinzu) im Sportzentrum Salzburg Mitte statt. Du hast Fragen oder möchtest ein kostenloses Probetraining buchen? Dann schau unter www.keepertraining.at vorbei oder melde dich unter +43 664 2505224 oder per E-Mail an lukas@keepertraining.at.

KINDER- UND JUGENDSCHUTZ IN DER SPORTUNION

„Gemeinsam gegen alle Formen von Gewalt in der SPORTUNION“: Nach diesem Motto wird den Kindern und Jugendlichen in unseren SPORTUNION-Vereinen ein sicheres Umfeld und ein Klima des Respektes garantiert. Denn Sport und Bewegung stellt für Kinder und Jugendliche eine grundlegende Voraussetzung dar, sich physisch, psychisch, psychosozial und emotional bestmöglich zu entwickeln. Daher gibt es in der SPORTUNION keine Toleranz, wenn bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche nicht reagiert wird!

Nach eineinhalb Jahren vorangegangenen intensivem Prozess mit fachlicher Unterstützung der Kinderschutzorganisation die mÖwe wurde das eigene Kinder- und Jugendschutzkonzept (KJSK) vom Präsidium im März 2024 einstimmig beschlossen. Im Anschluss daran wurde das Konzept veröffentlicht und steht nun allen für die SPORTUNION tätigen Personen digital zur Verfügung.

Dieses Konzept ist eine wirksame Präventionsmaßnahme für den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor allen Formen von Gewalt und Grenzverletzungen und bietet eine hilfreiche Orientierung sowie Handlungssicherheit bei Verdachts- und Anlassfällen. Damit dieses Vorhaben auch gelingen kann, muss es von allen beteiligten Personen auf Bundes-, Landes- und Vereinsebene getragen und gelebt werden. Jeder Verein der SPORTUNION ist schlussendlich dafür verantwortlich, dass Strukturen und präventive Maßnahmen installiert werden, um Gefährdungsmomente für alle Formen von Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen zu minimieren. *„Es besteht für Sportorganisationen und ihre Mitarbeiter:innen eine moralische und auch rechtliche Sorgfaltspflicht, die sicherstellen soll, dass jegliche Form von Gewalt erkannt bzw. ihr entschieden entgegengetreten wird.“* so Petra Jopp Projektkoordinatorin Kinderschutzkonzept, SPORTUNION Österreich.

Dabei möchte die SPORTUNION die Präventions- und Interventionsarbeit von Vereinen bestmöglich unterstützen und in den kommenden drei Jahren strukturelle, personelle und materielle Ressourcen bereitstellen:

- Hintergrundwissen und Grundlagen zum Thema Gewalt(-prävention),
- Hilfestellung für die Erstellung eigener KJSK in Vereinen
- Festlegung klarer Regeln und Verhaltensgrundsätze
- Festlegung von Abläufen bei Verdachts- und Anlassfällen von Gewalt oder bei allgemeinen Beschwerden, die das Kindeswohl betreffen.



Die sogenannte TOOLBOX für Vereine enthält dabei beispielsweise Vorlagen und Leitfäden, die jeder Verein einfach herunterladen und sofort verwenden kann. *„Es ist uns wichtig, dass eine praktische Umsetzung des vorliegenden theoretischen Konzeptes für alle Vereine unabhängig von Größe, Ort und Sportart möglich ist. Die TOOLBOX soll dabei unterstützen. Sie enthält die notwendigen Vorlagen und Informationen und soll laufend ergänzt und erweitert werden.“* Zitat

Petra Jopp

Der erste aus dem Konzept resultierende Schritt war die Installierung von Kinder- und Jugendschutzbeauftragten in den Landesverbänden. Diese geben bei auftretenden Fragen zum Kinder- und Jugendschutzkonzept Auskunft und unterstützen bei der Umsetzung von Maßnahmen im Verein. Zudem können sie bei Beschwerden und im Anlassfall kontaktiert werden.

Schaffen wir GEMEINSAM eine Kultur des Hinsehens und einen sicheren Sportalltag!

Weitere Informationen:

www.sportunion.at/kinderschutz



Ihre Ansprechpartnerin

Kinder- und Jugendschutzbeauftragte
der SPORTUNION Salzburg



Mag.^a Mariella Bodingbauer

mariella.bodingbauer@sportunion-sbg.at

+43 662/84 26 88 - 17

Schutzkonzept



Das Sportzentrum Salzburg Mitte (kurz SZM) wird jährlich von 280.000 Sportler:innen aus über 40 Vereinen und Verbänden sowie aus acht Bildungseinrichtungen genutzt. Täglich sind bis zu 50 Trainingsgruppen und Schulklassen in den Hallen und der Freianlage des SZM aktiv. Dabei kommt es zu zahlreichen Begegnungen in den Sporthallen, Umkleiden und Nassräumen, Gängen und auch auf den Freiflächen.

Dem SZM ist ein gutes Miteinander aller Nutzer:innen wichtig – egal ob Schüler:innen und Aktive aller Alters- und Leistungsstufen, Menschen mit Beeinträchtigungen, Kursteilnehmer:innen, Trainer:innen und Lehrpersonen, Physiotherapeut:innen und Patienten, Reinigungspersonal und Hausbetreuung, Vereinsmitarbeiter:innen, Eltern und Besucher:innen – alle sollen sich im Sportzentrum sicher fühlen, sowohl was die eigene Unversehrtheit anlangt, als auch in der Ausübung ihrer Tätigkeiten.

Mit der Erarbeitung eines Institutionellen Schutzkonzepts und der Umsetzung von entsprechenden Maßnahmen will das SZM Gewalt Risiken minimieren und Handlungssicherheit schaffen. Dieser längerfristige Prozess ist in mehrere Phasen gegliedert. Nach einer Bestandsaufnahme, Schutz- und Risikoanalyse wird ein institutionelles Präventions- und Schutzkonzept erstellt, notwendige Maßnahmen werden in die Umsetzung gebracht und ein Interventionsplan zum Fallmanagement und Aufarbeitung entwickelt.

Vision

Das Sportzentrum Salzburg Mitte ist eine sichere Sportstätte, in der respektvolles Miteinander gelebt wird und wo Kinder und Jugendliche gut aufgehoben sind.

Die ersten Schritte wurden bereits gesetzt: So wurde Kontakt mit einschlägigen Einrichtungen wie 100% Sport, KIMI und der Fachstelle Selbstbewusst aufgenommen, die Bestandsaufnahme und Risikoanalyse gestartet und erste Maßnahmen in die Umsetzung gebracht. Im Herbst 2024 werden einige Veranstaltungen zum Thema stattfinden und die Nutzer:innen des SZM werden zur Teilnahme und Mitarbeit eingeladen. Interessierte Personen und Vereine können sich schon jetzt mit dem SZM in Verbindung setzen.

Das Projekt wird von Stadt und Land Salzburg unterstützt.



**Ihre Ansprechpartnerin
im Sportzentrum Salzburg Mitte**
Mag.ª Anna-Maria Wiesner
a.wiesner@sportzentrummitte.at

SPORTUNION SALZBURG FEIERT NACHWUCHSTALENTE UND PRÄSENTIERT INNOVATIVE PROJEKTE



LANDESKONFERENZ 2024

Bei der Landeskonzferenz der SPORTUNION Salzburg im Saal der Salzburger Nachrichten wurden dem zahlreich erschienenen Publikum neue innovative Projekte präsentiert.

Neben dem Höhepunkt der Landeskonzferenz, dem Nachwuchsförderpreis 2024, standen auch wichtige Themen wie die steuerliche Spendenabsetzbarkeit für Sportvereine und die neuesten Projekte der SPORTUNION, der „UNION-Hilfs-Dienst“ und „Ein zweites Zuhause durch Sport“ im Fokus.

Rund 200 Delegierte und Ehrengäste waren bei der Landeskonzferenz mit dabei. Beim gemeinsamen Ausklang im Anschluss an die Veranstaltung hatten die Vereine die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Impressionen der Veranstaltung:



NACHWUCHSFÖRDERPREIS

2024



Andreas Gfrerer gewinnt Nachwuchsförderpreis

Im Rahmen der Landeskonferenz der SPORTUNION Salzburg wurde der Nachwuchsförderpreis zum 15. Mal vergeben. Andreas Gfrerer von der TSU St. Veit sicherte sich den ersten Platz vor der Leichtathletin (USLA) und Skeleton-Pilotin Sarah Baumgartner und dem Karateka Armin Selimovic (Karate Union Walsersfeld).

Der talentierte Nordische Kombinierer und YOG 2024 (Youth Olympic Games) Gewinner Andreas Gfrerer ging aus insgesamt 26 Einreichungen von jungen Sportler:innen und Teams als Hauptpreisträger hervor. Andreas Gfrerer konnte diese Saison schon tolle Erfolge feiern. Dazu zählen eine Einzel-Goldmedaille und ein vierter Platz im Mixed Team bei den Youth Olympic Games 2024 in Gangwon/Südkorea sowie ein 7. Platz bei der Junioren WM in der nordischen Kombination. SPORTUNION Präsidentin Michaela Bartel macht besonders auf die großartige Nachwuchsarbeit der TSU St. Veit aufmerksam: „Nach Stefan und Thomas Rettenecker, die mittlerweile an der Weltcupspitze der Nordischen Kombination angekommen sind, ist mit Andreas Gfrerer der nächste Sportler des SPORTUNION Vereins auf dem besten Weg dorthin.“



Foto: © wiesbild/SPORTUNION



Foto: © Sarah Baumgartner Privat

Im Sommer beim Stabhochsprung um Siege springen und im Winter im Skeleton im Eiskanal um jede Sekunde kämpfen – das ist für die Zweitplatzierte des diesjährigen Nachwuchsförderpreises, Sarah Baumgartner von der Union Leichtathletik Salzburg kein Problem. Neben zahlreichen österreichischen Meistertiteln in der Leichtathletik, vor allem in den Sprungbewerben Stabhochsprung und Dreisprung belegte Sarah in Gangwon/Südkorea bei den Youth Olympic Games 2024 den 7. Platz für Österreich.

Der dritte Platz geht an Armin Selimovic von der Karate UNION Walsersfeld. Der talentierte Karateka befindet sich ebenfalls auf dem Erfolgskurs. Gemeinsam mit seiner Trainerin, Ex-Weltmeisterin Alisa Buchinger, jubelte er im Februar über seine erste Medaille (Bronze) bei der Youth League.



Foto: © Karate Austria

Der Vereinspreis zeichnet Vereine aus, die den Nachwuchsleistungssport stark fördern, gezielt Maßnahmen setzen und Rahmenbedingungen schaffen, damit junge Talente optimale Trainingsvoraussetzungen vorfinden.

Der Preis ging dieses Jahr an den Verein Taekwondo Oberndorf. Immer wieder formt der vielseitige Verein Athleten auf Weltklasse Niveau, wie zum Beispiel Aleksandar Radojkovic.



Foto: © widbild/SPORTUNION

Der Sieg in der Einzelwertung als auch der Vereinspreis sind mit einem Preisgeld in der Höhe von 2.000,- Euro dotiert. Für die 2. und 3. Platzierten im Einzel gab es Schecks im Wert von 1.500,- bzw. 1.000,- Euro. Zusätzlich wurden acht Anerkennungspreise (im Wert von jeweils 500,- Euro) an die Nominierten vergeben. Dies sind die beiden Voltigiererrinnen Clara Dick & Sarah Köck vom UVRV Badhaus, Sophie Grabner vom Taekwondo Oberndorf, Linda Hehenwarter, die erfolgreiche Triathletin vom Tri-Team Hallein, Dominik Hödlmoser vom MTB Club Koppl der mittlerweile als Profi für das Team Felt Felbermayr fährt, Olivia Lienbacher (TGUS), der Shooting-Star im Showdance, die junge Schwimmerin Katharina Schiessendoppler von der Schwimm-Union Generali Salzburg und die Basketball-Legionärin Emma Stockinger von der BBU Salzburg, die deutsche Bundesliga spielt.



Foto: © widbild/SPORTUNION

v.l.: Bernhard Auinger (Salzburg Bürgermeister), Michaela Bartel (Präsidentin SPORTUNION Salzburg), Dr. Wilfried Drexler (Finanzreferent SPORTUNION Österreich), Dr. Thomas Wörz (Vizepräsident SPORTUNION Salzburg und SSM-Geschäftsführer) und die Anerkennungspreisträger:innen (fehlend: Katharina Schiessendoppler, Emma Stockinger, Dominik Hödlmoser)

Frauen im Sport:

Gleichberechtigung in Bewegung - ein Gespräch mit Michaela Bartel

Als Präsidentin der SPORTUNION Salzburg setzt sich Michaela Bartel zusammen mit anderen politischen und sportlichen Akteuren dafür ein, dass Mädchen und Frauen die gleichen Möglichkeiten und Unterstützung im Sport erhalten wie ihre männlichen Kollegen. Durch regelmäßige Aktionen und eine konsequente Umsetzung von Gleichstellung auf allen Ebenen innerhalb des Verbandes wird nicht nur über Gleichberechtigung gesprochen, sondern sie wird aktiv gelebt.

Doch welchen Herausforderungen stehen Frauen im Sport gegenüber? Wie können sie ermutigt werden, ihre Träume zu verfolgen und aktiv am Sportgeschehen teilzunehmen? In diesem Interview mit Präsidentin Michaela Bartel werden ebendiese Fragen diskutiert und fünf konkrete Maßnahmen vorgestellt, die die Situation von Frauen im Sportbereich verbessern könnten.



Welchen Einfluss siehst du als Frau im Sportbereich auf die Förderung von Gleichberechtigung?

Als Präsidentin habe ich mir zum Ziel gesetzt, mich zusammen mit weiteren Stakeholdern aus Politik und Sport für eine Gleichstellung von Mädchen und Frauen im Sport einzusetzen. Über unseren Landesverband setzen wir regelmäßig Aktionen für eine gesellschaftliche Entwicklung hin zu einer verbesserten Chancengleichheit und Gleichbehandlung von Frauen und Männern. Im Landesverband Salzburg legen wir großen Wert darauf, dass die Aufteilung zwischen Frauen und Männern sowohl auf Vorstandsebene wie auch in der Geschäftsstelle in allen Bereichen gleichwertig ist. Wir reden nicht nur darüber, sondern leben Gleichberechtigung! Unser Ziel ist es, heranwachsende Frauen und Männer für den Sport zu gewinnen und sicherzustellen, dass sie ihre Freude daran behalten sowie sportlich und persönlich wachsen. Im aktiven Sport wie auch auf Funktionärebene.

Was sind die größten Herausforderungen für Frauen im Sport?

Frauen müssen selbstbewusst auftreten und auf sich aufmerksam machen! Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf machen es allerdings oft schwer, die Zeit für ein Engagement im Sport aufzubringen. Gesellschaft, Kultur und der familiäre Hintergrund beeinflussen stark das Bewegungsverhalten von Mädchen und Frauen. Damit Frauen mehr Zeit für den Sport aufwenden können braucht es moderne Männer, die gleichberechtigt ihren Beitrag im Haushalt und Familienleben leisten! Es sind nicht vorrangig Frauen, die sich ändern müssen, sondern das Umfeld, damit sich Frauen gleichberechtigt im Sport einbringen können.

Wie kann man Frauen und junge Mädchen inspirieren und ermutigen, im Sportbereich aktiv zu werden und ihre Träume zu verfolgen? Fünf Maßnahmen, die die Lage der Frauen verbessern würden.

➤ Mehr gut ausgebildete Trainerinnen

Das Verhältnis zum Trainer/zur Trainerin ist für Mädchen einer der wichtigsten Faktoren, um sie nachhaltig für Sport zu begeistern.

➤ Weibliche Vorbilder

Mädchen brauchen weibliche Vorbilder, zu denen sie aufschauen und mit denen sie sich identifizieren können.

➤ Bringen wir Mädchen Mut bei statt Perfektion

Wir müssen eine Umgebung schaffen, in der nicht nur Mädchen, sondern auch die Gesellschaft mehr Mut und Risikobereitschaft aufbringen und dies auch belohnt wird anstatt Perfektion. Um Risiko einzugehen, ist es essenziell, sich sicher zu fühlen.

➤ Taktische und technische Fähigkeiten spielerisch erfahren

Viele Sportvereine bieten ein wettkampforientiertes Angebot, das den Bedürfnissen zahlreicher Mädchen nicht entspricht. In jungen Jahren steht der Spaß an der Bewegung ebenso wie das Zusammensein mit Freundinnen und Gleichaltrigen im Vordergrund. In den Jugendjahren kommen Motive wie Gesundheit, Fitness oder „etwas für die Figur tun“ hinzu.

➤ Mehr mediale Präsenz

Die Berichterstattung erfolgt nach wie vor sehr einseitig. Frauensport und Frauen im Sport müssen mehr mediale Bedeutung erfahren!



Frauen im Sport -
Eine Initiative der SPORTUNION

Ihre Ansprechpartnerin

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



Bewegt im Park

Das beliebte Sommerprogramm Bewegt im Park geht wieder los! Seit 10. Juni gibt es wieder zahlreiche kostenfreie Kurse in öffentlichen Parks oder anderen Freiflächen in ganz Salzburg. Die Kurse sind kostenlos und werden von professionellen Trainer:innen geleitet. Die Teilnahme ist - wie jedes Jahr - jederzeit und ohne Anmeldung möglich.

Dieses Jahr neu mit dabei: INDES Salzburg – Historische Europäische Kampfkunst im Hier und Jetzt
Der Verein stellt sich vor:

Wer wir sind:

Ein Schwert schwingen und sich gleichzeitig wie der/die Held:in in seinem eigenen Film fühlen? Das ist bei INDES Salzburg möglich. Denn bei uns wird die Historische Europäische Kampfkunst aktiv gelebt. Und das seit 2009. Was mit ersten Schwertrainings und ein paar wackeren Reck:innen im Freien startete, ist nun zu einer großen Gemeinschaft aus Sportler:innen gewachsen.

Sportlich, gemeinschaftlich, individuell: Wir sind INDES, ein international agierendes Netzwerk an Sport- und Kulturvereinen, die HEMA (Historical European Martial Arts) betreiben und lehren.

Was uns ausmacht?

Wir verbinden Historisches Fechten mit der Freude an Bewegung. Und die kommt definitiv nicht zu kurz. Denn natürlich ist es richtig cool, mit einem Schwert zu kämpfen.

Warum solltet ihr bei Bewegt im Park bei uns vorbeischauen?
 (ab 18.06., 18 Uhr, Glanspitz)

Bei uns könnt ihr all das oben Beschriebene ausprobieren. Wir werden euch spielerisch die Grundlagen des Schwertkampfes zeigen. Kommt gerne vorbei und macht mit!

Was ihr braucht?

Bequeme Sportbekleidung, Trinkflasche ist von Vorteil

Steckbrief:

Wir sind: INDES Salzburg

Gründung: 2009

Mitglieder:innen: ca. 100

Sparten: Langes Schwert, Säbel, Halbe Stange, Langes Messer, Dolch, Ringen, ...

Highlights: Kampfkunst mit dem Schwert und weiteren historischen Nahkampfwaffen, bewusste Körperwahrnehmung, die Verbindung von Sport und Freundschaft

Darum solltest du es unbedingt ausprobieren: Schwerter, Spaßfaktor, Steigerung von geistiger und körperlicher Fitness



PROGRAMM

Salzburg Stadt

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Rückenfit	Badesees Lieferung – Salzachseen	11.06. – 27.08.	DI 17:00 – 18:00 Uhr	Valeria Becker
Power Yoga	Badesees Lieferung – Salzachseen	11.06. – 27.08.	DI 18:00 – 19:00 Uhr	Valeria Becker
Body Power	Badesees Lieferung – Salzachseen	12.06. – 28.06.	MI 09:00 – 10:00 Uhr	Valeria Becker
Yoga am See	Badesees Lieferung – Salzachseen	13.06. – 05.09.	DO 18:00 – 19:00 Uhr	Valeria Becker
Pilates	Glanspitz	17.06. – 02.09.	MO 17:00 – 18:00 Uhr	Cäcilia Heinze
Yoga	Glanspitz	17.06. – 02.09.	MO 18:00 – 19:00 Uhr	Cäcilia Heinze
Historisches Fechten	Glanspitz	18.06. – 03.09.	DI 18:00 – 19:00 Uhr	Nicolai Bauer
Konditionsgymnastik	Glanspitz	12.06. – 28.08.	MI 18:00 – 19:00 Uhr	Brigitte Angerer
Rumpfkraftigung und Beweglichkeitstraining	Glanspitz	12.06. – 28.08.	MI 19:00 – 20:00 Uhr	Brigitte Angerer
Qi Gong im Park	Glanspitz	13.06. – 05.09.	DO 09:00 – 10:00 Uhr	Andrea Essl
Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule	Glanspitz	16.06. – 01.09.	FR 17:00 – 18:00 Uhr	Andrea Essl
Yoga	Kurgarten Mirabell	18.06. – 03.09.	DI 18:00 – 19:00 Uhr	Cäcilia Heinze
Yoga	Kurgarten Mirabell	12.06. – 28.08.	MI 19:00 – 20:00 Uhr	Norbert Nicolussi
Cardio – Ausdauertraining mit Musik	Preuschenpark	13.06. – 05.09.	DO 19:00 – 20:00 Uhr	Cäcilia Heinze

Flachgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Yoga	Bergheim – Generationenpark	11.06. – 27.08.	DI 19:00 – 20:00 Uhr	Norbert Nicolussi
Gesundes Krafttraining	Bergheim – Generationenpark	13.06. – 05.09.	DO 17:00 – 18:00 Uhr	Angelika Uchann
HIIT	Bergheim – Generationenpark	13.06. – 05.09.	DO 18:00 – 19:00 Uhr	Angelika Uchann
Buntgemischtes Bewegungsprogramm	Hintersee – Badeplatz Fischerwirt	12.06. – 28.08.	MI 08:30 – 09:30 Uhr	Anna-Maria Ebner, Stephanie Brandstätter
Body-Fit	Mattsee – Kneippanlage	13.06. – 05.09.	DO 18:00 – 19:00 Uhr	Carina Neukamp, Maria Verhaar
Rücken-Fit	Mattsee – Kneippanlage	13.06. – 05.09.	DO 19:00 – 20:00 Uhr	Carina Neukamp, Maria Verhaar
Yoga	Anif/Niederalm – Spielplatz Niederalm	18.06. – 03.09.	DI 19:00 – 20:00 Uhr	Nina Stumtner, Steffi Knabe
Fließendes, kraftvolles Yoga	Oberndorf – Park Oberndorf	12.06. – 28.08.	MI 19:00 – 20:00 Uhr	Julia Baumgartner
Kraft-Ausdauer-Training	Obertrum – Grünfläche hinter dem USK Obertrum Vereinsheim	10.06. – 26.08.	MO 18:00 – 19:00 Uhr	Tanja Schaumburger
Fit in die Woche	Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	10.06. – 26.08.	MO 09:00 – 10:00 Uhr	Andrea Achorner
Body-Fit	Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	12.06. – 28.08.	MI 18:00 – 19:00 Uhr	Christine Niederreiter
Rücken-Fit	Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	12.06. – 28.08.	MI 19:00 – 20:00 Uhr	Christine Niederreiter
Qi Gong am See	Seekirchen – Strandbad	11.06. – 27.08.	DI 09:00 – 10:00 Uhr	Andrea Essl
Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule	Seekirchen – Strandbad	13.06. – 05.09.	DO 18:00 – 19:00 Uhr	Andrea Essl
Sport im Ort	St. Gilgen – Musikpavillon im Seepark	10.06. – 26.08.	MO 19:00 – 20:00 Uhr	Matteo Feichtenschlager, Florian Weber, Fe Schitzhofer
Zumba – ein „Workout“ für alle und jede:n	St. Gilgen – Musikpavillon im Seepark	11.06. – 27.08.	DI 09:30 – 10:30 Uhr	Christine Lechner, Nicole Rees
Entspannt bewegt	St. Gilgen – Musikpavillon im Seepark	13.06. – 05.09.	DO 08:00 – 09:00 Uhr	Nicole Rees, Gerti Weber, Evelyn Högner, Desiree Summerer
Aerobic-Dance	Thalgau – Vorplatz Volksschule (Wiese)	17.06. – 02.09.	MO 19:00 – 20:00 Uhr	Edith Schimak, Birgit Pertiller
Fit und beweglich im Alltag	Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	12.06. – 28.08.	MI 08:45 – 09:45 Uhr	Susanne Leherbauer

Tennengau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Herz- Kreislauf- Training	Golling - Jahreszeitenweg	11.06. – 27.08.	DI 18:00-19:00 Uhr	Elisabeth Moisl

Pinzgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Training unter freiem Himmel	Maishofen – Garten der Mittelschule	10.06. – 26.08.	MO 18:30-19:30 Uhr	Gertraud Streitberger



Ihre Ansprechpartnerin

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

„UNION-HILFS-DIENST“

SPORTUNION UND HILFSWERK SALZBURG UNTERZEICHNEN KOOPERATIONSVERTRAG

Die SPORTUNION und das Hilfswerk Salzburg gehen gemeinsam neue Wege, um Sportfunktionäre und Sportfunktionärinnen bestmöglich zu unterstützen.

Das innovative Projekt „UNION-HILFS-DIENST“ konzentriert sich auf die gezielte Unterstützung langjähriger SPORTUNION-Funktionäre und Funktionärinnen durch die Expertinnen und Experten des Hilfswerk Salzburg. Neben individueller Pflege- und Unterstützungsberatung bietet das Hilfswerk schnelle und unkomplizierte Hilfestellung in herausfordernden Situationen.

„Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen der Sportvereine, die sich viele Jahre in ihrer Freizeit für die Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eingesetzt haben, sollen über dieses Angebot Hilfestellungen erhalten, wenn sie selbst in Situationen kommen, die eine spezielle Beratung und Unterstützung fordern.“ betont Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

„Das Ehrenamt und die Begeisterung für die Unterstützung anderer ist das verbindende Element zwischen SPORTUNION und dem Verein Hilfswerk Salzburg. Die

Wertschätzung dieser Arbeit an der Gesellschaft kann nicht oft genug vor den Vorhang geholt werden. Genauso wie das Thema der Leistung von pflegenden Angehörigen. Mit dieser Kooperation wollen wir sicherstellen, dass die Unterstützungs- und Beratungsformate im herausfordernden Alltag noch besser angenommen werden und so vielen Menschen

in unserem Bundesland geholfen wird.“, so Vereinspräsident Christian Struber.

Das Ehrenamt ist die wichtigste Säule des organisierten Sports. Die Kooperation „UNION-Hilfs-Dienst“ ist ein einzigartiges Angebot in Österreich, um engagierte Funktionäre und Funktionärinnen zu unterstützen.



KommR Dipl.-Ing. (BA) Christian Struber MBA, Präsident des Hilfswerk Salzburg mit SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel



Foto: © WILDBILD / SPORTUNION

„Die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements in unserer Gesellschaft kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. 1,5 Millionen ehrenamtliche Stunden werden allein in Vereinen der SPORTUNION Salzburg jährlich geleistet. Freiwillige Funktionärinnen und Funktionäre sind oft in herausfordernden Situationen tätig. Wir möchten ihnen die Gewissheit geben, dass sie auch selbst auf Unterstützung zählen können, wenn sie Hilfe benötigen. Langjährige Ehrenamtliche sollen dadurch etwas zurückbekommen,“ betont Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Ein weiterer Schwerpunkt der Kooperation liegt auf der Förderung von Aus- und Weiterbildungen. Die SPORTUNION und das Hilfswerk Salzburg wollen

gemeinsam die Aufmerksamkeit für Fortbildungsangebote im Bereich „Pfleger Angehörige“ steigern. Die SPORTUNION Akademie bietet zudem spezielle Fortbildungen in Kooperation mit Expertinnen und Experten des Hilfswerk Salzburg.

Die enge Zusammenarbeit beider Organisationen will darüber hinaus das gesunde Altern von pflegenden Angehörigen und von Pflegepersonen des Hilfswerks fördern und die Anzahl gesunder Lebensjahre durch regelmäßige Bewegung erhöhen. Dafür werden gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote von der SPORTUNION Salzburg angeboten.



KommR Dipl.-Ing. (BA)
Christian Struber MBA, Präsident
des Hilfswerks Salzburg

„Die Verschränkung der Funktionärstätigkeit bei der SPORTUNION und der Mitgliedschaft beim Hilfswerk ist für mich der Start einer intensiven Zusammenarbeit. Speziell im Bereich der Kinder- und Freizeitbetreuung, der Jugendarbeit und im Allgemeinen die Bewegung und Prävention betreffend bieten sich noch viele Möglichkeiten des gemeinsamen Wirkens. Für das Hilfswerk ist die Kooperation ein Start in eine sinnvolle und gute Zukunft im Sinne der Menschen in unserem Land.“, so Struber.

Hilfswerk-Hotline: 0662 434702



Fotos: © SN/Tag des Sports

Polizei und Sport – das passt zusammen

Die Polizei Salzburg sorgt nicht nur für Sicherheit, sie besticht auch immer wieder durch ansprechende Leistungen bei Sportveranstaltungen.

Ob beim Firmentriathlon, beim Mozart-Ultramarathon oder beim Businesslauf: die blauen Polizei-T-Shirts mischen immer ganz vorne mit.



Foto: © Polizei Salzburg

Landespolizeidirektor Hofrat
Mag. Dr. Bernhard Rausch, MA

„Als moderner Dienstgeber legen wir auf körperliche Fitness sehr viel Wert. Das können wir bei zahlreichen Laufevents oder auch beim Tag des Sports immer wieder beweisen“, sagt Salzburgs Landespolizeidirektor Bernhard Rausch, dem selbst, als ehemaligem Leistungsschwimmer, Sport sehr wichtig ist. „Wir hoffen, dass wir bei Sportveranstaltungen Interessenten für den Polizeiberuf finden, die ihr sportliches Engagement auch bei uns sehr gut einbringen können“, so Rausch.



Wer Interesse für diesen spannenden und herausfordernden Beruf hat, kann sich gerne unter <https://www.polizeikarriere.gv.at/> informieren.



SPORT.MOBIL

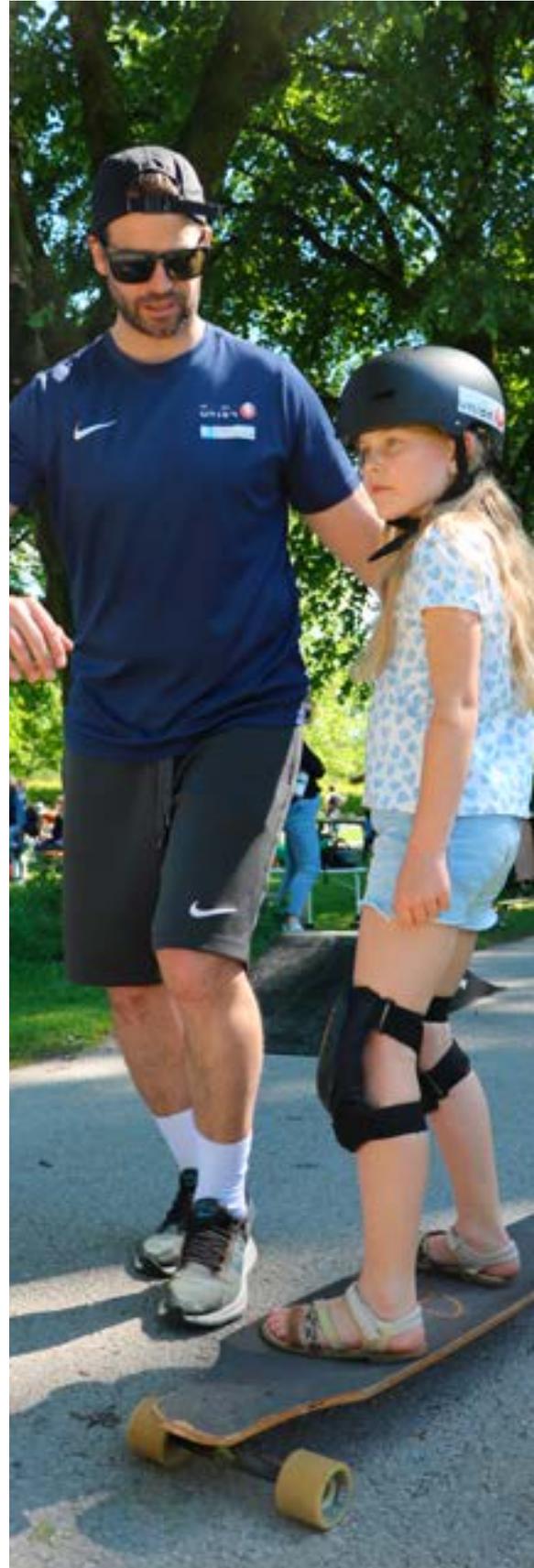
Nach einem erfolgreichen Saisonstart im Donnenberg Park Anfang Mai, nimmt das **SPORT.MOBIL 2024** wieder Fahrt auf und tourt durch die südlichen Parks von Salzburg.

Die Initiative **SPORT.MOBIL** der **SPORTUNION** Salzburg bringt Spaß und Bewegung direkt zu den Jugendlichen vor Ort. Das Team von Streusalz bietet eine breite Palette an Spielsachen und Sportgeräten an. Es werden öffentliche Plätze, Jugendzentren und Veranstaltungen besucht, um Kindern, Jugendlichen und Familien kostenlosen Zugang zu einer Vielzahl von Sportgeräten zu bieten und sie dazu zu ermutigen, sich im Alltag und in der Natur zu bewegen und Spaß zu haben. Neben der Bereitstellung werden auch wertvolle Tipps zur Nutzung der verschiedenen Angebote gegeben. Ein besonderes Highlight ist die Airtrack, eine aufblasbare Turnmatte, welche bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebt ist. Zusätzlich zu weiteren Angeboten wie Longboards, Skateboards, Slacklines, Tennisschlägern und -netzen, Spikeball, Mini-Tischtennis, Mini-Billard, Balancebrettern und einer Vielzahl von Spielbällen sind bei vielen Veranstaltungen auch Vereinstrainer:innen vor Ort, um die Teilnehmer:innen zu motivieren und langfristig für Sport und Vereinsleben zu begeistern.

Angebot: Airtracks zum Turnen und Hüpfen, Skate- & Longboards, Mini-Tischtennis, Badminton, Wurfspiele, Spielbälle, etc.

Wann: Move 4 Fun am 16.08.2024 im Spielpark Kleißheimer Allee
Live im Park am 03 & 04.09.2024 im Lehener Park

 **Streusalz**
Mobile Jugendarbeit



Ihr Ansprechpartner

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

Lebenslange Liebe Laufsport



Trends kommen und gehen, aber es gibt wenige Leidenschaften die so tief in unserem Sein als Mensch verankert sind wie der Laufsport. Von den ersten Schritten als Kind, bis hin zur Altersfitness begleitet uns das Laufen durch alle Lebensphasen.



Werner Hofstätter

Werner Hofstätter tritt dieses Jahr als einer von über 1.000 Starter:innen beim Salzburger City Run an. An sich nichts Besonderes, würde er nicht heuer 83 Jahre alt werden. „Ich bin schon immer gelaufen, als Kind sagten die Leute zu mir: ‚Du läufst ja immer nur.‘ Als Sport betreibe ich es seit 50 Jahren. Es war immer auch Konditionstraining für andere Sportarten“, so Hofstätter. Vor einem Wettkampf trainiert er drei Mal die Woche. „Man zieht sich an, geht raus und läuft schon dahin, obwohl in meinem Alter eine Pulsuhr vielleicht nicht schlecht wäre“, verrät er im Gespräch. Der Salzburger City Run über 10 Kilometer ist für den Pensionisten eine lohnende Herausforderung: „Ich laufe mit meinem Sohn, in meiner Altersklasse habe ich sogar Medaillenchancen.“ In Zukunft will Hofstätter vielleicht noch einmal einen Halbmarathon laufen und ist mit seiner beeindruckenden Einstellung sicher Vorbild für viele Jüngere: „Auch wenn sie mir inzwischen davonlaufen“, schmunzelt er.

Foto: © Viertbauer Horst

So wie man nie zu alt fürs Laufen ist,

so ist man auch nie zu jung dafür. Der 5-jährige Philip hat schon an mehreren Laufveranstaltungen teilgenommen und inzwischen zehn Medaillen in seiner Sammlung. „Einen coolen Pokal habe ich auch schon gewonnen und im Sommer kommen neue Medaillen dazu“, versichert er stolz, aber es sei gar nicht so einfach, weil die größeren Kinder längere Beine haben. Aber wenn er gemeinsam mit seinen Eltern und der großen Schwester antritt, geht es vorrangig um den Spaß und das Familienerlebnis. Laufen ist nur eine von vielen Sportarten, die Philip regelmäßig ausübt. Es ist die reine Freude an Bewegung, die ihn antreibt. „Wir haben ihm nie Druck gemacht, er wollte immer dabei sein, das haben wir unterstützt. Wenn wir als Familie laufen, ist das für uns Quality Time“, erklärt sein Vater Bernd den Zugang der ganzen Familie zur gemeinschaftlichen Bewegung.



Der 5-jährige Philip mit seiner Schwester Rosa beim JuniorMarathon

Laufevents für Jedermann

„Laufen ist Volkssport Nummer Eins“, erklärt Johannes Langer, Organisator des Salzburg Marathons. Wer regelmäßig läuft, will seine Leistungsfähigkeit messen oder mit der Community zusammenkommen. „Laufevents bieten unterschiedlichste Kategorien, von den beliebten fünf bis zehn Kilometerläufen



Hans-Jörg Hollaus (ganz rechts) nach dem 10-Kilometerlauf im Zielbereich

über Halbmarathon- und Marathon-Distanzen bis zu Kinder- oder Schülerläufen“, so Langer. „Trotz tausender Aktiver sind wir bemüht, einen familiären Touch zu erhalten. Das gemeinschaftliche Erlebnis mit all seinen Emotionen ist es, dass so viele Jahr für Jahr immer wieder zu den Lauffestspielen in der Mozartstadt zieht.“ So mancher schlittert in einen Volkslauf durch Zufall hinein, wie beispielsweise Hans-Jörg Hollaus: „Viele meiner Freunde hatten sich zum 10-Kilometerlauf angemeldet und als ich gefragt wurde, habe ich einfach ja gesagt. Da war ich 42 und bin ohne großes Training angetreten, meine Frau hat noch gemeint, da werde ich mich schön verbrennen“, lacht der 58-jährige und ergänzt: „Es war unglaublich zäh, Gott sei Dank hat mich ein Freund angespornt.“ Inzwischen motivieren ihn aber nicht mehr seine Freunde, sondern vor allem die gute Stimmung. „Im Ziel steht man zusammen und trifft ganz viele, die man schon ewig nicht mehr gesehen hat, es ist ein geselliges Miteinander“, so der spätberufene Läufer Hollaus.

So läuft der Hase im Verein

Egal ob alt oder jung, am besten trainiert es sich gemeinsam. Vereine machen Sport erlebbar und bieten professionelle Unterstützung bei der Wettkampfvorbereitung, egal ob Hobbysportler oder Profi. Die neue Präsidentin des Leichtathletikverbandes Michaela Egger kennt das aus eigener Erfahrung. Als die ehemalige Profifleichtathletin 2009 nach Salzburg kam, wurde sie in der USLA herzlich aufgenommen und fühlte sich im Verein gleich wie zu Hause. „Wir und unsere Vereine versuchen auf einer breiten Basis Mitglieder für die Leichtathletik zu begeistern. Von Jung bis Alt. Ein wichtiger Grund zum Verein zu gehen, ist die

Möglichkeit mit den Profis gemeinsam zu trainieren, wie im Leistungszentrum Rif. Das motiviert ungemein, man kommt ins Gespräch und holt sich den ein oder anderen Tipp.“

Bewegt gesund bleiben

Aber nicht nur Spaß und Community sind schlagende Argumente fürs Laufen. Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte auf die Gesundheit: Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Knochenstruktur, fördert einen höheren Energielevel sowie einen verbesserten Stoffwechsel und verringert das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Zudem wirkt sich Laufen positiv auf die mentale Gesundheit aus. Im Alter trägt regelmäßiges Laufen zur körperlichen Mobilität und Selbstständigkeit bei. Wenn zu all den positiven Gesundheitsauswirkungen dann noch die Leidenschaft dazu kommt, wird das Laufen zur lebenslangen Liebe.

Gastautor Dominic Schafflinger, BA

Die Schulaktion „Schnelle Beine“ begeistert junge Menschen für das Laufen

Über 1.400 Schüler:innen aus den Klassen der 5. - 13. Schulstufe können hier am 60m-Sprint mit Lichtschranken und Hundertstel-Genauigkeit teilnehmen. Auszeichnungen erhalten die 6 Schnellsten jeder Kategorie, und die Schule mit den meisten Teilnehmer:innen erhält die „Goldene Puma“. Das SLV-LAMS-Team weckt mit diesem Projekt Freude an der Leichtathletik im Sport-Unterricht. Das Projekt wird seit 2009 von LSO, PUMA, UNIQA und ARGE-BESP unterstützt. Die Ergebnisse werden zeitnah unter www.schulsport-salzburg.at und www.s-lv.at/LAMS veröffentlicht.



UNSERE YOUNG ATHLETES 2024

Das sind unsere neuen Young Athletes für 2024.

Sie werden ein Jahr lang in den Bereichen Athletik, Mental-training und Ernährung geschult, außerdem warten weitere spannende Highlights.

Das Programm dient als Ergänzung des sportart-spezifischen Vereinstrainings und richtet sich neben den Sportler:innen auch an Trainer:innen aus SPORTUNION-Vereinen sowie an die Eltern und das erweiterte Athlet:innen Umfeld.

Die Athlet:innen



Name: Annabelle Adlgasser
Sportart: Basketball
Verein: BBU Salzburg



Name: Tobias Eber
Sportart: Fußball, Langlaufen
Verein: UFC Altenmarkt



Name: Lukas Felber
Sportart: Squash
Verein: Union Squash Club 80



Name: Fabian Harrer
Sportart: Squash
Verein: Union Squash Club 80



Name: Emma Hopferwieser
Sportart: Tennis
Verein: UTC Nußdorf



Name: Anastasija Junker
Sportart: Karate
Verein: USV Wals-Laschensky



Name: Lisa Kröll
Sportart: Voltigieren
Verein: UVRV Badhaus



Name: Hannah Lanzendörfer
Sportart: Voltigieren
Verein: UVRV Badhaus



Annabelle Adlgasser

Your Voice Young Athletes

Warum Young Athletes: Weil mir das Programm als Sportlerin sehr viel weiterhelfen kann und ich auch sehr viele neue Dinge lerne, die ich für meinen Sport mitnehmen kann.

Sportliches Vorbild: Kobe Bryant, aufgrund seiner Art zu spielen und seiner Mentalität. Und auch Stephen Curry, da er Basketball mit seiner Spielweise sehr verändert hat.

Sportliche Ziele: Teilnahme an internationalen Basketball-Projekten, nächstes Jahr Aufnahme in das U16 Nationalteam.

Lieblingssongs vor dem Match: Language von Brent Faiyaz

Drei Schlagwörter, warum Basketball die coolste Sportart ist?

Es ist dynamisch, braucht Teamwork und man bekommt einfach den Kopf frei.

Welche Schlagzeile würdest du gerne einmal über dich lesen?

„Basketballtalent aus Salzburg schafft es im internationalen Basketball zu spielen.“

Buch oder Handy und welches Buch bzw. welche App?

Handy und Instagram.

Lieblingsbeschäftigung in deiner Freizeit?

Mit Freunden treffen, Basketballspiele schauen und Querflöte spielen.

Was nervt dich momentan?

Es nervt mich das Frauen-Basketball bzw. Frauen-Sport nicht so sehr anerkannt wird und ich wünsche mir, dass sich das ändert.



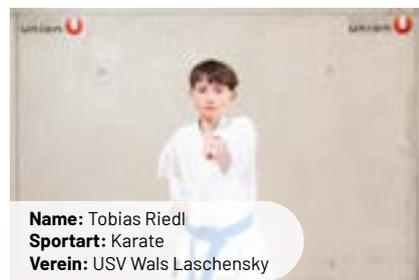
Name: Nicolas Maier
Sportart: Basketball
Verein: BBU Salzburg



Name: Felix Penninger
Sportart: Leichtathletik
Verein: USLA



Name: Dominik Riedl
Sportart: Klettern
Verein: Union Sportclub Siezenheim



Name: Tobias Riedl
Sportart: Karate
Verein: USV Wals Laschensky



Name: Linus Sandtner
Sportart: Mountainbike
Verein: Union Mountainbike Club Koppl



Name: David Schneider
Sportart: Mountainbike
Verein: Union Mountainbike Club Koppl



Name: Nina Sigmund
Sportart: Taekwondo
Verein: Taekwondo Oberndorf



Name: Julia Steiner
Sportart: Leichtathletik
Verein: USLA



Ihr Ansprechpartner

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



Foto: © SPORTUNION

EIN ZWEITES ZUHAUSE DURCH SPORT

Integration und Gesundheitsförderung: Internationale Pflegekräfte finden ihre zweite Heimat

In der heutigen globalisierten Welt ist die Integration internationaler Fachkräfte in verschiedenen Branchen von entscheidender Bedeutung. Insbesondere im Gesundheitswesen, wo die Nachfrage nach qualifizierten Pflegekräften ständig steigt, spielt die erfolgreiche Integration eine entscheidende Rolle, sowohl für das Wohlbefinden des Pflegepersonals als auch der Patient:innen.

Mit dem Projekt „Ein zweites Zuhause durch Sport“ widmet sich die SPORTUNION Salzburg genau diesem wichtigen Thema. Gemeinsam mit verschiedenen Projektpartnern wie dem Uniklinikum Salzburg, Gunther Ladurner Pflegezentrum, Talent & Care und Innovation Salzburg soll für internationale Pflegemitarbei-

ter:innen von Beginn an ein gutes soziales Umfeld geschaffen werden.

„Aus Erfahrung wissen wir, dass sich Sport und Bewegung hervorragend eignen, um Personen aus dem Ausland in unsere Gesellschaft und in die Arbeitswelt zu integrieren. Sport spricht alle Sprachen,“ so SPORTUNION Präsidentin **Michaela Bartel**. „Mit dem Projekt ‘Ein

zweites Zuhause durch Sport´ heißen wir, die SPORTUNION mit der Gesamtheit ihrer Sportvereine, internationale Fachkräfte willkommen, um eine sportliche, kulturelle und soziale Integration zu ermöglichen. Die Mitarbeiter:innen sollen sich in Salzburg wohl und zuhause fühlen und langfristig eine Zukunft vorstellen können,“ so SPORTUNION Präsidentin **Michaela Bartel** weiter.



Mit Vereinsangeboten wie Zumba oder Yoga und Aktivangeboten in der Natur wie Nordic Walking, Schwimmen oder Rad-Touren soll sowohl die physische als auch mentale Gesundheit gefördert und die sozialen Kontakte intensiviert werden. Die internationalen Mitarbeiter:innen werden von Beginn an über die lokalen Angebote und Freizeitmöglichkeiten informiert und begleitet, das für sie passende Angebot zu finden.

Das Sportministerium (BMKÖS) hat das Projekt als innovative Maßnahme ausgezeichnet und fördert die Initiative für drei Jahre. Michaela Bartel, Präsidentin und Ideengeberin des Projekts begrüßte im April Vizekanzler und Sportminister Werner Kogler zu einem gemeinsamen Pressegespräch. Bei dem Termin und der anschließenden Leonidas Sportgala gratulierte er den Verantwortlichen zu dem innovativen Integrationsprojekt! „Ein zweites Zuhause durch Sport“ hinterlässt nur Sieger:innen: Patientinnen und Patienten, Kranken- und Pflegeanstalten, das Gesundheitssystem, Sportvereine und – die Arbeitskräfte selbst. Weil sie gleich doppelten Halt erfahren – durch



einen Arbeitsplatz, an dem sie wertgeschätzt werden und durch das Knüpfen von Kontakten bei der gemeinsamen Sportausübung. Sport ist der stärkste Integrationsmotor – und die SPORTUNION Salzburg sorgt dafür, dass dieser seit dem

ersten Tag dieses Projekts brummt,“ so Vizekanzler und Sportminister **Werner Kogler**.



www.sportunion.at/sbg/ein-zweites-zuhause-durch-sport/



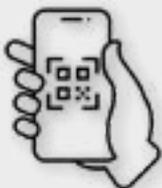
Stefania Osorio Saldana

Stefania Osorio Saldana, ist eine der Pflegeteammitglieder:innen vom Gunther Ladurner Pflegezentrum. Sie lebt seit neun Monaten in Salzburg und sieht in dem Projekt eine gute Möglichkeit, verschiedene Sportarten kennenzulernen, etwas Neues zu beginnen, Freunde zu finden und Deutsch zu üben. „Ich denke, das Projekt könnte uns wirklich helfen, uns in diese Gesellschaft zu integrieren. Zu wissen, dass es hier in Salzburg so viele Möglichkeiten gibt, Sport zu treiben, motiviert uns,“ so Stefania weiter.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Mag.ª Martina Braun
martina.braun@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 21

Simone Schuster, Dipl.,MSc.
simone.schuster@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 25



30 JAHRE SPORTS4FUN



Spaß & Bewegung in den Ferien



Kindern und Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zu bieten, eine Vielfalt an Sportarten auszuprobieren und die Freude an der Bewegung zu entdecken: das Projekt Sports4Fun – damals „Jugend zum Sport“ - macht dies bereits seit 30 Jahren möglich! Davon profitieren auch heute nicht nur die Kinder selbst, sondern auch ihre Eltern sowie die zahlreichen Sportvereine, die sich bei Sports4Fun präsentieren können!

Die langjährige Ferienaktion wird seit 30 Jahren in der Stadt Salzburg von der SPORTUNION Salzburg organisiert. In den Umlandgemeinden führen die örtlichen SPORTUNION-Vereine mit Unterstützung der Gemeinden und zum Teil der Tourismusverbände Sports4Fun durch. Betreut werden die Kinder an allen Standorten von Trainer:innen und Übungsleiter:innen aus Vereinen.



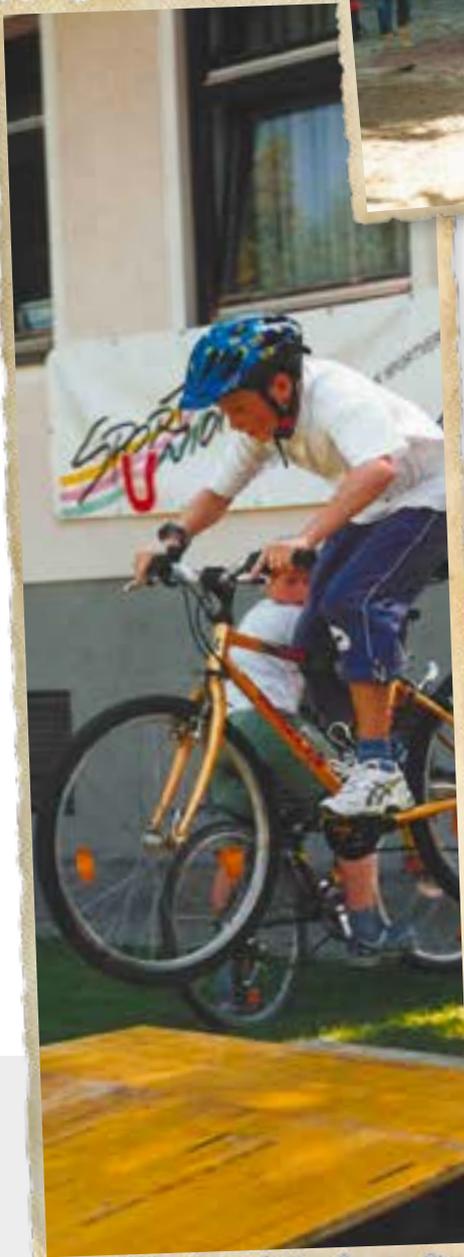
Alfred Koch

Alfred Koch, Initiator und damaliger Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg freut sich, dass die Aktion „Jugend zum Sport“ auch heute noch so beliebt ist: „Sport und Jugend ist seit jeher ein vordergründiges Motiv für Vereinsarbeit. Für welchen Sport sich Jugendliche dabei entscheiden, ist eher sekundär. Viel bedeutender ist es, dass Jugendliche eine Sportart wählen, die ihnen lange Freude macht. Mit der Aktion, die damals auf der alten Anlage im Nonntal umgesetzt wurde, gab es Angebote, damit die Kids Verschiedenes probieren und ihre „Lieblingssportart“ kennenlernen können.“



Sabine Mayrhofer

Vorstandsmitglied **Sabine Mayrhofer**, die die Aktion selbst 20 Jahre in Oberndorf organisiert hat freut sich über die große Nachfrage und das langjährige Bestehen der Aktion: „Mit Sports4Fun bieten wir Kindern in den Ferien eine aktive und sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Gleichzeitig erhalten unsere SPORTUNION-Vereine die Möglichkeit, ihre Angebote vorzustellen und neue sportliche Talente zu entdecken!“



Teilnehmerin **Martina Toifl**: „Ich erinnere mich sehr gut und mit Freude an die Aktion Jugend zum Sport in den Sommerferien ab 1995. Das Angebot an Schnupper-Sporteinheiten war damals schon sehr breit gefächert und ansprechend. Ein besonderes Ereignis für mich war es, Trend-Sportarten wie Beach-Volleyball und Hip-Hop erstmals auszuprobieren. Und die anschließende Jause war nicht nur gesund, sondern schmeckte auch sehr gut!“

Sports4Fun 2024

Auch im Jubiläumsjahr erwartet die SPORTUNION rund 5.500 Teilnehmer:innen an sieben Standorten. Über 35 verschiedene Sportarten stehen für die Kinder zur Auswahl, darunter Basketball, Taekwondo, Tischtennis, Voltigieren, Schach, Bogenschießen und Rhönrad. Zur Stärkung für Zwischendurch gibt es eine gesunde BIO-Jause, die vorwiegend von regionalen Händlern zur Verfügung gestellt wird.



Die SPORTUNION Salzburg bedankt sich an dieser Stelle bei den Standort-Organisatoren, allen beteiligten Vereinen, Trainer:innen, Partnern und Sponsoren für die gute Zusammenarbeit und freut sich auf die nächsten 30 Jahre Sports4Fun!

Thalgau: 1. Ferienwoche: 8. – 12. Juli 2024

Hof: 3. Ferienwoche: 22. – 26. Juli 2024

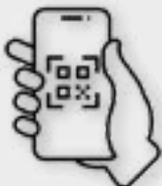
Maishofen: 3. Ferienwoche: 22. – 26. Juli 2024

Sportzentrum Mitte: 3. & 4. Ferienwoche: 22. – 26. Juli 2024 & 29. Juli – 2. August 2024

Faistenau: 5. Ferienwoche: 5. – 9. August 2024

Eugendorf: 7. Ferienwoche (Mo-Mi): 19. – 21. August 2024

Oberndorf: 8. Ferienwoche: 26. – 30. August 2024



www.sports4fun.sportunion.at



Ihre Ansprechpartnerinnen

Sara Körner, MSc.
Projektkoordination
sara.koerner@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 15

Mag.ª Martina Braun
martina.braun@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 21



Foto: © Franz Mairinger pixelio

Kinder brauchen Bewegung! Brauchen Kinder Bewegung?

Teil 4: Lesemuffel, Zappelphilipp und Sesselschaukler - Auffälligkeiten der Sensomotorik, mögliche Auswirkungen und Erscheinungsformen

In der letzten Ausgabe der UNIONnews wurden die Nah- und die Fernsinne beschrieben und die Zusammenhänge anhand des Wahrnehmungsentwicklungsbaumes dargestellt. Dieser Artikel beschäftigt sich nun mit den Auffälligkeiten im Bereich der Nahsinne, und mit den daraus resultierenden Schwierigkeiten.

Sensorische Integration

Alle eintreffenden Sinnesinformationen aus dem Körperinneren (Nahsinne) und aus der Umwelt (Fernsinne) müssen zusammengeführt werden und auf zerebraler Ebene koordiniert werden. Dieser Vorgang wird als sensorische Integration bezeichnet.

Bei diesen Vorgängen kann es zu Auffälligkeiten kommen, d.h. dass eintreffende Sinnesinformationen nicht angemessen verarbeitet werden, um adäquate Reaktionen zu liefern.

Werden nun einzelne oder mehrere Sinnesinformationen zu intensiv oder zu unterdrückt wahrgenommen, kann das dazu führen, dass die betroffenen Kinder diese Reize komplett meiden (=Reizvermeider) bzw. stark auf der Suche nach gewissen Sinnesreizen sind (=Reizsucher).

Schwindel und dem Gleichgewicht und sind bis ins hohe Alter begeistert von Schaukeln, Karussell oder Achterbahnen, während andere diese Reize eher meiden. Es gibt Menschen die stark auf der Suche nach Körperkontakt und Körpernähe sind („Kuschler“) und andere, die eher auf Distanz gehen und für die zu viel Nähe und Berührung Unbehagen bedeutet. Vielen bereitet Lärm körperlichen Stress, während andere gut damit umgehen können und wieder andere sind ihr Leben lang stark auf der Suche nach Reizen, um sich selbst zu spüren. Bis zu einem gewissen Grad sind diese Vorlieben und Abneigungen völlig „normal“ und betreffen jeden von uns - schon im Kindesalter. Als auffällig einzustufen sind aber Kinder, die gewisse Reize komplett ablehnen oder übergebührend auf der Suche danach sind. Dies führt unweigerlich zu Problemen in der weiteren Entwicklung bzw. zu Auffälligkeiten im Verhalten.

» **„Wenn ich mich bewege, weiß ich, wie es um mich herum aussieht“. Kann ich mich nicht bewegen, kann ich das nicht erkennen und ich weiß nicht, was ich tun muss.“** «

(Kind unbekannt)

Reizvermeider – Reizsucher

Jeder Mensch hat in den einzelnen Sinnesbereichen seine Vorlieben bzw. Abneigungen. Einige lieben das Spiel mit dem

ÜBEREMPFINDLICHKEIT (HYPERSENSIBEL)

NORM

UNTEREMPFINDLICH (HYPOSENIBEL)

Abb.: Über- und Unterempfindlichkeit der Sinnessysteme, Eich (2015)

Reizvermeiderkinder sind Kinder, die Reize meiden, bis hin zur völligen Ablehnung, da diese Sinneseindrücke überschießend und ungefiltert auf Gehirnebene wahrgenommen werden, was Unwohlsein, Angst und mitunter Panik verursachen kann (=hypersensibel).

Reizsucherkinder hingegen sind, aufgrund einer verminderten und unterdrückten Wahrnehmung gewisser Reize („wie in Watte gepackt“), verstärkt auf der Suche danach, um zu einer klaren und ausreichenden Information zu kommen (=hyposensibel). Diese Kinder müssen alles mit vermehrtem Einsatz von Kraft, Bewegung und Dynamik vollbringen, damit die damit verbundenen Reize wahrgenommen werden können.

Reizsucherkinder

Reizsucherkinder sind ständig auf der Suche nach Bewegungssituationen und Reizen, um sich und ihren Körper zu spüren. Sie sind wahre „Raketenkinder“, die große Probleme mit dem Innehalten haben. Durch ihre ungestüme und oft hemmungslose Art wirken sie oft „verhaltensauffällig“. Sie können nicht stillsitzen, Sesselschaukeln steht auf der Tagesordnung und sie haben Probleme sich zu konzentrieren. Der klassische Zappelphilipp also. Raufen und Rangeln stehen bei diesen Kindern meist hoch im Kurs, ebenso wie Schaukeln, Laufen, Springen, Klettern, Matschen und Gatschen.

Aber Achtung. Wir sollten uns nicht täuschen lassen: Fernsehen und Computerspielen befriedigt Reizsucher! Die schnellen Bildabfolgen lösen vestibuläre Reize aus. Ein Kind kann stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und trotzdem Reizsucher sein!



Foto: © christiaaane pixelio

Reizvermeiderkinder

Kinder mit überempfindlichen Sinnessystemen vermeiden jede Art von Gleichgewichtsreizen oder Berührungseizen. Bei diesen Kindern kommt es schnell zu einer Reizüberflutung des Gehirns und sie reagieren schon bei den minimalsten sensorischen Inputs überfordert. Sie wirken oft schüchtern, zurückhaltend und wenig interessiert an Bewegung oder Interaktion. Bei genauerer Betrachtung handelt es sich hierbei aber nicht um eine Unsicherheit in Form eines Persönlichkeitsmerkmals, sondern um den ständigen Versuch zu viele sensorische Reize zu vermeiden.

Als Babys sind sie durch Schaukeln und Wiegen kaum zu beruhigen. Als Kleinkinder verweigern sie Kniereiterspiele und Drehspiele, jegliche Art von Schaukeln oder Rutschen wir gemieden und beim Autofahren wird diesen Kindern sehr oft übel.

Egal ob Reizsucher- oder Reizvermeiderkinder – beide benötigen vielfältige sensorische und motorische Betätigungsmöglichkeiten – ihren Möglichkeiten entsprechend. Kinder müssen mit allen Sinnen aktiv werden dürfen, müssen sich spüren, erleben und ausprobieren dürfen. Nur so kann die sensomotorische Basis stark und stabil werden und die Körpersinne ausgeglichen zusammenarbeiten. Sind die Auffälligkeiten aber zu groß, so müssen in jedem Fall unterstützende Angebote in Anspruch genommen werden (Sensorische Integrationstherapie, Ergotherapie mit Sensorischer Integration oder spezielle Bewegungstherapie etc.).



Foto: © Simone Hainz pixelio



Ihre Ansprechpartnerin

Mag.® Mariella Bodingbauer

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



INKLUSION IM FOKUS:

NEUER SCHWUNG FÜR SPORT VOR ORT

Das Inklusionsprojekt wird in der Stadt Salzburg weitergeführt.

Im Pilotprojekt „Sport vor Ort“, welches vom BMKÖS finanziert wurde, wurde die Bedeutung regelmäßig stattfindender Bewegungseinheiten für Menschen mit Beeinträchtigung sichtbar. Diese Erkenntnis wurde im Projekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ aufgegriffen und weiterentwickelt.

Inklusive Sportveranstaltungen

Bei Inklusion geht es darum, dass Vielfalt und Heterogenität als selbstverständlich angesehen werden. Gerade durch Sport werden Unterschiede sichtbar, dennoch kann die verbindende Wirkung von Sport bei inklusiven Veranstaltungen genutzt werden. Dort können Alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, sozialem Status und vielem mehr, gemeinsam Sport betreiben und erleben! In Bewegungseinheiten in Einrichtungen der Projektpartner und bei inklusiven Sportangeboten ermöglichen Inklusionstrainer:innen, durch das Anpassen des Bewegungsangebotes an die Gruppe, eine Teilhabe aller am freudvollen gemeinsamen Sport!

Gemeinsam mit dem Streusalz Team der SPORTUNION Salzburg werden in den Parks der Stadt Salzburg niederschwellige inklusive Sportveranstaltungen durchgeführt, zu denen Jede und Jeder kommen kann.

Sport vor Ort

Um Bewegung und Sport direkt zu den Menschen mit Beeinträchtigung zu

bringen, werden in Einrichtungen des täglichen Lebens Trainingseinheiten durchgeführt. Inklusionstrainer:innen achten darauf, dass alle mitmachen können. Auch Vereinstrainer:innen haben die Möglichkeit Trainings mitzugestalten. Dabei sind alle Vereine und Trainer:innen herzlich eingeladen im Projekt mitzuwirken und Erfahrungen zur Gestaltung von einem Sportangebot für die Zielgruppe zu sammeln.



Ihre Ansprechpartnerin

Adriana Spalt, BSc.
adriana.spalt@sportunon-sbg.at
 +43 662 / 84 26 88 - 16



SPORTUNION SPENDENLAUF

Die perfekte Lösung für deinen Verein

Ab 2024 wird jede Spende an spendenbegünstigte Organisationen steuerlich absetzbar sein. Angesichts des Gemeinnützigkeitsreformgesetzes und der wachsenden Bedeutung von Spenden in der Gesellschaft eine bzw. wahrscheinlich die größte Chance für gemeinnützige Organisationen sich unabhängig von öffentlichen Förderungen und Mitgliedsbeiträgen ihre finanzielle Autarkie sicher zu stellen und deinen Sportverein weiterzuentwickeln.

Die verhandelten Möglichkeiten im Gesetz und das SPORTUNION Vereinsnetzwerk werden eine ideale Kombination sein, um Spendenabwicklung zu vereinfachen und den Aufwand für den einzelnen Verein so gering wie möglich zu halten. Aufgrund einer neuen Regelung im Zusammenhang mit der Erweiterung der Spendenabsetzbarkeit können Dachverbände (und deren Landesverbände) Spenden

für ihre Mitgliedsvereine empfangen und an diese in weiterer Folge mittels Erfüllungsgehilfenverträgen nach Erhalt an den empfangenden Mitgliedsverein weiterleiten.

Voraussetzungen für Mitgliedsvereine: Statutenüberprüfung, Geschäftstätigkeit, Einnahmen-/Ausgabenrechnung sowie Rechnungsprüfungsbericht, Erfüllungsgehilfenvertrag



Dachverbandsregelung für Mittelverwendung und Abrechnung:

Spenden werden entsprechend den Widmungen eingesetzt oder an mitmachende Mitgliedsvereine weitergeleitet.

Vereine sind verpflichtet, dem Dachverband eine Abrechnung über die Mittelverwendung vorzulegen, die geprüft werden kann.

Dachverband prüft die Mittelverwendung der Mitgliedsvereine anhand von Belegen inklusive Zahlungsnachweisen.

Laufende Kosten werden über Spenden-Nutzungsbeitrag in der Höhe zwischen 7 bis 8% der Spendeneinnahmen verrechnet.



Vorteile für Verein

Der Verein muss sich nicht um die folgenden einzelnen Punkte und die damit verbundenen einmaligen, aber auch laufenden Aufgaben und Tätigkeiten kümmern. Folgende Aufgaben übernimmt der Dachverband:

- Statutenprüfung
- Antrag/ Meldung an das BMF
- Abwicklung der Prozesse:
 - Online-Spendenformular durch Dachverband erstellt und zur Verfügung gestellt
 - Aufsetzen eines Online-Zahlungsverkehrs
 - Spender:innennverwaltung (d.h. datenschutzkonforme Verwaltung von Personendaten)
 - genaue und nachvollziehbare Spendenverbuchung erfolgt durch zertifizierte Softwarelösung
 - korrekte und datenschutzkonforme Spendendatenmeldung erfolgt über zertifizierte Softwarelösung
 - jährliche Spenden-Abschlussprüfung durch Wirtschaftsprüfer des Dachverbandes

Fazit

Die SPORTUNION bietet eine umfassende Lösung für die Spendenabwicklung, indem sie bürokratische Hürden beseitigt, die Verwaltung erleichtert und die Einhaltung gesetzlicher Vorschriften gewährleistet. Durch die Nutzung der SPORTUNION-Plattform können Vereine effizienter Spenden sammeln und ihre finanziellen Ressourcen optimal nutzen, um ihre Ziele zu erreichen.



Ihr Ansprechpartner

👤 **Mag. Stefan Svoboda**
stefan.svoboda@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 11

Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

50

Hubert Mandl, USC Ramingstein
Hermann Prodingner, Union Sportclub Mauterndorf
Andreas Kanzler, USK-Gneis
Mag. Michaela Huber, Vizepräsidentin SPORTUNION Österreich
Elvir Bratic, Taekwondo Union Salzburg

60

Dr. Rainer Heider, Union Basketballclub Hallein
Hubert Leitinger, Schützen und Jägerverein Unken

70

Johann Schinwald, Union-Reitergruppe Steindorf-Straßwalchen

80

Franz Schellhorn, SPORTUNION-Ehrensenat
Gerhard Roitmayer, Boxunion Salzburg, SPORTUNION-Spartenreferent



Wir stellen vor:

Günther Pernkopf, MA
Neuer Ansprechpartner für Öffentlichkeitsarbeit

Die Stelle für Öffentlichkeitsarbeit wurde seit Mai mit Günther Pernkopf neu besetzt. Der gebürtige Bad Goiserer ist selbst leidenschaftlicher Sportler und freut sich daher ganz besonders die Geschäftsstelle in Salzburg zu verstärken. *„Ziel meiner Arbeit wird es sein, die vielfältige Welt der SPORTUNION Salzburg themenspezifisch aufzubereiten und geeignete Kommunikationswege auszuwählen, damit die richtige Botschaft an die richtige Zielgruppe kommuniziert wird. Bei Fragen im Bereich des Pressewesens und der Öffentlichkeitsarbeit stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung“.*

guenther.pernkopf@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88-13
+43 664/606 135 10

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #182**

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

Maria Freudenthaler
Alexandra Brennsteiner
Josef Lüftenegger
Gertraud Neuhofer
Sandra Bell

REDAKTIONSSCHLUSS
UNIONNEWS #184

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. September 2024** an: **petra.reiser@sportunion-sbg.at**



Essen bei Hitze - Gesunde Ernährung im Sommer

36 Grad, und es wird noch heißer...

Die Schweißperlen stehen auf der Stirn und wir flüchten in den Schatten.

Worauf ist nun bei diesen sommerlichen Temperaturen beim Essen und Trinken zu achten, um den Körper beim Cool-Down zu unterstützen?

Folgende Tipps abgeleitet von den Ernährungsgewohnheiten aus südlichen Ländern der Welt versorgen unseren Körper optimal und vor allem mit Genuss.

Essen im Sommer: leicht und lauwarm

Bei hohen Temperaturen ist schweres und fettiges Essen für den Körper eine zusätzliche Belastung. Die Körpertemperatur wird durch heiße Speisen und Getränke ebenso wie durch Eiweißbomben unnötig erhöht.

Der Grund dafür ist die nahrungsinduzierte Thermogenese, die bei der Verdauung von Eiweiß am höchsten ist. Daher sollte man an Hitzetagen vermehrt zu Obst und Gemüse greifen. Folgende Obst und Gemüsesor-

ten haben einen besonders hohen Wasseranteil wie etwa Melonen, Gurken, Tomaten, Äpfel oder Nektarinen. Zubereiten lassen sich diese entweder als Fruchtsalat oder kalte Suppe genauso wie in Kombination mit Blatt-, Gemüse-, Nudel- und Reissalaten oder Tabouleh.

Hilfreich ist es auch anstelle von großen Mahlzeiten häufiger und dafür kleinere Portionen zu essen.

Ausreichend Flüssigkeit

Für die meisten Menschen heißt das mindestens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag. An heißen Tagen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Trinkmenge von zwei Litern, damit man weiterhin gesund und konzentriert durch den Tag kommt. Bei körperlicher, schweißtreibender Belastung kann der Flüssigkeitsbedarf auf das Drei- bis Vierfache ansteigen.

Hilfreich sind Mineral- oder Leitungswasser, stark verdünnter Fruchtsaft, ungesüßter Tee oder „Fruit Infused Water“. Getränke mit Alkohol oder viel Zucker sollten eher gemieden werden, da sie dehydrie-

rend wirken können.

Tipp: Für das Fruit Infused Water mischt man einen Liter stilles Wasser mit etwa einer Handvoll seiner Lieblingszutat(en) und lässt die Mischung für einige Stunden ziehen. Hinzufügen lassen sich Obst, Gemüse oder Kräuter. Besonders beliebt sind Gurke, Ingwer, Zitrone und Minze. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wichtig: Wer Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Nierenleiden hat, sollte die richtige Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen.

Mehr Salz und ausreichend Elektrolyte

Salz benötigen wir im Sommer etwas mehr, denn es sorgt dafür, dass unsere Zellen Flüssigkeit speichern. Wenn wir im Sommer viel schwitzen, verlieren wir auch viel Salz und nehmen so unseren Zellen die Möglichkeit, Wasser zu binden. Kopfschmerzen, Schwindelanfälle und Übelkeit bis hin zu Kreislaufversagen können die Folgen sein.

Lebensmittel, die reich an Elektrolyten wie Kalium und Magnesium sind, sind in der Hitze eine gute Wahl. Dazu gehören etwa Wassermelonen, Gurken, Tomaten, Beeren und grünes Blattgemüse. Fenchel und Brokkoli zum Beispiel sind hervorragende Kalium-Lieferanten, das ist wichtig für die Reizweiterleitung in unsere Muskeln und Nerven. Ein zum Beispiel durch starkes Schwitzen verursachter Kalium-Mangel kann sich durch Konzentrationsstörungen und Müdigkeit bemerkbar machen, aber auch zu Herzrhythmusstörungen führen.

Eiweißbedarf decken

Egal ob es heiß oder kalt ist, unser Eiweißbedarf muss immer durch eine richtige Lebensmittelauswahl abgedeckt werden. Wir benötigen ausreichend Proteine, damit Muskeln und Knochen gut versorgt sind.

Fettes Fleisch, Wurst und zu viel Käse sollte man im Sommer besser meiden, da sie schwer zu verdauen sind, viel Energie fordern und den Körper von innen aufheizen. Leichter verdauliches Eiweiß liefern Fisch und fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch. Letztere sorgen zudem für ein günstiges Darmmikrobiom.

Auf lauwarme Speisen und Getränke setzen

An heißen Tagen sollte man möglichst lauwarm essen, nicht heiß oder eiskalt. Denn alles, was wir zu uns nehmen, muss auf Körpertemperatur gebracht werden und das strengt den Körper an.

Kaffee oder Tee können den Körper zusätzlich aufheizen. Besser geeignet sind abgekühlte, lau- oder zimmerwarme Getränke.

Lange Lagerzeiten vermeiden und auf Hygiene achten

Bei Hitze verderben viele Lebensmittel deutlich schneller, denn die hohen Temperaturen begünstigen das Wachstum von Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter, Schimmel und anderen Mikroorganismen. Vor allem leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte sowie frisches Obst und Gemüse sollten bei Hitze deshalb nicht

zu lange bei Raumtemperatur stehen gelassen, richtig gelagert und schnell verbraucht werden, um das Risiko von Lebensmittelvergiftungen und Magen-Darm-Erkrankungen zu minimieren. Vor allem bei Speisen mit rohen Eiern wie etwa bei Tiramisu oder Zabaione, sollte man nur frische Eier verwenden, die Lebensmittel maximal einen Tag und gut gekühlt lagern. Auf Beef Tartar oder Sushi sollte man besser verzichten.

Tipp: Eine Marinade aus Essig wirkt im Sommer als Bakterienkiller.

Energiebedarf steigt bei Hitze leicht

Man könnte meinen, der Körper muss ganz schön hart arbeiten, um uns bei großer Hitze runterzukühlen. Der Energiebedarf nimmt aber bei sehr hohen Temperaturen nur minimal zu. Der Energieverbrauch des Kör-

pers steigt bei Temperaturen von ca. 32 Grad Celsius gerade mal um ein Prozent. Bei extremer Hitze (ab 40 Grad) steigt er um fünf Prozent an. Bei einem 80 Kilo schweren Mann beträgt der Mehrverbrauch also zwischen 20 und 100 Kalorien pro Tag, bei einer 65 Kilo schweren Frau zwischen 15 und 75 Kalorien. Das entspricht ungefähr 200 oder 300 Gramm Himbeeren.

Chilis sorgen für Abkühlung

In vielen südlichen Ländern gehören scharfe Chilischoten zu den besonders beliebten Nahrungsmitteln. Auch wenn es sich zunächst nicht so anfühlt, kühlt die scharfe Schote den Körper ab, indem das enthaltene Capsaicin eine Kühlreaktion im Körper in Gang setzt, die über vermehrte Schweißproduktion den Organismus abkühlt.

Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Wassermelone (Bio)
200 g Feta
200 g Gurke
1 Zwiebel
4 Stiele frische Minze
20 ml Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung

Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen, vierteln und in Würfel schneiden.

Zwiebel würfelig schneiden, Minze klein hacken. Alles in eine Schüssel geben und den Feta zerbröseln und unterheben. Jetzt noch das Olivenöl und den Zitronensaft vermischen und darüber gießen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Ihre Ansprechpartnerin

 **Alexandra Wenger**
Diätologin
alexandra1.braun@gmail.com

Ja, ich will ...

Für noch mehr Information
und Spaß am Sport, direkt
in deinen Postkasten:
UNIONnews - das Magazin der
SPORTUNION Salzburg!



BESTELLFORMULAR

- Ja, ich will die UNIONnews 3 x jährlich kostenlos beziehen
- Ja, ich will den E-Mail-Newsletter monatlich erhalten

Vorname _____

Zuname _____

Straße _____

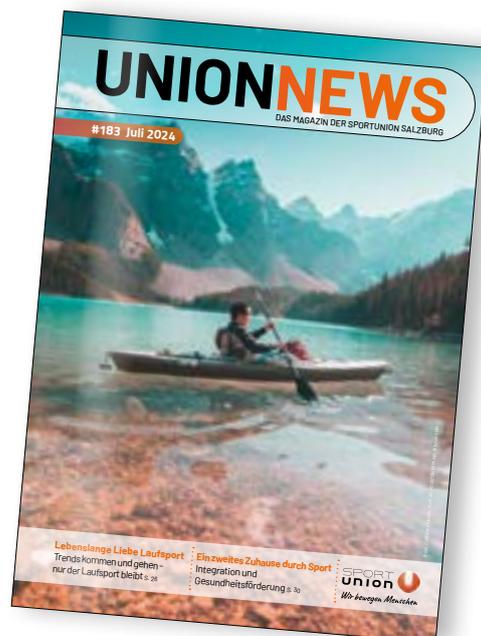
PLZ / Wohnort _____

E-Mail _____

Bestellung bitte an:

SPORTUNION Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg
Fax: +43 662/84 26 88 30, office@sportunion-sbg.at

Wollen sie die UNIONnews nicht mehr erhalten, so senden sie einfach eine
E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung UNIONnews“ an office@sportunion-sbg.at



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische
Turn- und Sportunion
Landesverband Salzburg
Ulrike-Gschwandtner-Straße 6
5020 Salzburg, Österreich
Tel.: +43 662/84 26 88
office@sportunion-sbg.at
ZVR: 746317788

Für den Inhalt verantwortlich:

Petra Reiser, Bernd Frey

Redaktion:

Petra Reiser, Bernd Frey

Artdirektion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner

Coverfoto:

© Pixapay

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION

www.sportunion.at/sbg
www.facebook.com/sportunionsbg
www.instagram.com/sportunion.salzburg