

UNIONNEWS

DAS MAGAZIN DER SPORTUNION SALZBURG

#184 November 2024



P.B.B. ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 02Z034581 M, NR. 184/November 2024

Bianca Neubauer
Interview der Obfrau
des FC Bergheim s. 16

Klimafitte Sportstätten
Weil es um die Zukunft des
Sports geht s. 20

SPORT
UNION 
Wir bewegen Menschen

Aufguss mit Genuss



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: 15.12.2024



Saunaparadies
Badelandschaft
Regionale Kulinarik
Sonnenterrasse
Wellness & Beauty
Aquamuseen
Schwimmschule
Kindergeburtstage
Events

Nur
30 min
von
Salzburg!



Anfahrtscheck



GENUSSERLEBNIS FÜR ALLE.

Erleben Sie die einzigartige Wellness- und Sauna-Landschaft vor der mächtigen Kulisse des Tennengebirges oder genießen Sie Familien-Spaß im Freizeitbad.

Aqua Salza · Möslstraße 199 · A - 5440 Golling · Tel. +43 6244 20040-0 · info@aqua-salza.at

Aqua Salza
natürlich wohlfühlen
www.aqua-salza.at

Bründl
SPORTS



MITMACHEN & GEWINNEN!

Wir verlosen 10x € 50,- Bründl Sports Einkaufsgutscheine. Senden Sie das Kennwort „Bründl Sports“ einfach per Mail an gewinnspiel@sportunion-sbg.at und nehmen Sie an der Verlosung teil. Einsendeschluss: 15.12.2024

„Ich liebe die Freiheit,
den perfekten Schwung,
die gute Gesellschaft
und mein optimales
Set-up“

Conny, Skifahrerin aus Stuhlfelden



mehr zu Conny's
Erfahrungen zum
optimalen Set-up

#BRÜNDLFAN

INHALT

Sport im Bild

- 02 Cyclodome Salzburg & Tag des Sports 2024
- 04 SPORTUNION-Nachwuchs-Hallenmeisterschaft

SPORTUNION unterwegs

- 05 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 05-11 Aktuelles aus den Vereinen

SPORTUNION Akademie

- 12 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 14 Young Athletes 2024
- 16 Interview Bianca Neubauer
- 18 Willkommen im Club!
- 18 -25% & First Lane Behandlung
- 19 Janina Falk startet durch
- 20 Klimafitte Sportstätten
- 22 Playnight - SPORT.MOBIL
- 24 „Snusen“ im Sportverein
- 26 Sport vor Ort – Bewegte Inklusion
- 28 Veranstaltungen im Sportzentrum Mitte
- 29 Sport verbindet und gibt Halt
- 30 30 Jahre Sports4Fun
- 32 Jackpot.fit
- 34 Kinder- und Jugendschutzkonzept
- 35 Schutzkonzept Sportzentrum Mitte
- 36 Skitouren - Jetzt geht's bergauf

VEREIN im Fokus

- 38 Musterstatuten / SPORTUNION Spendenplattform

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Fettleber - Ernährungsumstellung bringt Heilung
- 42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Freunde der SPORTUNION!

In dieser Ausgabe richten wir unseren Fokus auf zwei zentrale Themen: **Kinderschutz und Jugendförderung.**

Wir vertreten die Meinung, dass jedes Kind und jeder Jugendliche in einem geschützten und förderlichen Umfeld aufwachsen soll. Deswegen setzen wir uns aktiv für Maßnahmen ein, die den Schutz der Kinder im Sport gewährleisten. Zudem bauen wir die Möglichkeiten zur Talente Förderung weiter aus um Kinder in ihrer sportlichen und sozialen Entwicklung zu fördern.

Es freut mich ganz besonders, dass wir als Service für unsere Sportler:innen mit dem Radiologie Institut Doringer eine Kooperation eingehen konnten.

Mehr dazu im Inneren der UNIONnews!

Viel Spaß beim Lesen!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Beim diesjährigen Cyclodome Salzburg war die SPORTUNION Salzburg hautnah dabei und verfolgte die spannenden Wettkämpfe in der Salzburger Altstadt.

Foto: ©Cyclodome Salzburg | wltbild

SPORTUNION beim Cyclodome Salzburg

& Tag des Sports 2024

In der ersten Septemberwoche wurde mit Veranstaltungen wie dem Cyclodome Salzburg und dem Tag des Sports in der Stadt Salzburg einiges geboten. Die SPORTUNION Salzburg war an insgesamt 3 Veranstaltungstagen in der Salzburger Altstadt live dabei und sorgte mit einem bunten Unterhaltungsprogramm für pure Begeisterung.

Mit dem Cyclodome Salzburg fiel der Startschuss für die „Woche des Sports“, die vom Land und der Stadt Salzburg gemeinsam finanziert und organisiert wurde. Die Programmhöhepunkte des Cyclodomes waren das Rennrad Kriterium und der MTB Eliminator, wo sich alle Teilnehmenden packende Duelle lieferten. Im Rahmen die-

ses Events stellte die SPORTUNION Salzburg erstmals einen eigenen Fun Corner bestehend aus Riesenwuzler und Airtrack zur Verfügung, um die zahlreichen Besucher:innen, insbesondere Kinder und Jugendliche, zur Bewegung zu animieren. Aufgrund der idealen Wetterlage herrschte an den einzelnen Stationen Hochbetrieb.

Mit dem Tag des Sports 2024 wurde

dieses Programm erweitert und für Vereine wie Novo Capoeira, der BBU Salzburg, der Dance Base Salzburg, dem Floorballverein Salzburg und der TGUS eine Bühne geboten. Wir gratulieren den Organisatoren der beiden Veranstaltungen zu der erfolgreichen Abwicklung und danken allen Vereinen für ihre tatkräftige Unterstützung während dieser Veranstaltungstage.



An den Veranstaltungstagen herrschte im Fun Corner der SPORTUNION Salzburg Hochbetrieb. Highlight war einmal mehr der Riesenwuzler, wo sich Kinder und Jugendliche heiÙe Duelle lieferten.



Foto: © Tag des Sports | Wild + Team Fotoagentur GmbH

Herbert Steinhagen, Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg, ließ sich den Tag des Sports 2024 nicht entgehen und begrüÙte alle Besucher:innen am Salzburger Residenzplatz.



Foto: © Tag des Sports | Wild + Team Fotoagentur GmbH

Die Tänzer:innen der UNION Dance Base sorgten mit ihrem Bühnenprogramm für Begeisterung.



Foto: © Tag des Sports | Wild + Team Fotoagentur GmbH

Der Verein Novo Capoeira war beim Tag des Sports live dabei.



Foto: © Tag des Sports | Wild + Team Fotoagentur GmbH

Die Salzburger Altstadt bot auch in diesem Jahr eine traumhafte Kulisse, um den Tag des Sports facettenreich zu feiern. Im Bild die Rhönradmädels der TGUS.



SPORTUNION-NACHWUCHS-HALLENMEISTERSCHAFT 2024/25:

Die Hallensaison im Salzburger Jugendfußball steht vor der Tür!

Der Winter naht und damit auch die mit Spannung erwartete Hallensaison im Salzburger Jugendfußball!

Schon bald wird der Ball wieder in der Halle des ULSZ Rif rollen, wo sich wieder einige Nachwuchskicker des Landes in spannenden Duellen messen werden.

Im letzten Jahr wurden beeindruckende neun Turniere im ULSZ Rif ausgetragen, bei denen insgesamt 75 Mannschaften und rund 900 Spielerinnen und Spieler ihr Können zeigten.

Auch diese Saison verspricht die SPORTUNION-Hallenmeisterschaft packende Wettkämpfe. Den Auftakt macht im Dezember die Altersklas-

se der U12. Besonders im Fokus steht der Titelverteidiger FC Bergheim, der sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene im letzten Jahr den Pokal holte.

Anfang 2025 geht es dann Schlag auf Schlag weiter mit den Altersklassen der U9, U10, U11, U13, U14, U15 und der U16.

Das bewährte Organisationsteam, be-

stehend aus Herbert Steinhagen, Boris Corbic und Lukas Hindler, ist bereits voller Vorfreude und erwartet zahlreiche Anmeldungen. Die drei Organisatoren freuen sich auf eine aufregende Hallensaison, die hoffentlich wieder alle Erwartungen übertreffen wird. Also, liebe Fußballfreunde, seid live dabei, wenn es wieder heißt: SPORTUNION-Hallenmeisterschaft im ULSZ Rif!



Ihr Ansprechpartner

Lukas Hindler
lukas.hindler@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 12

Die SPORTUNION unterwegs



SPORTUNION Salzburg Vizpräsident Herbert Steinhagen, SPORTUNION Salzburg Vorstandsmitglied Lena Pilz und SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey feierten mit Obmann Walter Svoboda **50 Jahre UTC Oberalm** und **30 Jahre Kinderwochen in Oberalm**.



SPORTUNION Salzburg Vizpräsident Herbert Steinhagen (im Bild mit Andrea Wintersteller und Julia Kastner von der Marktgemeinde Eugendorf) besuchte **sports4fun in Eugendorf**.



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel unterstützte das **Paralympics-Team in Paris**. Im Bild hinten v.l. Petra Huber (ÖPC-Generalsekretärin), Michaela Bartel, Maria Rauch-Kallat (ÖPC-Präsidentin), Wilfried Drexler (Finanzreferent SPORTUNION Österreich), Urs Tanner (Vorstand SPORTUNION Österreich), vorne v.l. Mag. Walter Pfaller (Chef de Mission, Paralympic-Sieger, Ex-LSO-Direktor Salzburg), Cornelia Wibmer (Para-Cycling; Polzeisportlerin)



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel und **Staatssekretärin Karoline Edtstadler** besprachen die Möglichkeiten für den Breitensport mit Erasmus + Sport zum EU-geförderten Auslandsaufenthalt.



Bürgermeisterin Katharina Prommegger, Obmann StV. Dr. Andreas Kindler und Veronika Scheffer beim Festakt am Radstädter Stadtplatz

Foto: © Union Radstadt

Basketball

Korbballrunde Radstadt feiert 60 Jahr Jubiläum

Die Korbballrunde entstand 1952 als Turnkurs der Volkshochschule Radstadt. 1964 wurde die VHS stillgelegt und die Runde wurde eine Sektion der TSG Radstadt. Hermann Katzlberger übernahm die Gruppe. Gespielt wurde in der VS Turnhalle auf Körbe (verlängerte Hochsprungständer). Katzlberger ließ dann bald Baskets montieren und es wurde mit einem echten Basketball gespielt. Es wurde auch mit Fußball begonnen, zuerst auf Keulen und Mini-Tore, dann wurde auf ein richtiges Fußballfeld übersiedelt. Sowohl Korbball, als auch Fußball erfreuten sich immer größerer Beliebtheit. Es wurde in die Sporthalle der Hauptschule übersiedelt. Jetzt wird von 18:30 bis 19:45 Uhr Fußball gespielt, anschließend Korbball. Bezirksreferentin Veronika Scheffer überbrachte die Glückwünsche der SPORTUNION Salzburg.



Die Teilnehmer:innen am Trainingslager

Foto: © Judounion Hallein-Golling

Judo

Trainingslager der Halleiner Judokas

Die Judounion Hallein-Golling veranstaltete ein Trainingslager. Täglich wechselten sich bei den vier Judoeinheiten knapp 60 Schüler:innen und Erwachsene beim Training ab. Der Halleiner Vizebürgermeister und Sportstadtrat Josef Sailer war von dem Trainingseifer und den Leistungen beeindruckt. Sektionsleiter Günter Höllbacher organisierte für die Kinder einen Besuch im Keltenmuseum und einen Orientierungslauf. Zum Abschluss gab es für alle ein T-Shirt und ein Eis vom Dolomiti in Hallein.



Foto: © Maren Nietzold

Kanupolo

4. Internationales Salzburger Kanupolo Turnier 2024

Im Kampf um die diesjährige Kanupolo Alpen Trophy am Salzach Badesee in Liefering gingen 12 Teams aus drei Ländern an den Start. Als Highlight waren die Nationalmannschaften der Schweiz U21 Men, U18 Men und U21 Women zu Gast in der Mozartstadt. Salzburg war mit zwei Teams am Start. Sieger wurde das Team Swiss U21 Men, vor dem Team aus Dresden sowie den Gästen aus Münster mit Platz 3. Salzburg belegte Platz 4 und 5. Auch Bürgermeister Bernhard Auinger war live vor Ort. Mehr Infos auf www.kanupolo-salzburg.at

Karate

Basel Open Masters

Vier Pinzgauer Karatekas reisten in die Schweiz und nahmen am Basel Open (139 Vereine aus 18 Nationen) teil. Sarah Kemetinger erkämpfte sich mit vier Siegen die Gold Medaille in Kumite U16 +61kg. Sophie Kemetinger erreichte nach drei Kämpfen den zweiten Platz in Kumite U21 -68/+68kg. Jakob Debro holte nach drei Siegen und einer Niederlage den dritten Platz in Kumite Juniors -76kg. Mira Kirisits landete auf Platz 9 in Kumite U16 -47kg.



Foto: © Karate LZ Pinzgau

v.l. vorne Mira Kirisits, Sarah Kemetinger, Trainer Ivo Vukosic; hinten Sophie Kemetinger und Jakob Debro



Das Arbeitsteam des OMT Faistenau

Foto: © OMT Faistenau

Laufen

Mozart 100 Ultra Trail - Lauffestival 2024

Die „Königsdisziplinbewerbe“ Mozart 100 (über 105 km) und Mozart Ultra (über 82 km) mit rund 1.300 Läufer:innen führten auch heuer durch Faistenau. Auf Grund der extremen Wetterlage (Regen, Wind, Kälte, glitschiger Untergrund, ...) mussten kurzfristig Streckenumplanungen erfolgen. Von der Stadt Salzburg bzw. Fuschl am See kommend führte die Laufroute über den Filbling/Filblingsee, Sattelalm nach Tiefbrunnau, über die Döllerebauern hinauf nach Oberwies, weiter zur Schafbachalm, dann auf die Sausteigalm, nach St. Gilgen und entlang des Fuschlsees etc. wieder zurück in die Stadt Salzburg. Das Union OLD MEN TEAM (OMT) Faistenau hat mit 25 Personen für den schwierigen Faistenau-Streckenteil die Arbeiten zur Streckenmarkierung und -absicherung, die Rennabwicklung sowie Rennbetreuung samt zweier großer Labestationen übernommen und dies hervorragend gemeistert.

Pferdesport

Mitteuropäische Meisterschaft der Islandpferde

Beeindruckende Erfolge der Reiter:innen des URC Burghauser aus Straßwalchen: Alma Brandstätter zeigte ihr Können bei den Young Riders und belegte im Speedpass den 5. Platz, sicherte sich im Fünfgang-Finale Bronze und überzeugte in der Fünfgang-Gesamtwertung mit dem 4. Platz. Gerhard Ledl erreichte in der Gesamtwertung den 8. Platz und mit dem österreichischen Team im Fünfgang Bronze, gewann das T4 B-Finale, stieg dadurch ins A-Finale auf, wo er sich Silber holte. Constanze Mühlbauer erritt sich im V2 A-Finale den 3. Platz.



Gerhard Ledl mit seinem Hengst Jarl

Foto: © URC Burghauser



v.l.n.r. Bürgermeisterin Evi Huber, Siegerin Veronika Ivanovskaia, Pia Filler und Hausherr Erwin Schwarz

Foto: © EPBF

Poolbillard

Ivanovskaia verteidigt Titel im Alpendorf

Den Sieg bei den Predator Women's St. Johann Open holte sich die in Südafrika lebende Deutsche Veronika Ivanovskaia. Der in Deutschland lebende Syrer Mouhammad Soufi gewann den Herren-Titel bei den Dynamic Billard St. Johann Open. Das malerische Alpendorf in Sankt Johann im Pongau war bereits zum 15. Mal Schauplatz der Poolbillard-Events der Euro Tour. 300 Aktive aus fast 40 Nationen konnten begrüßt werden.



Foto: © Salzburger Rangglerverband

Spannende Kämpfe gab es am Hundstoa

Ranggeln

Viele Teilnehmer und großartige Kämpfe am Hundstoa

Die vielen Zuschauer beim Hundstoaarrangeln konnten 125 Ranggler aller Klassen anfeuern. Die Klasse bis 6 Jahre gewann der Leoganger Michael Hinterseer; bis 8 Jahre siegte der Piesendorfer Erik Perfeller; bis 10 Jahre holte sich Matthias Altenberger aus Piesendorf den Sieg; bis 12 Jahre holte sich Hansi Höllwart die Medaille; bis 14 Jahre setzte sich der Niedersilller Paul Altenberger durch; bis 16 Jahre gewann der Taxenbacher Florian Gerstgraser; bis 18 Jahre ging die Medaille an Raphael Gaschnitz aus Piesendorf; Klasse IV ging an den Pongauer Franz Höllwart; Klasse III gewann der Obmann der Piesendorfer Ranggler - Harald Innerhofer; in der Klasse II jubelte der Taxenbacher Hannes Steger; die Klasse I ging an Kilian Wallner aus dem Pongau. Der erfolgreichste Verein war Piesendorf mit vier Medaillen. Der Pongauer Thomas Scharfetter wurde zum zweiten Mal Hagmoar am Hundstoa.

Rhönrad

15th World Championships 2024 - 3 WM-Medaillen für das TGUS-Rhönrad-Team

Mit nicht allzu großen Erwartungen ist Österreichs Team zur Rhönrad-WM nach Almere (Niederlande) gefahren. Die TGUS-Mädels räumten zwar vor zwei Jahren einen kompletten Medallensatz ab, doch diesmal standen die Vorzeichen nicht so gut. Birgit Halwachs, Sensationssiegerin 2022, ging schwer gehandicapt (durch einen Bänderriss) in die Titelkämpfe. Die erste Medaille für die Turn Gym Union Salzburg holte diesmal Ingrid Vukusic mit einem nur aus einem Reifen bestehenden Cyr-Rad. Bei ihrem WM-Debüt wurde sie für ihre tolle Darbietung gleich mit Bronze belohnt. Im klassischen Rhönrad schaffte es Malena Kernacs gleich zwei Mal auf das Podium. Die Salzburgerin holte Silber in der Spirale und Bronze in der Musik-Geraden. Halwachs erkrankte während des Wettbewerbs und musste auf ihren Start im Mehrkampffinale verzichten. „Insgesamt war es eine super WM. Wir sind sehr stolz auf alle“, freute sich Obmann Hans Pichler.



Bild oben: Ingrid Vukusic holte WM-Bronze bei ihrem WM-Debüt.
Bild unten: WM-Doppelmedaillengewinnerin Malena Kernacs.



Foto: © TGUS



Fotos: © TGUS/Bart Treuen

18. offene Salzburger Landesmeisterschaften

Im Sportzentrum Mitte in Salzburg Nonntal wurde ab 08:00 Uhr eingeturnt um 10:00 Uhr traten die Rhönradturnerinnen zum Wettkampf an: Schülerklasse Geradeturnen (Einkampf): 1. Liselotte Baumgartner, 2. Sophie Biberger, 3. Charlotte Stadler, 4. Vera Tinsobin, 5. Marie Stark, 6. Nora Nolting, 7. Elli Pichler. Schülerklasse Zweikampf Geradeturnen und Sprung: 1. Emma Stark, 2. Emma Pichler, 3. Sarah Westenthaler, 4. Julia Szenteszki, 5. Carolin Obermair, 6. Marie Rambauske, 7. Celine Hanke. Jugend/Juniorklasse Mehrkampf, Gerade, Spirale, Sprung: 1. Janka Szenteszki, 2. Luisa Galvan, 3. Denise Reiter. Eliteklasse all around, Mehrkampf, Musikgerade, Spirale, Sprung: 1. Malena Kernacs, 2. Birgit Halwachs, 3. Selina Memeti, 4. Sarah Breitenbaumer. SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen konnte als Ehrengast begrüßt werden.



Trainerin Yana Bezhenova mit dem erfolgreichen TGUS-Mädels

Foto: © TGUS

Rhythmische Gymnastik

Historischer Erfolg bei den 52. Jugendmeisterschaften

Die Salzburger Gymnastinnen holten 17 Medaillen, wovon 16 an die Mädels der TGUS gingen. Eva Resmann, 12 Jahre, sicherte sich den Titel der dreifachen österreichischen Meisterin. Anna Bezugla und Svitlana Marchuk kürten sich zu österr. Jugendmeisterinnen in der Teamwertung. Anna Bezugla erreichte noch zwei zweite Plätze. In Jugend 3 (11 Jahre) erzielte das Team Salzburg (Lisa Klotzinger, Emilia Beckenberger - beide TGUS und Monja Obermoser - SU Rauris), den dritten Platz. In Jugend 4 (10 Jahre) holte Dariia Mykhailjuk Silber im Mehrkampf und in der Teamwertung zusammen mit Maria Teslenko, Marina Kim und Anna Bodocs. Der Erfolg der TGUS ist dem Engagement von Trainerin Yana Bezhenova zu verdanken, die aus der Ukraine geflüchtet ist und maßgeblich zum Erfolg beigetragen hat.



Das schöne Wetter wurde von den TGUS-Mädels für ein tolles Fotoshooting genutzt.

Foto: © TGUS

Trainingswoche in Niederöblarn

Die Mädchen der TGUS, Turn und Gym Union Salzburg, haben sich in der Sportsarena Grimming in Niederöblarn auf die kommende Wettkampfsaison in der Rhythmischen Gymnastik vorbereitet. Neben Körper- und Gerätetechniktraining standen das Erarbeiten der neuen Choreografien im Vordergrund. Neben dem harten Training wurde zum Ausgleich viel getanzt und auch die kreative Ader mit Zeichnen und Basteln kam nicht zu kurz. Das heurige große Wettkampfziel sind die österreichischen Bundesmeisterschaften in Salzburg im Sportzentrum Mitte.



Mara Glaser bei ihrer Ballübung.

Foto: © TGUS

TGUS beim Tag des Sports 2024

Viel Spaß hatten die Rhythmischen Gymnastik-Mädchen der TGUS, Turn und Gym Union Salzburg auch am TAG des SPORTS. Sie durften auf der Showbühne ihre sportlichen Künste präsentieren und haben ihr Publikum verzaubert.

Showdance

Die TGUS beim Dance World Cup in Prag

Es waren mehr als 10.000 Tänzer:innen aus 54 Ländern am Start. Olivia Lienbacher, TGUS, Turn-Gym-Union-Salzburg, konnte trotzdem wieder die Jury überzeugen und sich in der Kategorie Contemporary Junior bis an die Spitze tanzen. Sie wurde Weltmeisterin mit ihrem Tanz „Me, myself and I“. In der Kategorie Jazz Solo Junior wurde sie Vizeweltmeisterin. Im Showdance Solo holte sie noch den 4. Platz. Olivia durfte auch bei der Gala Night tanzen, bei der nur die besten Tänzer:innen des Bewerbs eingeladen werden. Lara Fleischanderl, TGUS, tanzte zwei Disziplinen und konnte sich im guten Mittelfeld platzieren. Sie wurde in der Kategorie Acro Solo Junior 2 mit dem Titel „Spider“ 22. und mit ihrem Lyrical Solo „La Boheme“ 26.



Olivia Lienbacher

Foto: © Tina Ike

Tischtennis

Jugend LM 2024: 11 x Gold, 9 x Silber und 12 x Bronze für UTTC

83 Jugendliche sind bei den Landesmeisterschaften des STTV angetreten. Der UTTC Salzburg stellte 26 Teilnehmer:innen und holte in 15 Bewerben und 5 Alterskategorien 11 erste, 9 zweite und 12 dritte Plätze. U19 Landesmeister wurde Kento Walzl, der den Bewerb für sich vor Simon Sams, Simon Acimovic und Alexander Dür entschied. Diese Jugendlichen sind alle Spieler des UTTC in der 2. Herren Bundesliga. Die weiteren UTTC-Sieger:innen: U11 wbl.: Hannah Braun; U13 ml.: Joshua Sams, U13 wbl.: Sophia Pichler, U13 Doppel gem.: Sophia Pichler/Joshua Sams; U15 ml.: Matti Matschitsch; U15 wbl.: Sophia Pichler; U15 Doppel gem.: Matti Matschitsch/Joshua Sams; U17 wbl.: Melina Matschitsch; U19 wbl.: Melina Matschitsch; U19 Doppel gem.: Simon Acimovic/Simon Sams.



Die siegreichen UTTC-Talente 2024

Foto: © UTTC



Das Team UTTC Sparkasse Salzburg 2 von links: Kento Walzl, Marc Sagawe und Florian Bichler

Foto: © UTTC

Tischtennis

Erfolgreicher Bundesliga-Auftakt des UTTC

Das 1. Salzburger Derby in der 2. Bundesliga der Herren gewannen die Youngsters des UTTC Sparkasse Salzburg 3 gegen den TTC Raiffeisen Kuchl 1. Es scorten Alexander Dür, Simon Acimovic und Simon Sams mit je 2 Siegen. UTTC Sparkasse Salzburg 2 siegte gegen Innsbruck 2: Mit einem ungefährdeten 6:0 Sieg eroberte das 2. Team vorübergehend die erste Tabellenführung in der 2. Bundesliga der Herren. Florian Bichler, Kento Walzl und Marc Sagawe holten je 2 Siege und stellen nach 80 Minuten das klare Ergebnis her. Somit konnte auch die 2. Mannschaft des UTTC Sparkasse Salzburg den Beginn der Bundesligasaison 2024/2025 erfolgreich gestalten. Leider konnte in der 1. Bundesliga oberes Play Off gegen Felbermayr Wels eine 3:1 Führung nicht zu 3 Punkten ausgebaut werden. Trotzdem zeigten Abdel Salifou, Tomas Sanchi und Jin Ha Hwang tolle Leistungen.

SPORTUNION IMPULSTAGE KINDERTURNEN MIT AXEL FRIES

Die innovativen Ansätze von Axel Fries, einem Experten im Kinderturnen, bieten im Rahmen dieser Fortbildung einzigartige Perspektiven und Einblicke in die Welt des Kinderturnens.

Die Impulstage bieten eine praxisorientierte Schulung für Übungsleiter:innen, Trainer:innen im Breitensport, Grundschullehrer:innen und alle, die sich für das Kinderturnen interessieren. Der Fokus liegt darauf, den Kindern Raum für eigenständiges Lernen zu geben und dabei auf moderne Methoden der Bewegungsvermittlung zu setzen.



INHALTE & SCHWERPUNKTE



Fokus: Bewegungsvermittlung

Der Fokus liegt darauf, den Kindern Raum für eigenständiges Lernen zu geben und dabei auf moderne Methoden der Bewegungsvermittlung zu setzen. Die Inhalte reichen von intensiven, abwechslungsreichen Spielen bis hin zu modernen Übungsreihen, die ohne Hilfestellung auskommen.



Grundlagenschulung in Gerätelandschaften

Intensive Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Spielelementen in Gerätelandschaften, Klein- und Großgeräten.



Springen – Springen – Springen – und ein bisschen Reck

Fokus auf Sprungtechniken und Methodik am Sprung u.a. mit dem Minitrampolin als Absprunghilfe. Einblicke in effektive Methodik des Reckturnens & Hinführung zu spezifischen Bewegungen.



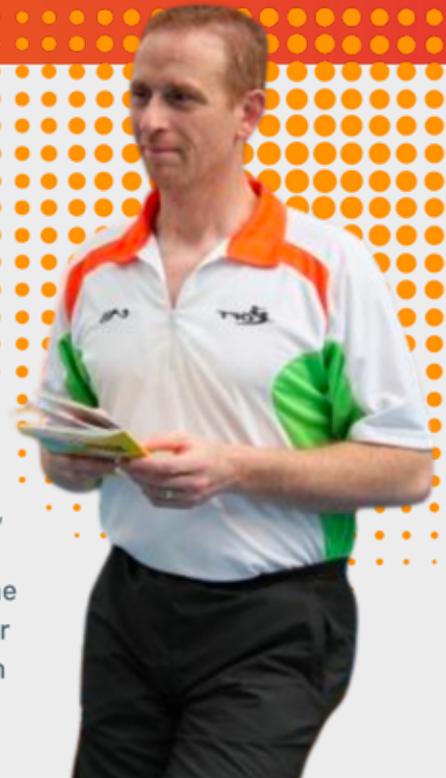
Viele Kinder – ein Lehrer – eine Turnhalle ohne Warteschlangen

Eigenständiges Lernen der Kinder durch gezielte Übungen, ohne aktive Lehrer:innenhilfe. Eine Demonstrationsstunde zeigt, wie 30 Kinder gleichzeitig turnen. Methodische Übungsreihen wie Rolle vorwärts – Rolle rückwärts, Rad und Handstand ohne Hilfe werden behandelt.

REFERENT AXEL FRIES – EIN EXPERTE IM KINDERTURNEN

Axel Fries, geboren 1965 in Koblenz, ist ein engagiertes Mitglied des Deutschen Turner-Bundes und Vorsitzender des Ständigen Beirats SPORT. Er ist zudem Mitglied der Kommission der Spitzenverbände der Deutschen Schulsportstiftung und der Expertenkommission für die Bundesjugendspiele.

Fries ist als Referent für Gerätturnen in mehreren Sportverbänden tätig, darunter der Deutsche Turner-Bund, die österreichische SPORTUNION und der Schweizer Turnverband. Als Autor und Verleger hat er zahlreiche Bücher über Kinderturnen und Gerätturnen veröffentlicht und war an der Erstellung des österreichischen Turnprogramms TURN10® sowie dessen Methodikbuch und Lernmaterialien beteiligt.



TERMINE

Kursnummer	Termin	Kurs
Übungsleiter:in Ausbildungsmodule		
SB24017	08. Nov. - 07. Dez. 2024	Übungsleiter:in Pilates Spezialmodul
0024065	28. Nov. - 01. Dez. 2024	Übungsleiter:in Ski Alpin Spezialmodul
SB25001	24. - 26. Jän. 2025	Übungsleiter:in Basismodul
SB25006	21. - 23. Feb. 2025	Übungsleiter:in Volleyball Spezialmodul
SB25005	28. Feb - 02. März 2025	Übungsleiter:in Basismodul
Fortbildungen		
SB25002	07. - 09. Feb 2025	Impulstage Kinderturnen mit Axel Fries
Aktivkurse		
SB25003	11. Jän. 2025	Lawinen Sicherheits- Workshop Einsteiger:innen
SB25004	26. Jän. 2025	Lawinen Sicherheits- Workshop Fortgeschrittene

ANMELDUNG



Alle weiteren Infos & die Anmeldung findest du unter sportunion-akademie.at



YOUNG ATHLETES 2024



Unser Young Athletes Jahr neigt sich schon langsam dem Ende zu. Die Athlet:innen wurden ein Jahr in den Bereichen Athletik, Mentaltraining und Ernährung geschult. On top gab es mit dem Young Athletes Camp in Niederöblarn, einem Riversurf-Workshop und sportmedizinischen Leistungstests weitere spannende Highlights.

Hier die Inhalte von 2024 im Überblick:

- **Auftaktveranstaltung**
 - Screening Athletik
 - Screening Sportpsychologie
 - Workshop Ernährung
 - Vortrag für Eltern & Trainer:innen
- **Präsenzcoachings**
 - Athletik
 - Mentaltraining
 - Ernährung
- **Online-Workshops**
 - Athletik
 - Mentaltraining
 - Ernährung
 - Safe & Clean Sports (Prävention Sexuelle Gewalt & Anti-Doping)
- **Riversurf-Workshop**
- **Young Athletes Trainings-Camp** in Niederöblarn mit allen österreichweiten Young Athletes
- **Sportmedizinische Untersuchung** inkl. Leistungstest und Herzultraschall





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



Ihr habt Interesse dabei zu sein? JETZT ANMELDEN

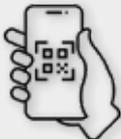
Voraussetzungen:

- Athlet:innen sind Mitglied in einem SPORTUNION Verein
- Die Athlet:innen sind zwischen 12 und 15 Jahre alt
- Athlet:innen werden nicht bereits durch ein Leistungssportschul-Modell betreut
- Pro Verein sind maximal zwei Athlet:innen möglich



Weitere Infos gibt es unter:

<https://sportunion.at/sbg/young-athletes/>



Wordrap mit **Dominik Riedl**,
Kletterer USV Wals-Laschensky

YOUR VOICE

Warum Young Athletes:

Ich bin beeindruckt von den vielfältigen und informativen Workshops!

Drei Schlagwörter, warum Klettern für dich die coolste Sportart ist:

Indoor und Outdoor,
Bewegungsdiversität,
unterstützende Community

Was würdest du dir für deine Entwicklung in deiner Sportart wünschen?

Zugang zu erfahrenen Trainer:innen und das meine Leidenschaft und Begeisterung für's Bouldern erhalten bleibt.

Sportliches Vorbild:

Jakob Schubert

Sportliche Ziele:

Mich im Wettkampf verbessern

Lieblingssongs vorm Klettern:

100% von O'bros

Welche Schlagzeile würdest du gerne einmal über dich lesen?

Felsbezwinger der Zukunft:
Nachwuchs-Boulderprofi klettert sich in die Sportgeschichte.

Urlaub in den Bergen oder am Meer?

Am Meer nur dann, wenn es Felsklippen gibt.

Dein Lieblingsfilm?

Free Solo

Was nervt dich momentan?

Mikroplastik im Hochgebirge

Ihr Ansprechpartner

👤 **Lukas Leitner, MSc.**
streusalz@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 24
+43 664/87 145 42
www.streusalz.co.at



Frauen sind nicht so krawallgebürstet

Bianca Neubauer, die junge, engagierte Obfrau des FC Bergheim im Interview.



Nach längerer Zeit als aktive Spielerin im Verein hast du dich auch für eine Funktionärstätigkeit entschieden. Wie ist es dazu gekommen?

Ich glaube man braucht die Persönlichkeit dazu, dass man Interesse an der ehrenamtlichen Arbeit hat. Ich habe mich immer schon gerne engagiert und war auch immer Klassenprecherin. Es liegt mir im Blut und in den Genen.

Ein Verein braucht immer ehrenamtliche Helfer und wenn jemand motiviert ist, hier etwas zu machen, dann hat man auch viele Chancen und Möglichkeiten.

Mein Mann ist seit 2013 beim FC Bergheim. Er hat sich in vielen Bereichen engagiert und wir haben vieles gemeinsam gemacht und wie Gerhard Hofer gesagt hat, dass er sein Amt zurücklegen wird, haben wir uns entschieden es gemeinsam zu machen. Offiziell bin ich die Obfrau – es wirkt halt auch cool, wenn einfach mal eine Frau an der Spitze ist - aber im Endeffekt machen wir es gemeinsam. Wir entscheiden alles gemeinsam. Jetzt nicht nur mein Mann und ich, sondern generell im Vorstand.

Warum glaubst du, dass es weniger Obfrauen gibt als Obmänner? Ist es die Zeit, die fehlt oder wo siehst du die Hindernisse?

Im Fußball ist es sicher so, weil mehr Männer Fußball spielen als Frauen. Und demnach halt auch mehr Männer die Ämter ausüben. Männer sind meist lauter und dominanter und üben daher eher die höheren Ämter aus.

Es ist wichtig Präsenz zu zeigen und zu sagen, da bin ich. Und auch wenn ich jetzt eine Frau bin, „habt ihr jetzt auf mich zu hören“. Das trauen sich Männer einfach eher zu. Wenn es zwei gibt, die gleich qualifiziert sind, dann bekommt eher der das Amt, der lauter ist!

Gibt es Bereiche, wo du sagst, dass man es vielleicht sogar leichter hat als Frau?

Nein, also so ganz spontan fällt mir jetzt kein Bereich ein. Ich denke, dass Frauen in vielen Situationen ein Tickchen überlegter sind. Auch wenn es hin und wieder heißt, die Frauen sind emotionaler ist es andersherum. Frauen gehen ein bisschen objektiver an das Ganze heran und sind nicht so krawallgebürstet.

Der Frauenfußball hat sich in den vergangenen Jahren sehr gut entwickelt. Dennoch ist die Sportart für viele Mädchen kein Thema. Wie kann man den Fußball für Mädchen attraktiver machen?

Ich glaube jetzt nicht, dass man zwingend was dagegen oder dafür machen

muss. Ich glaube, dass es einfach verschiedene Interessen gibt.

Es ist wichtig, dass man Angebote schafft und dass sie da sind, wenn jemand diese ergreifen will. Aber ich glaube jetzt nicht, dass man erzwingen muss, dass so und so viele Frauen zum Fußball gebracht werden. Ich glaube es ist generell wichtig, dass Kinder und Jugendliche zum Sport gebracht werden, weil unsere Gesellschaft halt immer älter wird. Daher ist es einfach wichtig, dass man schon früh anfängt sich zu bewegen und je früher man anfängt, desto leichter hat man es dann im Alter.

Wie siehst du die Vereinbarkeit von Obfrau und Mutter? Wie lässt sich beides unter einen Hut bringen?

Es braucht einen Partner, der wirklich komplett verstanden hat, dass man gleichberechtigt ist in einer Beziehung und sich die Hausarbeit wie Kochen, Putzen, Waschen, Kindererziehung und Kinderbetreuung teilt. Wenn ich es will, dann schaffe ich es immer! Dann muss ich einfach Prioritäten setzen!



Welche Ziele habt ihr euch als Verein im Frauenfußball gesteckt? Was erhofft ihr euch durch die Zusammenarbeit mit Red Bull?

Was die Frauenbundesliga betrifft, gibt es immer mehr Professionalisierung, was auch gut ist. Es dauert seine Zeit und da braucht es einfach die großen Männerclubs im Hintergrund, weil man halt einfach ganz andere Möglichkeiten hat. Wo die Reise genau hingehet mit Red Bull, das wissen wir alle noch nicht so recht aber wir haben eine sehr gute Zusammenarbeit und viele Möglichkeiten, die wir nutzen können, wie zum Beispiel die Trainingsmöglichkeiten in Rif.

Unser Ziel als Dachverband ist es möglichst viele Kinder zum Sport zu motivieren. Wie kann man vermeiden, dass zu schnell ein Leistungsdruck aufgebaut wird?

Prinzipiell wird Fußball immer irgendwo ein Leistungssport sein und bleiben, das ist einfach der Wettkampf.

Im Kinderfußball gibt es eigene Spielregeln und es dürfen keine Tabellen ge-



führt werden. Ich glaube aber, dass es wichtig ist, wenn man mit Rückschlägen und Verlusten und Niederlagen umgehen lernt. Das stärkt und festigt dich in der Persönlichkeitsentwicklung.

Am wichtigsten ist, dass die Kinder Spaß haben und Zeit mit ihren Freunden verbringen können, abseits vom Fernseher, abseits von drinnen, einfach mit Bewegung eben.

Welche Wünsche hast du an die Gemeinde, an den organisierten Sport, an die Politik, an die Gesellschaft?

Ich finde die Entwicklung bezüglich Spielerentschädigungen nicht gut. Wenn man keinen großen Mäzen im Hintergrund hat, dann kann man da einfach nicht mithalten. Wir sind kein Verein, der viel Geld für die Spieler zahlt.

Die Identifikation mit meinem Heimatclub geht verloren, weil Spieler von anderen Clubs abgeworben werden. Ich finde sehr schade, dass der Fußball sich so entwickelt hat.

Da bin ich echt fast ein wenig traurig darüber. Hier sollte ein Regulativ eingebracht werden und alles ein bisschen besser kontrolliert werden. Das Vereinsleben und die soziale Community sollen mehr im Vordergrund stehen. Wir schaffen Möglichkeiten, dass man trainieren und Sport machen kann, dass man Zeit mit seinen Freunden verbringen kann und einen Ausgleich zu seinem fordernden

Job hat. Die Finanzierung eines Vereines ist ein schwieriges Thema da brauchen ehrenamtliche Mitarbeiter im Hintergrund Rückendeckung und finanzielle Förderungen.

Du bist mit jungen Jahren schon First Lady im Bergheim-Fußball. Gibt es im Fußballverband oder im Sport Funktionen, die dich reizen würden?

Also meine absolute Traumwunschkandidatur wäre eine Anstellung als Sportmanagerin oder ähnliches beim FC Bayern München. Ein Mädchen für alles, könnte ich mir wunderbar vorstellen. Ich bin sehr, sehr happy mit meinem Job und die Obfrau mache ich einfach nebenbei. Auch wenn es fast ein zweiter Vollzeitjob ist!

Ich mache sehr viel gemeinsam mit meinem Mann. Das ist halt einfach unsere gemeinsame Leidenschaft. Und das erfüllt dann ja auch und man bekommt einiges zurück im Sinne von Dankbarkeit und Freundschaften!

Neues SPORTUNION-Pilotprojekt „Willkommen im Club!“ fördert soziale Integration durch Sport



Im Rahmen der neuen Initiative „**Willkommen im Club**“ öffnen SPORTUNION-Vereine ihre Tore für ökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, diesen Kindern und Jugendlichen z.B. durch einen Zuschuss für die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einen Zuschuss für Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung die Teilnahme am Vereinsleben sowie an Trainingslagern zu ermöglichen. Das Programm deckt 75 % der Mitgliedsbeiträge (bis zu max. 150 Euro) und bietet zusätzlich eine Förderung von 150 Euro für die Teilnahme an Trainingslagern. Dieses Pilotprojekt startet in der Steiermark, in Kärnten sowie in Salzburg.

-25% & First Lane Behandlung für UNION-Sportler:innen bei Radiologieinstitut Doringe

Bei Sportverletzungen ist eine schnellstmögliche Behandlung und Therapie der entscheidende Faktor, damit Sportler:innen und Sportler ehestmöglich ihr Training wiederaufnehmen können. Aus diesem Grund startet die SPORTUNION Salzburg ab sofort eine Kooperation mit dem Institut für CT & MRT Doringe in Salzburg, wo radiologische Untersuchungen noch am gleichen Tag zur Auswahl stehen. „Durch diese First-Lane-Behandlung erhalten unsere Sportler:innen eine Diagnostik noch am selben Tag und anhand dieser Befunde können alle weiteren Therapien zeitnah starten“, erklärt **Michaela Bartel**, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg. Die ermäßigten Konditionen betragen für UNION-Sportler:innen **-25%**.

„Seit 30 Jahren arbeiten wir mit modernsten Geräten und bieten Diagnostik auf höchstem Niveau. Eine hohe Patientenorientierung ist dabei stets unser Bestreben“, betont **Dr. Ernst Doringe**.



Dr. Ernst Doringe Institut für CT und MRT GmbH
Innsbrucker Bundesstraße 83a, 5020 Salzburg
+43 50 994 / www.doringe.at



JANINA FALK STARTET DURCH

Die Para-Schwimmerin Janina Falk glänzt nicht nur bei den Paralympischen Spielen, sondern engagiert sich auch als Trainerin im Inklusionsbereich bei der SPORTUNION Salzburg.

Janina Falk ist Para-Schwimmerin und hat Österreich bei den Paralympics in Paris vertreten. Im Bewerb über 200m Lagen konnte sie in ihrer Klasse einen Top-10 Platz belegen. Von der Stimmung während der Paralympics in Paris war Janina Falk beeindruckt: „Ich habe so etwas noch nicht erlebt. In der Schwimmhalle waren ca. 17.000 Zuschauer:innen. Das war ein neues Erlebnis für mich, hat mich aber auch nervös gemacht.“

Insgesamt war dies von der 21-jährigen die zweite Paralympics-Teilnahme, wobei weitere folgen sollen: „Ich möchte mich weiterentwickeln, um bei den nächsten Paralympischen Spielen in Los Angeles um eine Medaille mitkämpfen zu können.“ Bereits 2021 ist sie als erste österreichische Para-Schwimmerin mit einer mentalen Beeinträchtigung in Tokyo an den Start gegangen.



Parasportlerin Janina Falk und Inklusions-Projektleiterin Adriana Spalt

Auch außerhalb des Leistungssportes hat Janina Falk große Pläne. Sie möchte im nächsten Jahr ihr BLuE Studium abschließen. Dabei handelt es sich um ein Ausbildungsprogramm der PH Salzburg. BLuE ist die Abkürzung für Bildung, Lebenskompetenz und Empowerment und richtet sich an Studierende mit Beeinträchtigung.

Neben der fachlichen Ausbildung wird auf praktische Erfahrungen Wert gelegt und Janina Falk absolviert im letzten Ausbildungsjahr ihr Praktikum bei der SPORTUNION Salzburg. Dabei wechselt sie von der Sportlerinnenrolle in die Trainerinnenrolle. Sie möchte lernen, wie man Menschen mit einer Beeinträchtigung zum Sport motivieren kann und „möchte zeigen, dass jede:r Sport betreiben kann, egal welche Behinderung jemand hat.“





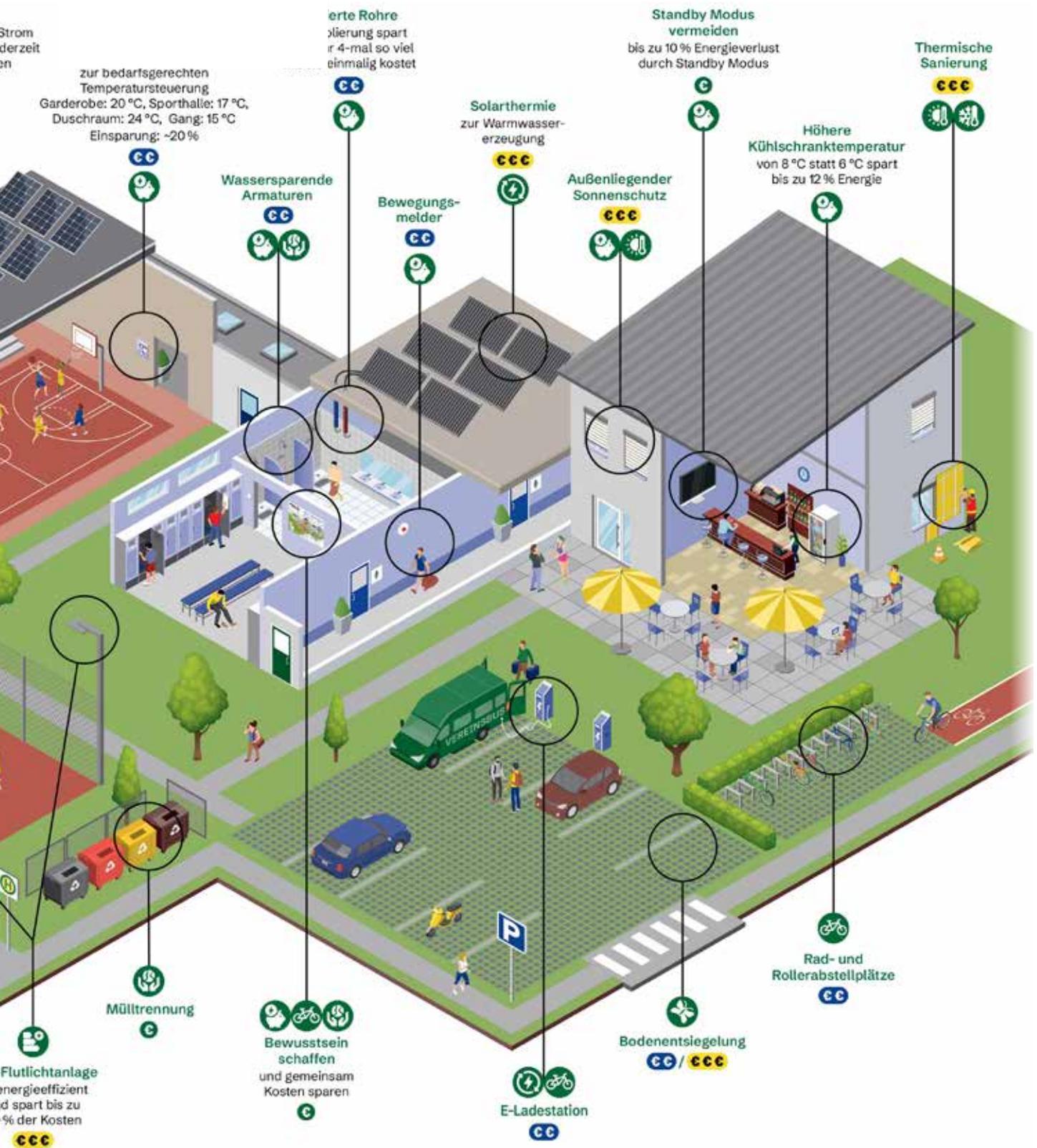
Oft kämpfen Sportstätten mit hohen Energiekosten. Effiziente Maßnahmen können diese senken, aber meist fehlen die Ressourcen. Durch das Projekt „Klimafitte Sportstätten“ steht nun allen SPORTUNION-Vereinen die Möglichkeit offen, eine unverbindliche und kostenlose Beratung in Anspruch zu nehmen. Die SPORTUNION-Nachhaltigkeitsberater:innen helfen dabei, den IST-Zustand der Sportstätte zu ermitteln und leiten zusammen mit euch erste Schritte zu klimafreundlichen Maßnahmen ein, die auch die Vereinskasse schonen. Dabei kann die neue Umweltförderung

mit Förderungen bis zu 50% ein hilfreiches Werkzeug sein.

Facts:

Ziel: Einsparung von Endenergie

Zielgruppe: alle natürlichen und juristischen Personen (insbesondere Sportvereine, Sportstättenbetreiber und Kommunen) Gebäude muss ausschließlich oder überwiegend für die körperliche Aktivität sowie die Betätigung im sportlichen Wettkampf oder Training bestimmt sein



Sportstätten müssen für **mind. 20% der verfügbaren Nutzungszeiten Hobby- oder Amateursportler:innen** zur Verfügung stehen

Gefördert werden **gebäudebezogene Investitionsmaßnahmen zur Einsparung von Endenergie in Sportstätten:**

- Thermische Gebäudesanierung
- Energieeffiziente und klimafreundliche Heizung (Fernwärme, Wärmepumpe, Holzheizung)
- Energiesparmaßnahmen (Beleuchtung, Belüftung, Wärmerückgewinnung)
- Energieeffiziente und klimafreundliche Kühlung

Förderhöhe: bis zu 50% der förderfähigen Investitionskosten (max. 2,2 Mio. Euro pro Projekt)

Mindestinvestitionssumme: 10.000 Euro pro Förderantrag

Alle Infos: www.sportunion.at/greensportunion/#sportstaetten





Es geht wieder los!

Die Streusalz PLAYNIGHT startet wieder durch und bietet bewegungsfreudigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen über die Wintermonate wöchentlich eine offene Turnhalle zum Auspowern!
Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen und mitspielen!

Wo: Sporthalle Sportzentrum Mitte und Dreifachhalle Josef-Preis-Allee

Wann: Immer von 17:00-21:00 Uhr

Angebot: Basketball, Fußball und Volleyball

Termine November & Dezember:

- 09.11. (Josef-Preis-Allee)
- 16.11. (Sportzentrum Mitte)
- 23.11. (Sportzentrum Mitte)
- 07.12. (Josef-Preis-Allee)
- 21.12. (Josef-Preis-Allee)
- 28.12. (Sportzentrum Mitte)
- 29.12. (Sportzentrum Mitte)



SPORT.MOBIL

Auch 2024 waren wir wieder vollgepackt mit Sportgeräten & coolen Spielzeugen unterwegs und besuchten mit unserem SPORT.MOBIL Parks, Jugendzentren, Schulen und Events in der Stadt Salzburg.

- Insgesamt 30-mal waren wir unterwegs
- Mai-Juni & September-Oktober
- **Veranstaltungen:**
 - Weltkindertag
 - Cyclodome
 - Salzburg Marathon
 - Tag des Sports
 - Live in Salzburg
- **Parks:**
 - Hans Donnenberg Park
 - Spielpark Süd
 - Schlosspark Hellbrunn
- **Sportgeräte:**
 - Airtrack & Airbag
 - Skateboards
 - Pickle-Ball & Badminton
 - Cornhole
 - etc.



„Es ist immer wieder eine Freude, den Kindern & Jugendlichen beim Bewegen und Ausprobieren neuer Sportgeräte zuzuschauen, mit ihnen zu spielen und sie mit Tipps zu unterstützen!“

Lukas Leitner



Weitere Infos finden Sie unter:

streusalz@sportunion-sbg.at / www.streusalz.at



Ihr Ansprechpartner

👤 **Lukas Leitner, MSc.**
 streusalz@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 24
 +43 664/87 145 42
 www.streusalz.co.at



„Snusen“ im Sportverein

Interview mit Gerald Brandtner: Leiter der Fachstelle Suchtprävention akzente-Salzburg

Mit 1. Juni 2024 wurde das Salzburger Jugendschutzgesetz geändert – was ist neu?

Seit dem Tag ist das Konsumieren und der Besitz von Nikotinbeutel (umgangssprachlich als „Snus“ bezeichnet) für Jugendliche unter 18 Jahren verboten und es darf auch niemand mehr an Jugendliche diese verkaufen oder weitergeben.

Sind Snus und Nikotinbeutel eigentlich das gleiche?

Nein. Das originale Snus ist eigentlich ein kleiner dunkler Beutel mit Tabak drin. Der kommt ursprünglich aus Schweden und der Verkauf ist offiziell in der EU verboten. Das, was bei uns jetzt als „Snus“ bekannt und bei Jugendlichen immer beliebter geworden

ist, nennt man im Fachkreisen Nikotinbeutel oder Nicbags.

Nikotinbeutel sind doch gesünder als „normale“ Zigaretten, oder?

Auf den ersten Blick schaut es so aus, als wäre snusen „gesünder“ als rauchen, da das Nikotin ja nur über die Mundschleimhaut aufgenommen wird und kein schädlicher Rauch mehr in die Lunge muss. Bei näherer Betrachtung der Sache muss man aber sagen, dass Nikotinbeutel zwar weniger schädlich für die Lunge sind aber eine viel höhere Dosis Nikotin enthalten als Zigaretten und daher auch viel schneller abhängig machen. Durch das Lutschen von Snus nimmt man über den Mund eine fünfmal so hohe Dosis Nikotin ins Blut auf als durch das Rauchen. Daher

löst das auch bei Leuten, die zum ersten Mal snusen oder starkes Zeug bekommen oft Übelkeit, Schwindel und Kopfweh aus.

Ich „snuse“ nur hin und wieder – wie tragisch ist das?

Die Dosis macht immer das Gift. Wer nur selten Nikotinbeutel konsumiert, hat natürlich weniger Risiko davon abhängig zu werden. Grundsätzlich stellt sich die Frage, für was brauche ich das Nikotin und kann ich mir den Kick (oder was auch immer ich mir davon erhoffe) auch anders geben.

Welche positiven und negativen Wirkungen hat Nikotin auf den Körper?

Nikotin wirkt auf sehr viele Bereiche des Gehirns. Einerseits wirkt es



entspannend und andererseits auch anregend. Es erhöht kurzfristig die Wachheit und Leistungsfähigkeit. Langfristig verengen sich aber die Blutgefäße im Körper und Sauerstoff und Nährstoffe können dadurch schwerer transportiert werden. Die Muskeln bekommen weniger Blut und ermüden dadurch früher.

Warum ist „snusen“ dann so beliebt bei Sportlern und Sportlerinnen?

Nikotinbeutel werden als „harmloses Lifestyleprodukt“ gerade auch von vielen bekannten Sportlern und Sportlerinnen konsumiert und in sozialen Medien als hipp präsentiert. Kurzfristig steigert das Nikotin ja die Leistungsfähigkeit und der hohe Nikotingehalt im Snus putscht den Körper richtig auf. Da aber die Wirkung von Nikotin im Blut sehr schnell auch wieder nachlässt, braucht man eine neue Dosis. Die Gefahr einer Abhängigkeit ist dadurch recht groß.

Was würdest du als Trainer oder Trainerin einem jungen Sportler bzw. einer jungen Sportlerin sagen, die Snus konsumiert?

In Snus ist Nikotin drin. Nikotin ist eine Droge und in keiner Form gesund. Es ist ein starkes Nervengift, das die Tabakpflanze erzeugt, um sich vor Schädlingen zu schützen. Mit einem Nikotinbeutel nimmt man eine sehr hohe Dosis davon in den Körper auf, schwächt damit langfristig seine sportliche Form und riskiert davon süchtig zu werden.

Wie sollen Vereine mit dem Hype um die kleinen Nikotinbeutel umgehen?

Wie bei jeder Droge ist es auch hier wichtig zu schauen wie gehen die Trainerinnen und Trainer bzw. die unmittelbaren Vorbilder der Jugendlichen im Verein mit Snus um. Konsumieren diese auch, werden Jugendliche natürlich eher zu den Beuteln greifen. Grundsätzlich sollte jeder Verein sich von Zeit zu Zeit die Frage stellen, welche Konsumkultur in Bezug auf Nikotin, aber auch Alkohol wird gemeinsam gelebt und welche wollen wir gemeinsam leben? Dazu helfen meistens klare Botschaften und Regeln für den Umgang damit.



Mag. Gerald Brandtner

Leitung der Fachstelle
Suchtprävention akzente-Salzburg
Glockengasse 4c; 5020 Salzburg
+43 662/84 92 91-45
g.brandtner@akzente.net
www.akzente.net



WIE „SPORT VOR ORT – BEWEGTE INKLUSION“ MENSCHEN BEWEGT.

Das Wohnhaus der Lebenshilfe in der Röcklbrunnstraße nimmt seit über zwei Jahren an wöchentlichen Bewegungseinheiten teil. Wir haben nachgefragt, wie beteiligte Personen das Projekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ wahrnehmen.

Teilnehmer:innen mit Beeinträchtigung machen an den wöchentlichen Bewegungseinheiten freiwillig mit. Das Bewegungsangebot wird so gestaltet, dass alle gleichberechtigt am gemeinsamen Sport teilhaben können.



Sport für Alle



Gleichgewicht

Reiner ist seit Beginn dabei. Auf die Frage, warum er mitmacht, antwortet er: „Weil es mir Spaß macht.“ Ihm gefällt besonders, dass die Bewegungseinheiten drinnen oder draußen stattfinden können und somit sowohl im Sommer als auch im Winter angeboten werden. Christoph, der ebenfalls jede Woche im Training dabei ist, gefällt die Abwechslung zum sitzenden Alltag. Mit den Trainings verbindet er „Bewegung und Sport“ und meint, dass man dabei durchaus ins Schwitzen kommt. Auch Christian ist regelmäßig in der Gruppe dabei und wird auch in Zukunft weiterhin an den Trainings teilnehmen. Besonders in Erinnerung sind den Teilnehmer:innen Ballspiele und Bewegungsaufgaben mit Musik geblieben. Auf die Frage, ob sie weiterhin an den Bewegungseinheiten teilnehmen möchten, antworten alle mit einem Ja.

Betreuer:innen unterstützen die Inklusionstrainer:innen und nehmen an den Bewegungseinheiten teil. Gabriel ist als Betreuer regelmäßig mit der Gruppe dabei und sagt zu den Trainingseinheiten: „Ich betreibe selbst ger-

ne Sport und wenn man dann noch sehen kann, dass sich die Klient:innen bewegen und Spaß dabei haben, bin ich glücklich“. Auf seine Donnerstagsdienste freut er sich besonders, da er dann bereits weiß, dass auch er sich in seiner Arbeit bewegen kann.



Bewegung

Auch Vereinstrainer:innen wirken im Projekt mit. Tobias ist seit Projektbeginn dabei: „Meine grundsätzliche Motivation an dem Projekt mitzuwirken besteht darin, dass ich gerne ein bisschen etwas zurückgeben möchte. Die Arbeit mit Personen mit Beeinträchtigung bietet dafür eine optimale Möglichkeit. Ich finde es super, dass es dieses Projekt gibt und ich freue mich, dass ich als Assistenztrainer mitwirken darf.“ Besonders gefällt Tobias mit wie viel Motivation die Teilnehmer:innen mitmachen. „Man merkt wirklich mit wie viel Freude alle dabei sind und wie viel das regelmäßige Training für sie bedeutet.“ Die Gruppe lobt er für ihre gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung.



Freude



Balance

Vereinseinbindung

Um das Projekt nachhaltig weiterzuentwickeln, ist die SPORTUNION Salzburg ständig auf der Suche nach Vereinstrainer:innen, die Bewegungseinheiten mitgestalten möchten. Bei Interesse oder Rückfragen steht Adriana Spalt (Projektkoordinatorin) zur Verfügung.



Ihre Ansprechpartnerin

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



Foto: © Schiffleitner

#BeActive Night

Im Rahmen der **Europäischen Woche des Sports** veranstaltete das Sportzentrum Mitte eine **#BeActive Night**. Gemeinsam mit den Vereinen RSV Basket Salzburg (Rollstuhlbasketball), Fortress Falcons (Quidditch), BBU Salzburg (Basketball) und SPORTUNION Salzburg Trainerin Adriana wurde den Besucher:innen der kostenlosen Veranstaltung ein bunter und inklusiver Sportartenmix geboten. Die Veranstaltung bot nicht nur einen Einblick in verschiedene Sportarten, sondern auch eine Plattform für Inklusion und gemeinschaftlichen Austausch.



„Servus bewegt Kinder Aktionstage“

Spiel, Spaß und Bewegung standen im Mittelpunkt: Kurz nach Schulbeginn fanden im Sportzentrum Mitte an zwei Tagen die „Servus bewegt Kinder Aktionstage“ statt. Gemeinsam mit der Firma Sportbox, Servus TV und Intersport wurde ein buntes Bewegungsprogramm für Schulklassen und Privatpersonen angeboten. Ein besonderes Highlight war der Besuch von Skisprunglegende Andreas Goldberger, der sich viel Zeit nahm, um gemeinsam mit den Kindern die verschiedenen Stationen auszuprobieren.



Foto: © Schiffleitner



Foto: © Schiffleitner

Am Gruppenfoto von links: Valentin Doupona (Geschäftsführer SZM), Bernd Frey (Geschäftsführer SPORTUNION Salzburg), Herbert Steinhagen (Obmann SZM), Andreas Goldberger, Birgit Gasser (Red Bull Media House), Hannes Pfandl (Obmann-Stv. SZM), Robert Tschaut (Fachinspektor für Sport)

Während der Sommerferien wurden in Kooperation mit der Schwimm Union Generali Salzburg Schwimmkurse für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen organisiert.



SPORT VERBINDET UND GIBT HALT

Die **SPORTUNION Salzburg** hilft internationalen Fachkräften dabei, Anschluss in ihrer neuen Heimat und das für sie passende Bewegungsangebot zu finden.

Schwimmkurse, Wanderungen, Beachvolleyballtreffs, Radtouren, ... in den vergangenen Monaten organisierte die **SPORTUNION Salzburg** über das Projekt „Ein zweites Zuhause durch Sport“ in Kooperation mit Vereinen ein umfangreiches Bewegungsangebot für Menschen, die neu in Salzburg zugezogen sind und nicht aus Österreich stammen.



Beim wöchentlichen Beachvolleyball im Sportzentrum Mitte konnten sich die Internationals wertvolle Tipps von Übungsleiterin Angelina vom **SPORTUNION** Verein Black Ravens holen.



Neben Toni, Reinhard und Hans vom Old Men Team Faistenau waren insgesamt sechs Nationen bei der Wanderung von der Tiefbrunnau über die Stegeralm zur Mittereggalm vertreten!

Über erste Kontakte im Sport soll für internationale Mitarbeiter:innen von Beginn an ein gutes soziales Umfeld geschaffen werden, die Bewegung im Alltag integriert und das Wohlfühlgefühl gesteigert werden. Ergänzend zu den Aktivangeboten wurden bisher fünf Infoveranstaltungen für die Pflegefachkräfte der Salzburger Landeskliniken und des Gunther Ladurner Pflegezentrum organisiert, um diese von Beginn an über die lokalen Angebote und Freizeitmöglichkeiten zu informieren und das für sie passende Angebot zu finden.

Im Winter ist ein buntes Programm im Zuge des Projekts geplant. Neben klassischen Fitnesskursen im Verein können die Internationals an Skitaggen, Rodelausflügen und vielem mehr teilnehmen.

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://sportunion.at/sbg/ein-zweites-zuhause-durch-sport/>



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



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

7 Tourstopps, 38 Veranstaltungstage und 5.400 teilnehmende Kinder und Jugendliche – das war Sports4Fun im Jubiläumsjahr 2024.

Eine Erfolgsgeschichte feierte runden Geburtstag!

Seit nunmehr drei Jahrzehnten bietet die Ferienaktion der SPORTUNION Salzburg Kindern und Jugendlichen eine kostengünstige Möglichkeit ihre wohlverdiente Schulpause sportlich zu verbringen. Ganz zur Freude vieler Eltern und zahlreicher Vereine, die sich bei Sports4Fun präsentieren können. An den insgesamt sieben Standorten wirkten in **Thalgau, Hof, Maishofen, Sportzentrum Mitte, Faistenau, Eugendorf** und **Oberndorf** über 65 Vereine und 150 Trainer:innen mit, um ein

buntes und abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen. Allein in den zwei Wochen Sports4Fun im Sportzentrum Mitte besuchten täglich rund 320 Kinder die Ferienaktion.

Geburtstagsparty mit Show-Acts und Flugakrobatik

In einem feierlichen Rahmen wurde der runde 30er am Gelände des Sportzentrum Mitte gefeiert. Neben dem Besuch diverser Sportstationen wartete auf alle Besucher:innen und Ehrengäste auch eine eigens einstudierte Showdance-Choreografie.



Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg und Herbert Steinhagen, Obmann des Sportzentrums Mitte, waren ebenso unter den Gästen wie Dr. Florian Kreibich, Bürgermeister-Stellvertreter der Stadt Salzburg. „Die Ferienaktion Sports4Fun ist ein langjähriges Highlight unseres Sommerkalenders, um Kinder und Jugendliche langfristig für den Sport zu begeistern und unsere Vereinsangebote bestmöglich zu präsentieren. Es freut mich daher ganz besonders, dass wir mit dieser Aktion so erfolgreich sind und heute in einem so großen Rahmen diesen besonderen Tag feiern können“, so **Michaela Bartel**, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

„Die Stadt Salzburg ist stolz darauf mit starken Partnern attraktive Freizeitangebote in der Ferienzeit anzubieten. Sports4Fun ist ein Leuchtturmprojekt, das seit vielen Jahren besteht und dieses Vorhaben bestmöglich umsetzt. Ich danke allen Förderern und Mitwirkenden für ihre tatkräftige Unterstützung und wünsche damit weiterhin so viel Erfolg“, betonte **Florian Kreibich**, Bürgermeister-Stellvertreter der Stadt Salzburg.

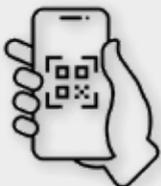
Alles Gute kommt von oben

Nichts für schwache Nerven war der Überraschungs-Act, den die SPORTUNION Salzburg für die Feier organisierte. Der HSV Red Bull Salzburg setzte mit einem waghalsigen Fallschirmsprung aus 1.400 Metern eine klare Botschaft: das Projekt Sports4Fun fliegt in eine erfolgreiche Zukunft!

SPORTUNION-TRENDSPORTTAGE 2024

1.000 Besucher:innen, viele leuchtende Kinderaugen und die Top-Trends der Sportwelt

Bereits zum achten Mal veranstaltete die SPORTUNION Salzburg gemeinsam mit ihren Vereinen und der UNIQA Salzburg die Trendsporttage im Sportzentrum Mitte. Der Startschuss für die diesjährigen Trendsporttage fiel mit dem UGOTCHI Actionday. 320 Volksschüler:innen kamen, um trendige Sportarten auszuprobieren und neue Sportvereine kennenzulernen. Am zweiten Tag sorgten zehn SPORTUNION-Vereine, Simply Strong mit den UNIQA-Vitalcoaches, das Red Bull Eventcar, der Verein Fairplay und ein Sporttest der Polizei Salzburg beim UNIQA Trendsportfestival für ein gelungenes und actionreiches Sportfest für die rund 650 Schüler:innen des Landes. Mit gesunden Snacks vom Biohof Achleitner und der Bäckerei Brandner konnten sich die Teilnehmenden stärken.



www.sports4fun.sportunion.at



Ihre Ansprechpartnerinnen

Sara Körner, MSc.
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



Jackpot.fit

Mit Vollgas in die Wintersaison

22 Kurse der SPORTUNION starten in das Wintersemester 2024

Das Jackpot.fit Gesundheits-sportprogramm der SVS in Kooperation mit der SPORTUNION wird immer beliebter bei Vereinen, Trainer:innen und Kursteilnehmer:innen.

Die SPORTUNION Salzburg startet im Wintersemester 2024 gleich mit 22 Kursen. Die Kurse sind verteilt auf 16 Standorte, das ist somit Höchststand seit das Gesundheitssportprogramm 2021 initiiert wurde. Das tolle am Jackpot.fit Projekt ist, dass das

Sportangebot langfristig in den Verein integriert werden kann, die Vereine haben nichts zu verlieren! Zusätzlich unterstützt das Jackpot.fit Portal die Teilnehmer:innen bei der Anmeldung, die Trainer:innen bei der Kursorganisation und die Projektleitung bei der Abrechnung. „Eine tolle runde Sache! Durch die Weiterentwicklung des Portals kann ich die Vereine und Trainer:innen optimal in der Abwicklung von Kursstart bis Abrechnung unterstützen“ so Projektkoordinatorin **Simone Schuster**.

Jackpot.fit in Zahlen

Kursstatistik Salzburg 2021 - 2024	Gesamt Kurse / Jahr
2021	6
2022	26
2023	30
2024	35

Jackpot.fit Förderung für Vereine wurde 2024 erhöht

Auch die Förderung der Kurse wurde 2024 erhöht. Pro 7 neue Teilnehmer:innen im Kurs bekommt der Verein 60€ pro 60min Einheit. Davon können Trainer-, Hallen,- und Administrationskosten vom Verein abgerechnet werden. Bei den Folgekursen mit unter 7 neuen Teilnehmer:innen gibt es auch noch eine Teilnehmer:innen Pauschale von 90€ pro Teilnehmer:in und eine einmalige Materialpauschale von 400€ für den Verein.



Neue Jackpot.fit Trainer:innen in Salzburg stellen sich vor:



Bianca Marek

Ausbildungen: Pilates Trainerin, Yoga Trainerin, zertifizierte Übungsleiterin
Jackpot.fit Kurs in Lehen, Salzburg
Donnerstags 11:00-12:00 Uhr
Bewohnerservice Lehen & Taxham, Strubergasse 27 A 5020 Salzburg

Meine Motivation als Jackpot.fit Trainerin:

„Was mich an meiner Arbeit als Yoga und Pilates Trainerin begeistert, ist die Möglichkeit, die Fortschritte meiner Teilnehmer:innen zu beobachten. Die individuelle Verbindung zu jedem Einzelnen und die positive Energie in den Kursen inspirieren mich.“



Johanna Eder

Ausbildungen: Pilates Mattentrainerin (basi)
Spiraldynamik® Lehrgang Basic Move (Spiraldynamik)
Diplomierte Bewegungstrainerin für Kinder (ASKÖ)
Diplomierte Kindertanzpädagogin (Tanzzentrum Wien), ÜL Dance and Styles (SPORTUNION)
Jackpot.fit Kurs in Abtenau
Donnerstags 11:00-12:00 Uhr
freiRaum, Markt 220, 5441 Abtenau

Meine Motivation als Jackpot.fit Trainerin:

„Ich freue mich sehr, meine Leidenschaft für Bewegung mit anderen Menschen teilen zu dürfen. Der höchste Lohn für mich ist, wenn mir ein:e Teilnehmer:in nach der Trainingseinheit eröffnet, wie gut es getan hat, sich zu bewegen.“



Helene Asböck

Ausbildungen: Gesundheits- und Pilates Trainerin
Spiraldynamik® Medical Yogalehrerin
Selbständig seit 2016

Jackpot.fit Kurs in Hof

Donnerstags 10:30-11:30 Uhr
Bewegungsraum Hof Wolfgangseestraße 32
5322 Hof bei Salzburg

Meine Motivation als Jackpot.fit Trainerin:

„Besonders wichtig ist mir die individuelle Abstimmung der Trainingseinheiten auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen.“



www.jackpot.fit



Für welche Teilnehmer:innen und Vereine ist Jackpot.fit geeignet?

Für alle Interessierten zwischen ca. 35-65 Jahren, die ihre Woche mit einer aktiven Bewegungseinheit gestalten möchten, sind die Jackpot.fit Inhalte genau das Richtige um in ein gesün-

deres Leben zu starten. Interessant ist die Mischung aus Ausdauer und Krafttraining in einem Kurskonzept. Eine optimale Ergänzung nach einer Kur, bei Adipositas und Prädiabetes. Seit Beginn in 2015 wird Jackpot.fit wissenschaftlich begleitet. So wer-

den österreichweite, von der Sozialversicherung anerkannte, Standards und Richtlinien gewährleistet. Das Programm können grundsätzlich alle SPORTUNION Vereine anbieten. Die SPORTUNION unterstützt bei der Integration des Angebots im Verein.



Ihre Ansprechpartnerin

 **Dipl. Simone Schuster, MA.**
simone.schuster@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 25
www.jackpot.fit



Das Kinder- und Jugendschutzkonzept der SPORTUNION

Keine Toleranz bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche!

In einem langen Prozess, und mit Unterstützung der Kinderschutzorganisation "die möwe", hat die SPORTUNION ein Kinder- und Jugendschutzkonzept entwickelt, welches mehr ist, als nur ein Konzept auf dem Papier. Langfristiges Ziel ist es, SPORTUNION Vereine für Kinder und Jugendliche vor allen Formen von Gewalt sicher zu gestalten bzw. bei Grenzverletzungen und Verdachtsfällen rasche und entsprechende Hilfe anzubieten!

Dieses Vorhaben kann nur gemeinsam gelingen! Um Vereine dabei zu unterstützen, auch in ihren Strukturen Schutzkonzepte zu implementieren und zu leben, ist die sogenannte „Toolbox“ ein erster Schritt dabei.

Auf der Homepage der SPORTUNION Salzburg stehen den Vereinen etliche Downloads zur Verfügung, um dieses wichtige Thema zu starten:

<https://sportunion.at/sbg/schutz-vor-gewalt/>

Die sogenannte Bestands- und Risikoanalyse sowie der Selbstcheck für Vereine machen den Anfang und sollen aufzeigen, wo im Verein noch nach zu schärfen ist.

Der Ehrenkodex macht das Thema für Funktionär:innen und Vereinstrainer:innen sichtbar. Mit jedem unterschriebenen Ehrenkodex bekennen sich immer mehr vereinstätige Personen dazu, gemeinsam aktiv zu werden, zum Schutz unserer Kinder und Jugendlichen.

Und schlussendlich natürlich Adressen von Ansprechpersonen und Netzwerke, an die man sich im Verdachtsfall wenden kann und Hilfe anfragen kann.

» » „Schaffen wir gemeinsam eine Kultur des Hinsehens und einen sicheren Sportalltag!“ « «



Ihre Ansprechpartnerin

Kinder- und Jugendschutzbeauftragte der SPORTUNION Salzburg

 **Mag.® Mariella Bodingbauer**

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

Kinderschutz in Sportzentren



Das Sportzentrum Salzburg Mitte befindet sich derzeit in einem umfassenden Prozess zur Entwicklung eines Schutzkonzepts für die Sportstätte. Basierend auf einer ersten Bestands- und Risikoanalyse wurden bereits verschiedene Ebenen identifiziert und erste Maßnahmen eingeleitet. In Bezug auf die Infrastruktur wurde das System der Videoüberwachung modernisiert und die Beschilderung der Räume wird verbessert. Im Bereich der internen Abläufe werden die Statuten und die Geschäftsordnung überarbeitet, ein Ehrenkodex eingeführt, Strafregisterbescheinigungen für den Bereich „Kinder- und Jugendfürsorge“ eingeholt und das Personal entsprechend geschult.

Auch für die Nutzer:innen gibt es Neuerungen:

Die Nutzungsbedingungen werden angepasst, und es wird verstärkt auf die Garderobeneinteilung geachtet. Die nächsten Schritte umfassen den intensiveren Dialog mit den Nutzergruppen – darunter Vereinsvertreter:innen, Sportler:innen, Kinder und Jugendliche, Trainer:innen sowie Eltern – um die Analyse weiter zu vertiefen und zusätzliche Maßnahmen zu erarbeiten. Parallel dazu wird ein Fall- und Beschwerdemanagement entwickelt.



Bürgermeister Bernhard Auinger:

„Kinderschutz ist in der Stadt Salzburg in vielen Bereichen ein enorm wichtiges Thema. Es freut mich daher sehr, dass das Sportzentrum Salzburg Mitte ein umfassendes Schutzkonzept entwickelt. Wichtige Maßnahmen wie die Modernisierung der Videoüberwachung und die Einführung eines Ehrenkodex wurden bereits eingeleitet um Gewaltrisiken für Kinder, Jugendliche und Sportler:innen zu minimieren. Ich bin stolz darauf, dass hier eine Vorreiterrolle eingenommen wird. Das Ziel ist es, das Sportzentrum Salzburg Mitte zu einer noch sicheren Sportstätte für Kinder zu machen, in der ein respektvolles Miteinander gelebt wird. Daher unterstützen Stadt und Land dieses Projekt mit jeweils 6.000 Euro.“



Jetzt geht's bergauf

Skitourengehen ist nicht nur eine tolle Sportart, sondern auch eine großartige Möglichkeit die Natur zu genießen und den Alltag hinter sich zu lassen. Es ist ein faszinierendes Abenteuer im winterlichen Gebirge!

Der besondere Reiz ist der Aufstieg auf Skiern mit Fellen. Jeder Schritt bringt einen näher an den Gipfel und man wird mit atemberaubenden Ausblicken belohnt. Die Abfahrt belohnt dann die Mühen des Aufstiegs und vermittelt ein Gefühl von Freiheit.

Wer sich für den Einstieg ins Skitourengehen interessiert - wir haben einige Basics für Sie recherchiert:

1. Bevor man sich eigenverantwortlich ins freie Gelände begibt, sollte man folgende Voraussetzungen beachten:

- **Ausdauer und Fitness:** Das Skitourengehen erfordert eine körperliche Fitness und Belastbarkeit, da man sowohl aufsteigt als auch abfährt.
- **Skitechnik:** Man sollte rote und schwarze Pisten sicher bewältigen können.
- **Lawinen:** Legen Sie sich ein Grundwissen zur Lawinengefahr und den Umgang mit LVS-Geräten (Lawinenverschüttensuchgeräten) zu.

2. Der Einstieg ins Tourengehen:

- **Ausrüstung:** Eine solide Ausrüstung, bestehend aus Fellen, Sicherheitsausrüstung und Tourenski, ist unerlässlich, um sicher und erfolgreich unterwegs zu sein. Wir würden empfehlen, die ersten Erfahrungen mit einer Leihhausrüstung zu sammeln.
- **Geführte Touren oder Kurse:** Um die Technik, insbesondere die Spitzkehre, zu erlernen, nimmt man am besten an geführten Skitouren für Anfänger teil oder besucht einen Skitourenkurs.
- **Checkliste für den Einstieg:**
 - Planen Sie die Touren sorgfältig.
 - Besorgen Sie sich eine Lawinen-Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde).
 - Eignen Sie sich Lawinenwissen an und erlernen Sie den Lawinenlagebericht zu interpretieren.
 - Informieren Sie sich über umweltverträgliches Skitourengehen.

3. Skitourengehen auf Pisten:

- Probieren Sie es in Pistennähe aus, am besten in Begleitung erfahrener Freunde.
- Achten Sie darauf, hintereinanderzugehen und Rücksicht auf den Skibetrieb zu nehmen.

4. Die richtige Technik beim Aufstieg:

- Bein und Ski nicht anheben: Ski nach vorn schieben und über den Schnee gleiten.
- Die ganze Fußsohle gleichmäßig belasten: Besonders im steileren Gelände wichtig.
- Spitzkehren beherrschen: Diese Technik ist wichtig, um im steilen Gelände sicher aufzusteigen.

Skitourengehen, ob als Einzelgänger:in oder in der Gruppe, ist eine körperliche und technische Herausforderung und begeistert immer wieder auf's Neue.

Dr. Christian Stöckl, SPORTUNION Vorstand für Breiten- und Gesundheitssport und begeisterter Skitourengeher:

„Eine der wohl schönsten Sportarten im Winter ist das Skitourengehen. Sie findet in der Natur, auf unseren schönen Bergen, statt und kann auf verschiedensten Niveaus der Sportlichkeit und Fitness ausgeübt werden. Insbesondere wird neben vielen Muskelpartien das Herz-Kreislauf-System trainiert und gestärkt. Sowohl der Aufstieg, als auch die Abfahrt sind immer wieder ein Naturerlebnis und sportliche Highlights. Das Gipfelglück und – wenn möglich - eine Einkehr mit gemütlichem Beisammensein unter Gleichgesinnten auf einer gemütlichen Hütte gehört für mich ebenfalls zu einer schönen Tour. Meine Touren führen mich meistens auf Berge im Zentralalpenbereich und in der Grauwackenzone. Als Trainingsberge habe ich zum Glück den Zinkenkogel, das Wieserhördl und das Rossfeld in meiner unmittelbaren Nähe. Meine spezielle Lieblingstour möchte ich nicht verraten – da halte ich es mit den ‚Schwammerlsucher:innen‘ :-).“

Die SPORTUNION Salzburg bietet für alle Skitouren-Einsteiger:innen einen Lawinen Sicherheits-Workshop an. Hier werden unter der Leitung von Berg- und Skiführer:innen der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung sowie grundlegende Dinge der Tourenplanung vermittelt. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Skitourengeher:innen, die sich (noch) nicht allein ins freie Gelände wagen (ca. 600 Hm).

Lawinen Sicherheitsworkshop 1

Samstag, 11. Jänner 2025: 08:30 - 17:00 Uhr

Das Tourengebiet wird abhängig von der Wetterlage kurz vorher ausgewählt.

Kosten: Normalpreis EUR 173,-, SPORTUNION Mitgliedspreis EUR 118,-

Anmeldungen: www.sportunion-akademie.at

TIPP: Dieser Workshop wäre doch ein tolles Weihnachtsgeschenk.



Wolfgang Russegger, Bergführer Büro Salzburg:

„Als Berg- & Skiführer freue ich mich sehr, den Lawinen-Sicherheitsworkshop der SPORTUNION Salzburg zu leiten. Der Kurs bietet eine hervorragende Möglichkeit, Einsteigern die Grundlagen des Skitourengehens näherzubringen und gleichzeitig das notwendige Wissen über Lawinensicherheit zu vermitteln. In einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis erlernen die Teilnehmer:innen den richtigen Umgang mit der Ausrüstung, die Techniken des Aufstiegs und der Abfahrt sowie das sichere Bewegen im winterlichen Gelände. In unserem Lawinen-Sicherheitsworkshop vermitteln wir fundierte Kenntnisse zur Lawinenkunde, Lawinenlageberichten und Risikomanagement. Auch der Einsatz von LVS-Geräten, Schaufeln und Sonden wird intensiv trainiert, damit die Teilnehmer:innen im Ernstfall sicher und schnell handeln können. Unser Ziel ist es, den Teilnehmer:innen nicht nur die Freude am Skitourengehen zu vermitteln, sondern auch das notwendige Rüstzeug für sicheres Verhalten in den Bergen mitzugeben. Nur wer das Zusammenspiel von Natur, Mensch und Technik versteht, kann die Faszination des Skitourensports wirklich genießen.“



MUSTERSTATUTEN

Im Internet habe ich vorformulierte Musterstatuten für Vereine gefunden. Wie sehr eignen sich diese für meinen Verein?

Die Statuten sollen die tatsächliche Verfassung eines Vereins widerspiegeln. Da sich jeder Verein von anderen durch den beabsichtigten Zweck, seine Tätigkeiten, seine Organe und die innere Organisation unterscheidet, raten wir von der unkritischen Verwendung von Musterstatuten ab. Sie können den Vereinsgründer:innen höchstens Anhaltspunkte dafür liefern, welche Mindestinhalte die Statuten aufweisen sollen.

Ist es richtig, dass man sich Vereinsstatuten leicht selbst erstellen kann, schließlich gibt es mehrere Downloadversionen?

Das Bundesministerium für Inneres (BMI) verlinkt auf seiner Website zu zwei Musterstatuten; einerseits stellt es eigene Musterstatuten zur Verfügung, die nicht den Anforderungen der steuerlichen Gemeinnützigkeit entsprechen, andererseits verlinkt es auf die Musterstatuten des Bundesministeriums für Finanzen, die zwar auf den Musterstatuten des BMI basieren, jedoch den steuerlichen Gemeinnützigkeitsbestimmungen entsprechen. Beide Versionen enthalten einige Regelungen, die zwar vereinsrechtlich zulässig sind, sich jedoch in der praktischen Handhabung als unzureichend herausstellen. Aufgrund unserer täglichen Arbeit im Vereinsrecht und der Konfrontation mit praktischen Schwierigkeiten von Vereinen, stellen auch wir kommentierte Musterstatuten zur Verfügung; diese enthalten sowohl sämtliche vereinsrechtlich und steuerlich zwingende Bestimmungen als auch aus praktischer Sicht empfehlenswerte Regelungen. Laden Sie sich unter dem Punkt „Musterstatuten“ unsere Musterstatuten herunter und adaptieren Sie diese in einem ersten Schritt entsprechend den eigenen Vorstellungen über den zukünftigen Verein. Dies zwingt zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit der Struktur des Vereins und wirft zum Teil Fragen auf, die sich die Vereinsgründer noch überhaupt nicht gestellt haben.

Die SPORTUNION stellt den Vereinen Musterstatuten zur Verfügung!



SPENDENPLATTFORM

Die **SPORTUNION Spendenplattform** bietet eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit von den neuen steuerlichen Vorteilen des Gemeinnützigkeitsreformgesetzes 2023 zu profitieren.

Voraussetzungen für die Nutzung der Spendenplattform

- Vereinsstatuten
- Erfüllungsgehilfenvertrag
- Einnahmen- und Ausgabenrechnung
- Rechnungsprüfungsbericht

Vorteile für den Verein

- exklusiv für SPORTUNION Vereine
- Die Spendenplattform wurde speziell und exklusiv für SPORTUNION-Vereine entwickelt.
- einfach und unterstützend
- Profitieren Sie von einer einfachen Handhabung und umfassender Unterstützung – von der ersten Registrierung bis zur erfolgreichen Durchführung der Spendenaktion.
- Spendenabsetzbarkeit
- Durch die SPORTUNION profitieren die Spender:innen von der steuerlichen Absetzbarkeit ihrer Spenden – ohne, dass der Verein sich um komplizierte Anträge kümmern muss.
- Zeit und Mühe sparen
- Über die Spendenplattform werden die Spenden verwaltet, der Zahlungsverkehr und die Meldung ans Bundesministerium für Finanzen übernommen.
- kosteneffizient
- Keine hohen Investitionskosten – stattdessen werden die laufenden Kosten durch einen geringen Nutzungsbeitrag (7 % der Spendeneinnahmen) finanziert.
- Ihre Projekte, Ihr Auftritt
- Projekte direkt über die Vereinswebsite bewerben und das Spendenformular nahtlos in die Online-Präsenz integrieren.

**SPORTUNION Spendenplattform -
SPORTUNION Österreich**



Wenn Sie noch weitere Fragen haben oder ein Thema genauer behandeln wollen, steht Ihnen die SPORTUNION Geschäftsstelle Salzburg gerne zur Verfügung!



Ihr Ansprechpartner

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

Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

40

Wolfgang Holztrattner, Kickbox Union Hallein

50

Christoph Kaufmann, Präsident SPORTUNION Tirol

Mag. Clemens Weis, Spartenreferent Schwimmen

Mag. Markus Skorsch, Geschäftsführer SPORTUNION Niederösterreich

Edith Lüftenegger, Union Sportverein Unternberg

60

Maria Neumayr, Aktiv & Gesund Union Mattsee

Richard Mayr, Golfclub Goldegg - Union Golfclub Pongau

Kerstin Govekar, WheelChair Dancer

Pfarrer Mag. Rudolf Weberndorfer

Wolfgang Sitka, 1. Saalfeldner Sportklub

70

Andreas Walcher, Union Sportklub St. Michael

Johann Dirnberger, Union Eisschützenverein Seeham

80

Herbert Stelzinger, SPORTUNION-Ehrensenat

Helga Bergmeister, SPORTUNION Rauris

Die SPORTUNION trauert um



Johann Lechner

der am 4. August 2024 kurz nach seinem 85. Geburtstag verstorben ist. Er war seit 1972 in verschiedensten Funktionen beim USV Köstendorf tätig. Weiters organisierte er viele Jahre lang die SPORTUNION-Hallenfußballturniere.



Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #183**

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

Josef Struber
Christine Niederreiter
Wolfgang Wilhelm
Johann Wohlschlager
Jolanda Schwabl

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #185

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in der **UNIONNEWS** vertreten sein? Schicken Sie uns einen kurzen Text über Ihre Aktivitäten inklusive druckfähiger Fotos bis **5. Jänner 2025** an: petra.reiser@sportunion-sbg.at



Fettleber - eine Ernährungsumstellung bringt die Heilung

Weit verbreitet und vor ein paar Jahren noch als harmlos abgestempelt, nimmt die Anzahl an Fettlebererkrankten stetig zu. Knapp ein Viertel aller Erwachsenen leiden an einer Fettleber. Da die Erkrankung noch keine Symptome verursacht, wird sie selten bemerkt. Unbehandelt hat sie jedoch weitreichende Folgen auf die Gesundheit. Wie lässt sich das nun verhindern? Eine gesunde Ernährung, Essenspausen und Bewegung können helfen.

Aufgaben der Leber

Die Leber ist eines unserer größten Organe und übernimmt viele verschiedene Aufgaben im menschlichen Körper. Sie verarbeitet Nährstoffe, speichert Vitamine und Mineralstoffe, produziert Gallenflüssigkeit für die Verdauung und arbeitet als natürliche Entgiftungszentrale.

Ursachen und Entstehung

Die Leber ist hart im Nehmen. Jedoch kann auch sie einer jahrelang ungesunden Lebensweise mit zu fettem und zuckerreichem Essen sowie wenig Bewegung nicht standhalten. Die Leberverfettung ist eine Zivilisationskrankheit. Zu den Hauptursachen der Leberverfettung zählen Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas). Jedoch auch schlanke Personen können davon betroffen sein,

da auch die Genetik eine Rolle spielen kann, Medikamente, chronischer Alkoholmissbrauch, Bluthochdruck oder Umweltfaktoren.

Das Risiko erhöht sich auch während der Schwangerschaft, nach einer teilweisen Leberentfernung oder nach Operationen, die Teile des Dünndarms ausschalten.

Bei der Fettleber kommt es zu einer vermehrten Einlagerung von Fett in den Leberzellen. Unbehandelt kann es dadurch zu einer Leberentzündung (Hepatitis) bis hin zu einer Leberzirrhose kommen. Im Gegensatz zur Leberzirrhose, bei der gesundes Lebergewebe in funktionsloses Narbengewebe umgewandelt wird und es dadurch zu schweren Komplikationen bis hin zum Leberversagen kommen kann, ist eine Fettleber, wenn man sie rechtzeitig behandelt, jedoch reversibel.

Risiko

Neben einem erhöhten Risiko von Leberentzündungen und Leberkrebs leiden Menschen mit Leberzirrhose häufiger unter Bluthochdruck und Herz- und Gefäßerkrankungen. Zudem beschleunigt die Fettleber die Entwicklung von Typ-2-Diabetes. Verantwortlich dafür sind vermutlich Botenstoffe, die vom Leberfett

gebildet werden. Sie verschlechtern unter anderem die Insulinempfindlichkeit und lassen die Gefäße schneller verkalken.

Diagnostik

Zu Beginn verläuft die Krankheit über Jahre völlig unbemerkt, da sie keine Schmerzen verursacht. Die Diagnose Fettleber ist oft ein Zufallsbefund bei einem Ultraschall des Oberbauchs und bei einer Blutuntersuchung.

Nur in seltenen Fällen ist noch eine Leberbiopsie (Punktion der Leber) für die Diagnostik notwendig.

Ob ein erhöhtes Fettleberisiko vorliegt, kann man ganz einfach mithilfe des Fettleber-Index (FLI) online berechnen. Dazu benötigt man die Blutwerte GGT und Triglyzeride, den BMI (Body-Mass-Index) und den Bauchumfang.

Behandlung der Fettleber – Ernährungsempfehlungen

Aktuell gibt es keine Medikamente zur Therapie einer Fettleber. Die einzige Therapiemöglichkeit ist eine Änderung des Lebensstils, wodurch sich die Fettleber wieder vollständig zurückbilden kann.

Die wichtigsten Therapiesäulen dabei sind eine Ernährungsumstellung, eine Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung.

Normalgewicht anstreben

Zeigt die Waage zu viel Gewicht an, ist die Gewichtsreduktion die erste und wichtigste Therapiemaßnahme. Schon eine Gewichtsreduktion um sieben bis zehn Prozent führt zu einer Senkung des Leberfettgehaltes um durchschnittlich 53 Prozent. Dadurch verbessert sich die Insulinempfindlichkeit, der Blutzuckerspiegel kann besser reguliert werden und das Risiko für Diabetes Typ 2 minimiert sich.

Drei-Mahlzeiten-Prinzip

Drei regelmäßige Hauptmahlzeiten wirken sich positiv auf die Leber und Gewichtsreduktion aus. Fasten-Phasen sind dabei wichtig. Zwischen den Mahlzeiten sollte eine Essenspause von vier bis sechs Stunden liegen. In dieser Zeit kann sich der Körper auf die Verdauung konzentrieren und fehlende Energie aus den eigenen Fettreserven holen.

Zwischendurch sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von täglich eineinhalb bis zwei Litern geachtet werden. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder aromatisiertes Wasser mit Kräutern, Obst oder Gemüse.

Kohlenhydrate: Menge und Qualität sind relevant

Kohlenhydrate sind per se nicht schlecht. Doch oft wird eine zu große Menge an zuckerreichen Lebensmitteln und Weißmehlprodukten konsumiert. Zugreifen sollte man vermehrt bei ballaststoffreichen Kohlenhydratlieferanten wie Vollkornprodukten, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchten. Fruchtzucker sollte nur in Form von frischem Obst konsumiert werden. Die Empfehlung lautet: Zwei Handvoll regionales und saisonales Obst am Tag, aber nicht in Form von reinen Obstsaften und Smoothies.

Leberschützende Nährstoffe

Manche Nahrungsinhaltsstoffe können nachweislich den Leberstoffwechsel positiv beeinflussen und dadurch helfen, den Fettgehalt der Leber zu senken. Leberschützende Nährstoffe sind:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Fisch (Seelachs, Sardine, Makrele,

Saibling, Lachsforelle), Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Hanfsamen), pflanzliche Öle (Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Rapsöl zum Kochen)

- **lösliche Ballaststoffe:** Haferflocken, Haferkleie, Flohsamenschalen, Leinsamen
- **Bitterstoffe:** Salat (Chicorée, Endivie, Radicchio, Rucola, Zuckerrhut), Wildkräuter (Löwenzahn, Wegwarte, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe), Gewürze (Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Kurkuma, Zimt, Kardamom), Zitrusfrüchte (Zitrone, Grapefruit, Pomelo), Bitterschokolade, Walnuss, Senf, Artischocke, Mariendistel
- **Vitamin E:** pflanzliche Öle (Weizenkeimöl, Olivenöl, Rapsöl), Nüsse und Samen (Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), Weizenkeime

Alkoholkonsum einschränken

Alkohol kann die Entstehung einer Fettleber begünstigen, bringt viele unnötige Kalorien mit sich und hemmt die Fettverbrennung. Folglich sollte die Devise lauten: Alkohol so selten wie möglich konsumieren. Die Leber wird sich darüber freuen.

Bewegung

Studien zeigen, dass allein durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität, bei gleichbleibendem Körpergewicht, der Fettgehalt der Leber reduziert werden kann. Wird zusätzlich Gewicht reduziert, kann dieser Effekt noch verstärkt werden. Also: Bewegung kann viel bewegen.

Weihnachtliches Apfelbrot**Zutaten für einen Laib**

250 g geriebene Äpfel
150 g geschnittene Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Zwetschken, Datteln)
75 g gehackte Nüsse (Walnüsse, Mandeln)
10 g Zucker
¼ TL Lebkuchengewürz
20 ml Orangensaft
125 g Dinkelmehl
1 Prise Salz
5 g Weinsteinbackpulver

**Zubereitung**

Äpfel, Zucker, Trockenfrüchte, Nüsse, Orangensaft und Gewürze vermengen. Am besten über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und vermengen. Den Teig mit feuchten Händen zu einem Laib formen und im vorgeheizten Backrohr bei 160° Heißluft ca. 40 Minuten backen.

**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:

© pixabay

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION

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