

UNIONNEWS

DAS MAGAZIN DER SPORTUNION SALZBURG

#185 März 2025



Faszination Paddle Tennis
Ein Spiel voller Energie und
Hingabe s. 2

Tennish Nachwuchs im Aufschwung
Wie kindgerechtes Training die
Vereine bereichert s. 10

SPORT
UNION 
Wir bewegen Menschen

Aufguss mit Genuss

GEWINNSPIEL! Wir verlosen 5x2 Tageskarten

Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff: „Aqua Salza“ an: gewinnspiel@sportunion-sbg.at
Einsendeschluss: 15.04.2025



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



Anfahrt



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



Für Mitglieder der SPORTUNION Salzburg entfällt die Teilnahmegebühr in der Höhe von EUR 150,00

Lust auf jede Menge Spaß im Schnee?

Sei dabei bei Österreichs größter Schneeballschlacht – der Yukigassen Meisterschaft am 15. März 2025 in Filzmoos! Stellt ein Team (7 Personen, ab 13 Jahren) und kämpft um den Titel, den Siegerpokal und EUR 3.000,00 Preisgeld.

Was ist Yukigassen? Ein strategisches Schneeballspiel aus Japan: Ziel ist es, gegnerischer Spieler:innen mit Schneebällen zu eliminieren oder ihre Fahne zu erobern. Gespielt wird in 3-minütigen Sätzen mit 90 Schneebällen pro Team.

Anmeldung & Information

Österreichs größte Schneeballschlacht!

internationale Österreichische Yukigassen Meisterschaft

15. März 2025 | Filzmoos (SalzburgerLand)

06453 8235 | yukigassen@filzmoos.at | www.yukigassen-austria.at



INHALT

Sport im Bild

- 02 Faszination Paddle Tennis
- 05 Skiclubs der SPORTUNION
- 08 SPORTUNION Hallenmeisterschaften
- 10 Tennish Nachwuchs im Aufschwung

SPORTUNION unterwegs

- 12 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 13-19 Aktuelles aus den Vereinen

SPORTUNION Akademie

- 20 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 23 Sportzentrum Mitte: Nachhaltigkeit im Fokus
- 24 Sport, Inklusion und persönliche Einblicke
- 26 SPORTUNION bewegt bisher über 100 internationale Fachkräfte
- 28 Nachhaltigkeit im Sportverein
- 30 Keepertraining Salzburg
- 31 Sport verbessert schulische Leistungen
- 32 Unsere Young Athletes in Action
- 34 PLAYNIGHT- Basketball, Fußball & Volleyball
- 36 SOCIAL AWARDS 2024

VEREIN im Fokus

- 38 SPORTUNION-Pilotprojekt „Willkommen im Club!“

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Ernährung und Sport im Einklang mit dem Zyklus
- 42 Bestellformular / Impressum



Wir bewegen Menschen

Liebe Leserinnen und Leser!

In dieser Ausgabe legen wir den Fokus auf ein besonders wichtiges Thema: die Nachwuchsförderung im Sport.

Die Entwicklung junger Talente bedeutet gleichzeitig die Weiterentwicklung jeder Sportart. Ob auf der Skipiste, dem Tennisplatz oder in anderen Disziplinen – die Zukunft des Sports liegt in den Händen der Jugend.

Veranstaltungen wie die Kidstrophy des Salzburger Skiclubs, dem weltgrößten, internationalen Kinderskirennen, sind für viele Sportler:innen die erste Möglichkeit sich auf höchstem Niveau zu messen.

Vor 20 Jahren begann die Kidstrophy als kleines Kinderskirennen mit einer großen Vision. Heute lockt sie 1.700 Starter:innen nach Zauchensee!

Ich bedanke mich bei allen Vereinen, Trainer:innen und Eltern, die mit ihrer Leidenschaft und ihrem Engagement unsere jungen Talente unterstützen und begleiten.

Sie sind es, die uns immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, in die Zukunft des Sports zu investieren und die nächste Generation zu fördern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Faszination Paddle Tennis

Ein Spiel voller Energie und Hingabe

Padel ist eine der am schnellsten wachsenden Sportarten weltweit und auch in Salzburg stark im Kommen. Nach Angaben des Internationalen Padel-Verbandes (FIP) spielen bereits rund 25 Millionen Menschen auf der ganzen Welt aktiv Padel!

Die Ursprünge und Entwicklung

Paddle Tennis, oft auch als Padel bezeichnet, wurde von Enrique Corcuera entwickelt, der eine Mischung aus Tennis und Squash kreieren wollte. In seinem Anwesen in Acapulco, Mexiko baute er den ersten Padelplatz und legte damit den Grundstein für eine Sportart, die bald über die Grenzen Mexikos hinaus bekannt werden sollte.



Mit der einfachen Regelstruktur und der Notwendigkeit Geschicklichkeit und Strategie zu kombinieren, fand Paddle Tennis schnell Anhänger:innen in Spanien und Argentinien, zwei Ländern, die heute als Zentren des Padel-Sports gelten.

Die Regeln und das Spielfeld

Das Spielfeld beim Paddle Tennis ist kleiner als beim traditionellen Tennis und von Glas- und Gitterwänden umgeben, die in das Spiel einbezogen

werden. Spieler:innen nutzen Schläger ohne Bespannung und Bälle, die denen beim Tennis ähneln, jedoch etwas weniger Druck haben. Gespielt wird meistens im Doppel, was die Kommunikation und das Zusammenspiel der Teammitglieder in den Vordergrund stellt.

Die Regeln sind einfach zu verstehen: Der Ball darf nur einmal auf dem Boden aufkommen, muss jedoch auch die Wände berühren, bevor er ins gegnerische Feld zurückgespielt wird. Diese Mischung aus Tennis und Squash erfordert nicht nur körperliche Fitness, sondern auch taktisches Denken und schnelle Reflexe.

Die Begeisterung und Leidenschaft

Was Paddle Tennis so besonders macht, ist die Leidenschaft, die es bei Spieler:innen und Zuschauer:innen gleichermaßen entfacht. Die schnellen Ballwechsel, die spektakulären Rückschläge von den Wänden und die intensive Teamarbeit machen jede Partie

Die Präsidentin der SPORTUNION Salzburg **Michaela Bartel** ist selbst begeisterte Padeltennispielerin und spielt erfolgreich in der Bundesliga:

„Der Sport ist sehr kommunikativ und flott, das liegt mir. Man muss sich mit seinem Partner gut austauschen, um auf engstem Raum den Punkt zu erkämpfen. Der spezielle Padel-Court mit der Glas-scheibe macht das Spiel abwechslungsreich und dynamisch.“



Die Zukunft des Paddle Tennis

Die Zukunft des Paddle Tennis sieht vielversprechend aus. Mit steigenden Mitgliederzahlen in Padel-Clubs und der wachsenden Anzahl an professionellen Spieler:innen und Turnieren weltweit, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Paddle Tennis seinen festen Platz unter den beliebtesten Sportarten einnimmt.

Die Austrian Padel Union (APU) hat sich zum Ziel gesetzt, diese in Österreich noch relativ junge Sportart bekannt zu machen und möglichst viele neue Spieler:innen für diesen Sport zu begeistern. Dazu möchte die APU neue Standorte gewinnen und Vereine bei der Organisation von Turnieren und Trainings unterstützen.



Fusch

Im Juni 2024 eröffnete die Gemeinde Fusch zwei Padelcourts.



Bürgermeister **Hannes Schernthaner**: „Die Errichtung der Padel-Tennis-Plätze in Fusch war mir ein besonderes Anliegen, weil diese moderne Boom-Sportart nicht nur am Puls der Zeit liegt, sondern auch Jung und Alt begeistert. Sie verbindet Bewegung mit Gemeinschaft und stärkt das Miteinander in unserer Gemeinde – ein echter Gewinn für alle!“



zu einem aufregenden Erlebnis. Es ist ein Sport, der nicht nur die körperliche Stärke fordert, sondern auch den Geist schärft und die sozialen Fähigkeiten stärkt.

Die Community der Padel-Spieler:innen ist eng verbunden, und es ist nicht ungewöhnlich, dass Freundschaften auf und abseits des Platzes entstehen. Turniere und Wettbewerbe rund um den Globus ziehen Teilnehmer:innen und Zuschauer:innen an, die die gleiche Begeisterung für diesen mitreißenden Sport teilen. Die Atmosphäre bei diesen Events ist elektrisierend, voller Enthusiasmus und Leidenschaft.

Die gesundheitlichen Vorteile

Neben dem Spaß und der Spannung verbessert Paddle Tennis die kardiovaskuläre Fitness, fördert die Koordination und stärkt die Muskulatur. Die Intensität des Spiels sorgt zudem für eine hohe Kalorienverbrennung und trägt zur allgemeinen Fitness bei. Besonders hervorzuheben ist die Tatsache, dass Paddle Tennis bis ins hohe Alter gespielt werden kann, was es zu einer idealen Sportart für alle Generationen macht.

SPORTUNION-Vereine im Bundesland Salzburg laden bereits zu einem flotten Padel-Match ein:

USK-Fusch: 2 Outdoor-Padel-Plätze.

Kontakt: patrick@roemerhof-fusch.at; +43 664/382 14 19

USV Hollersbach: 2 Outdoor-Padel-Plätze.

Kontakt: padelhollersbach@gmx.at, <https://hollersbach.tennisplatz.info/>

Union RSV Werfen: 2 Outdoor-Padel-Plätze.

Kontakt: rsvwerfen@gmail.com, <https://www.padel-werfen.at/>

Auch beim **UTC Sparkasse Tamsweg** wird jetzt im Frühjahr mit dem Bau von zwei Padel-Plätzen begonnen.



Hollersbach

Ausbildung zum/zur Paddle Tennis Übungsleiter:in

Seit 2025 gibt es eine Kooperation zwischen der APU (Austrian Padel Union), dem ÖTV (Österreichischen Tennisverband) und der SPORTUNION. Gemeinsam wird das Übungsleiter:innen Spezialmodul Padel angeboten.

Inhalte des Spezialmodul Padel sind:

- Praxisorientiertes Training: Lerne, wie du abwechslungsreiche Padel-Einheiten planst und durchführst.
- Didaktik & Methodik: Erfahre, wie du Technik und Taktik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene effektiv vermittelst.
- Regelkunde & Community-Aufbau und Eventorganisation: Vertiefe dein Wissen über die Regeln und lerne Aktivitäten zur Aktivierung kennen.
- Trainingsplanung: Erhalte Tipps, welche Schläge und Schwerpunkte du Step by Step setzt.
- Netzwerken: Tausche dich mit Gleichgesinnten aus und werde Teil der wachsenden Padel-Community.

Zielgruppe:

Das Spezialmodul Padel richtet sich an alle Interessierten mit Padel-Basic-Erfahrung:

- die erste Grundkenntnisse als Coach für Gruppentrainings im Breiten- und Nachwuchssport erwerben wollen,
- die sich in einem Verein im Bereich Communityaufbau und Eventorganisation engagieren wollen,
- die diese Ausbildung als Vorstufe zu den nächsten Instruktor:innen- und Trainer:innen-Ausbildungen sehen wollen
- oder die ihr Können und Grundverständnis für Padel verbessern wollen!



Das Übungsleiter:innen Spezialmodul ist nach dem Basismodul der zweite Teil einer Übungsleiter:innen Ausbildung. Erst mit Absolvierung von Basis- und Spezialmodul gilt eine Übungsleiter:innen Ausbildung als abgeschlossen.

Welche Vorkenntnisse benötigt man, um das ÜL-Spezialmodul absolvieren zu können?

Da die Übungsleiter:innen Ausbildung der erste Schritt in der österreichischen Sportausbildungsstruktur ist, braucht man keine Vorkenntnisse.

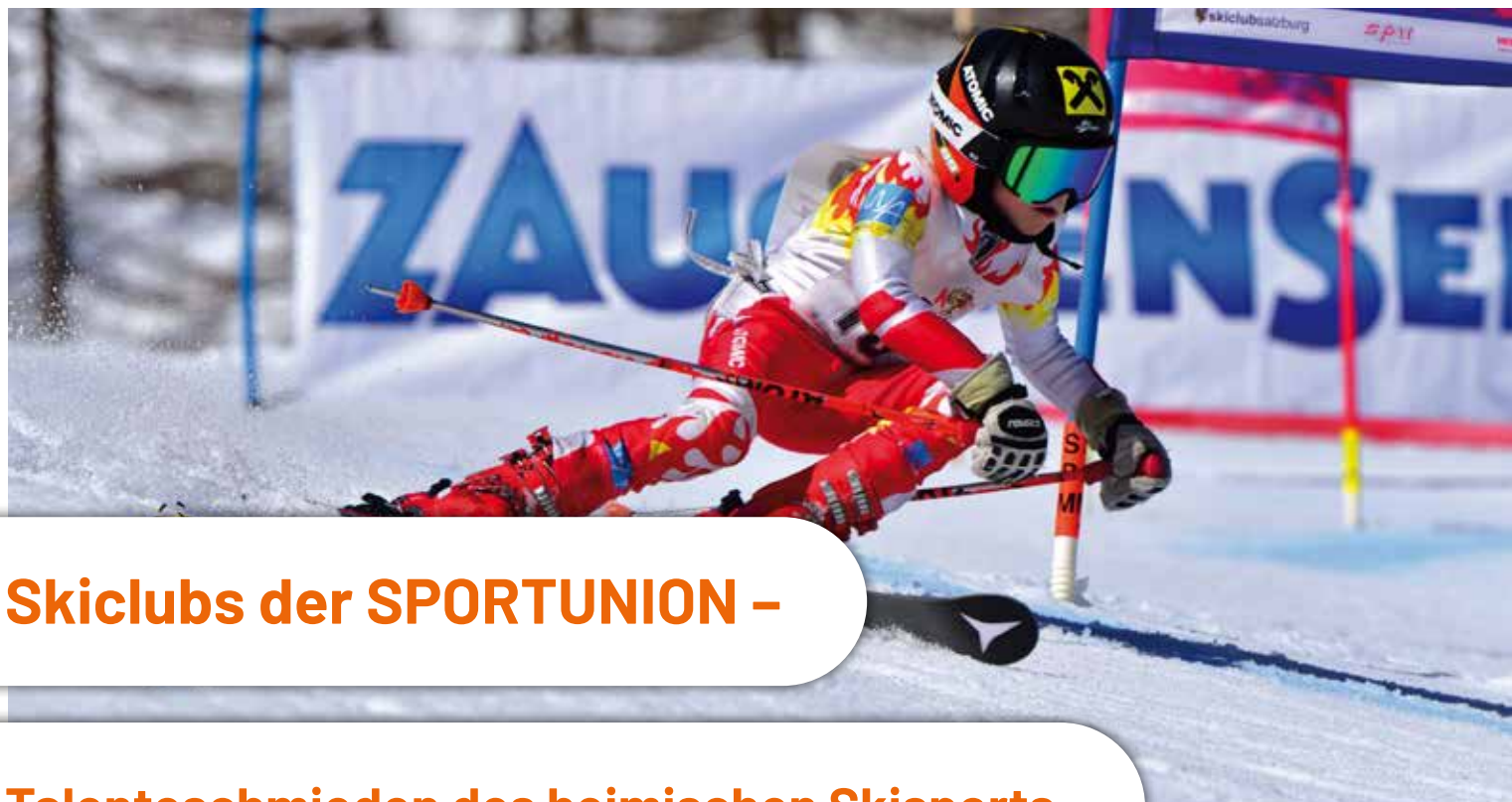
Veranstaltungsort: 2024 hat der USK Fusch an der Glocknerstraße seine neuen Padel-Plätze eröffnet. Die wunderschöne Sportanlage, die Padel Plätze und auch einen Seminarraum beinhaltet, bietet die besten Voraussetzungen für die Durchführung dieses Spezialmoduls.



Kursangebot auf Seite 22
Spezialmodul Padel in Salzburg

Weitere Informationen und die Anmeldung zur Übungsleiter:innen Ausbildung findet man unter: <https://sportunion.at/akademie/>





Skiclubs der SPORTUNION –

Talentschmieden des heimischen Skisports

Die erfolgreiche Jugend- und Nachwuchsarbeit der SPORTUNION-Skiclubs verleiht dem heimischen Skisport nachhaltigen Aufschwung. Mit innovativen Rennformaten und engagierter Förderung werden ideale Bedingungen geschaffen, um die Stars von morgen bestmöglich zu unterstützen.



Ein Paradebeispiel ist die Kidstrophy, deren Vorbereitungen für die 20. Auflage am 29. und 30. März auf Hochtouren laufen. **Urs Tanner**, Präsident des Skiclub Salzburg und Vorstandsmitglied der SPORTUNION Österreich, zeigt sich begeistert: „Alleine für das diesjährige Event in Zauchensee werden 1.700 Starter:innen aus 17 Nationen erwartet – darunter auch Teilnehmer:innen aus Übersee. Mittlerweile ist die Kidstrophy das größte und führende Skirennen Europas, bei dem bereits über 25.000 Kinder und Jugendliche teilgenommen haben.“



Auch der UNION Skiclub Altenmarkt Zauchensee mit seinen 400 Mitgliedern zählt zu den Aushängeschildern. Neben der Abwicklung der Weltcuprennen zielt der Verein insbesondere auf den Breitensport ab. „Das fängt bei Skikursen im Kindergarten an, geht über Firmenrennen bis zur Förderung des Spitzensports.“ Dieses Engagement ist von Erfolg geprägt. „Brigitte Obermoser und Michael Walchhofer sind Skiclub-Kinder, die über unseren Club in den alpinen Skiweltcup eingestiegen sind“, freut sich **Veronika Scheffer**, Obfrau des Skiclubs.

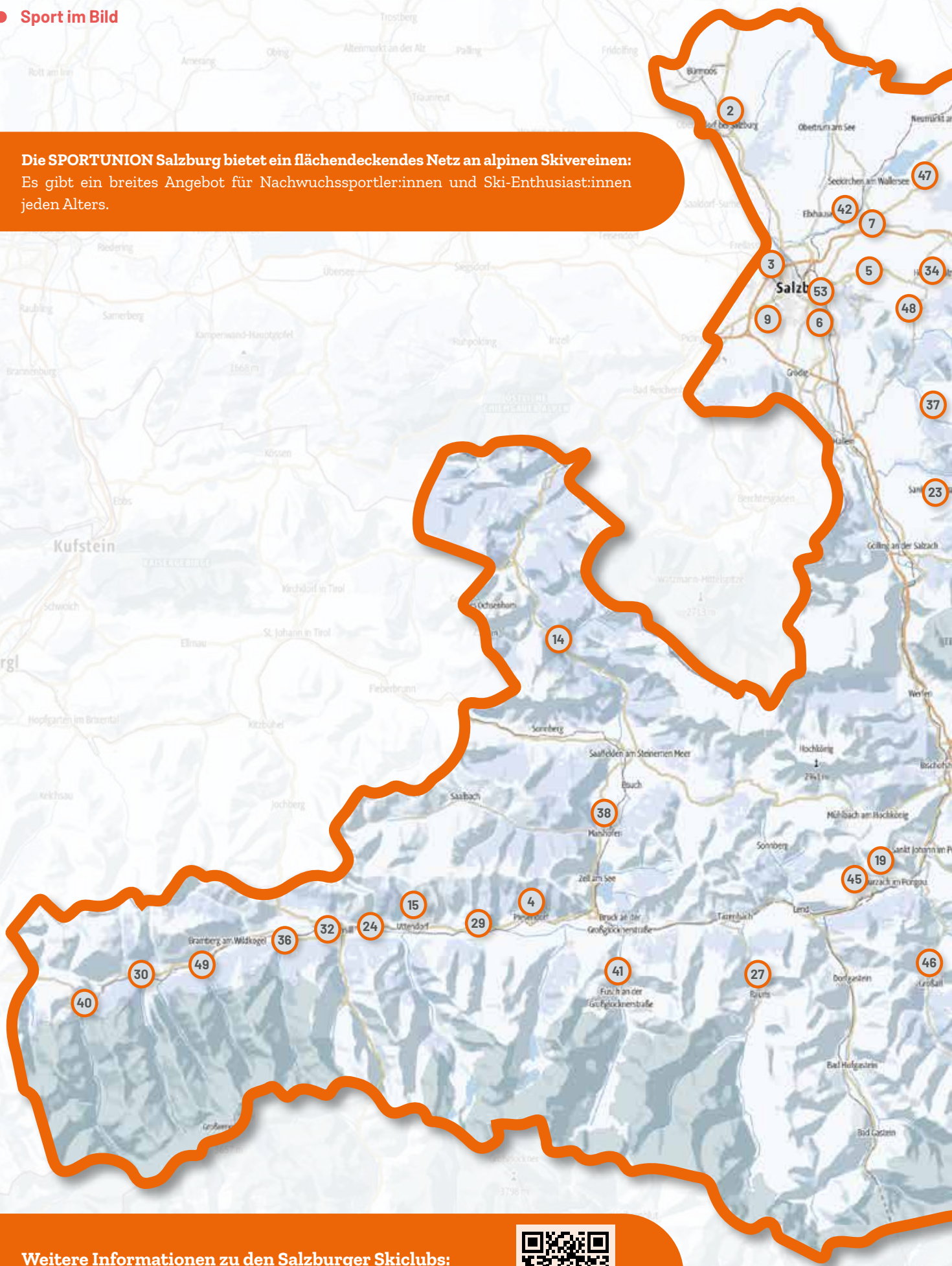


Der jüngste Skiverein der SPORTUNION Salzburg, der Skiclub Obertauern, setzt auf eine gelungene Kombination aus Nachwuchsförderung und Gemeinschaftsgeist. Seit seiner Gründung im Jahr 1968 prägt der Verein das sportliche Leben der Region und hat Talente wie Michael Botwinow, Vinzenz Kriechmayr, Doresia und Heidi Krings sowie Heinz Schilchegger hervorgebracht. „Diese Erfolge machen uns stolz und motivieren uns, auch weiterhin in moderne Trainingsmethoden und Ausrüstung zu investieren“, betont Obfrau **Silvia Grillitsch**.



Mit einem klaren Ziel vor Augen – sowohl Breitensportler:innen als auch ambitionierte Athlet:innen zu fördern – setzt der Verein auf ein breit gefächertes Trainingsangebot. Erfahrene Trainer:innen vermitteln den Nachwuchstalente nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch wichtige Werte wie Teamgeist und Fairness. Ein jährliches Highlight ist die Freestyle-Week in den Semesterferien, bei der Kinder und Jugendliche ihre Kreativität im Schnee ausleben können. Ergänzt wird das Training durch ein buntes Rahmenprogramm, das Spaß und Abenteuer garantiert.

Die **SPORTUNION** Salzburg bietet ein flächendeckendes Netz an alpinen Skivereinen: Es gibt ein breites Angebot für Nachwuchssportler:innen und Ski-Enthusiast:innen jeden Alters.



Weitere Informationen zu den Salzburger Skiclubs:
<https://sportunion.at/sbg/vereine/>





1. **Ski-Club Obertauern**
2. **Schiclub Nussdorf**
3. **Skiclub Salzburg**
4. **Skiclub Piesendorf**
5. **UNION Schiclub Koppl**
6. **Sportclub Wüstenrot**
7. **Union Skiclub Eugendorf**
8. **Union Skiclub Thalgau**
9. **Union Schiclub Wals-Siezenheim**
10. **Union Schiclub Eben im Pongau**
11. **Union Skiclub Altenmarkt Zauchensee**
12. **Sportclub Werkschulheim Felbertal**
13. **USV Raiffeisen Zederhaus**
14. **Union Sportverein Weißbach**
15. **Union Sportklub Uttendorf**
16. **UNION Sportverein Unternberg**
17. **Union Sportclub Thomatal**
18. **Skiclub Tamsweg**
19. **Turn- und Sportunion St. Veit im Pongau**
20. **Union Sportklub St. Michael**
21. **Wintersportverein St. Martin am Tennengebirge**
22. **UNION Sportverein St. Margarethen**
23. **Union Sportklub Raika St. Koloman**
24. **USV-Stuhlfelden**
25. **Scheffau USV**
26. **Union Sportverein Rußbach**
27. **Sportunion Rauris**
28. **USC Ramingstein**
29. **SPORTUNION Niedernsill**
30. **Union Sportclub Neukirchen**
31. **Union-Sportklub Muhr**
32. **Sportclub Mittersill**
33. **UNION-Sportclub Mauterndorf**
34. **Union Sportklub Hof**
35. **USV Hintersee**
36. **USV Hollersbach**
37. **Krispl-Gaissau USV**
38. **Union Sportklub Maishofen**
39. **USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach**
40. **Ski- und Sportverein Krimml**

41. **Union Sportklub Fusch/Glstr.**
42. **Union Sportclub Eugendorf**
43. **Union Sportklub Filzmoos**
44. **Union Sportclub Flachau**
45. **Union Sportclub Goldegg**
46. **Union-Sportverein Großarl**
47. **Union Woerle Henndorf**
48. **USV Ebenau**
49. **TSU Bramberg am Wildkogel**
50. **Union Sportclub Altenmarkt**
51. **Sportunion Abtenau**
52. **USC Abersee**
53. **SV Finanz Salzburg**



SPORTUNION HALLENMEISTERSCHAFTEN

ALL-STAR-TEAMS der U12, U10, U11 und U9

Der Auftakt zur UNION Hallensaison 2024/25 fand am 21. Dezember 2024 in der Sporthalle des ULSZ Rif mit den U12-Altersklassen statt. 16 Teams mit insgesamt 158 jungen Spieler:innen traten gegeneinander an, um den begehrten Landesmeistertitel zu erringen und sich für die Bundesmeisterschaft zu qualifizieren.

Ein langer Turniertag voller Spannung und intensiver Spiele forderte sowohl Kondition als auch Teamgeist. Nach 40 packenden Partien setzte sich der Titelverteidiger FC Bergheim erneut durch und sicherte sich das Ticket für die UNION Bundesmeisterschaft.

Ein besonderes Highlight für die jungen Talente war die Wahl des ALL-STAR-TEAMS, die in Kooperation mit der Salzburger Woche durchgeführt wurde.

Die Turnierleitung, bestehend aus SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen, Landesspartenreferent Boris Corbic und Projektleiter Lukas Hindler, beobachtete die Leistungen der Nachwuchstalente aufmerksam. Aus allen Spieler:innen wurden sechs herausragende Akteure ausgewählt:

Benjamin Jukic - USK Anif

Angelina Lukic - FC Bergheim



ALL-STAR-TEAM U10

Corik Berisha - FC Bergheim
Paul-Luis Wuppinger - USC Eugendorf
Laurenz Döringer - USV Koppl
Sebastian Hofmann - USV Koppl

Im Januar ging es mit der Altersklasse U10 weiter. 14 Mannschaften und 123 Nachwuchskicker:innen waren in der

Halle vertreten, um ihr fußballerisches Können unter Beweis zu stellen. Im spannenden Finale setzte sich die Nachwuchsabteilung des USV Koppl mit einem knappen Sieg gegen den FC Bergheim durch und sicherte sich den 1. Platz. Der USV Koppl stellte zugleich zwei aus ihren Reihen ins



ALL-STAR-TEAM U11

ALL-STAR-TEAM:

Tim Kössl - USK Anif
 Raphael Zieger - USV Koppl
 Leon Altenberger - USV Koppl
 Felix Rösslhuber - FC Bergheim
 Jari Kitzbichler - SV Seekirchen
 Benjamin Hamidovic - SV Seekirchen

Dann stand die Altersklasse U11 im Mittelpunkt. Der USK Elsbethen rückte dabei besonders ins Rampenlicht. Insgesamt 12 Mannschaften mit 117 talentierten Spieler:innen zeigten in der Halle des ULSZ Rif beeindruckende Leistungen. Nach einem spannenden Turnierverlauf konnte sich die Nachwuchsmannschaft aus Elsbethen im Finale gegen den UFC Hallein durchsetzen. Das Spiel wurde erst im nervenaufreibenden 7-Meter-Schießen entschieden. Das ALL-STAR-TEAM wurde aus folgenden Nachwuchstalenten zusammengestellt:

Tobias Golser - USK Gneis
 Julian Aita - UFC Hallein
 Raphael Tanzberger - UFC Hallein
 Leo Oberreiter - USC Abersee
 Johannes Raits - USK Elsbethen
 Martin Steindl - USK Elsbethen

Bevor es im März mit den Altersklassen U13, U14 und U16 weitergeht, stellte die U9 ihr Können unter Beweis. Insgesamt 10 Mannschaften mit

84 Kindern nahmen am Turnier teil. Bereits im Auftaktspiel setzte der SV Seekirchen ein deutliches Zeichen und gewann mit einem beeindruckenden 15:0. Im Finale trafen schließlich der SV Seekirchen und der UFC Radstadt aufeinander. Die Wallerseer Kinder dominierten das Spiel und sicherten sich mit einem klaren Sieg verdient

den 1. Platz. Gleich zwei Spieler des SV Seekirchen schafften es ins ALL-STAR-TEAM:

Lukas Rogy - USK St. Koloman,
 Felix Wieder - SV Seekirchen
 Louis Paulitsch - UFC Leopoldskron-Moos
 Felix Figl - UFC Radstadt
 Feres Mahjoubi - USC Eugendorf
 Philip Ebenberger - SV Seekirchen



ALL-STAR-TEAM U9

**Ihr Ansprechpartner**

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



Tennish Nachwuchs im Aufschwung

Wie kindgerechtes Training die Vereine bereichert

Wer sich heutzutage in den Salzburger Tennisvereinen umsieht, wird zwei Dinge bemerken: Einerseits wächst die Anzahl der Tennisspieler:innen stetig, andererseits hat vor allem das Kindertennis in den letzten 15 Jahren eine sehr bereichernde Entwicklung hinter sich.

Der Tennish Nachwuchs steht in größeren Gruppen am Platz, spielt mit kleineren Schlägern, anderen Bällen und auf kleineren Spielfeldern.

„Wozu das alles?“, fragen Kritiker:innen immer noch, denn „früher haben wir doch auch Tennisspielen gelernt“. Das mag absolut richtig sein, und doch ist es nicht mehr zeitgemäß. Sie werden mir alle zustimmen, wenn ich behaupte, ein 8-jähriges Kind 90 Minuten auf dem normalgroßen Fußballplatz laufen zu lassen, ist nicht kindgerecht. Ich vermute außerdem, dass in den seltensten Fällen ein Kind auf 2 Meter langen Skiern Freude am Skifahren entwickeln wird. Wieso sollen Kinder also „wie die Großen“ Tennisspielen?

Mit dem Konzept ROT – ORANGE – GRÜN wurde ein entwicklungsgemäßes Kindertennis eingeführt und sowohl der UTC Oberalm als auch viele

andere Vereine leben es. Die Kinder spielen mit roten, orangen und grünen Bällen, es gibt einen Kinderplatz und im Kindertraining stehen überall niedrigere Kindernetze. Am Montag, unserem Kindertrainingstag, haben wir im Verein bis zu 90 Kinder bei uns. Es geht nicht immer um Techniktraining im Einzelunterricht, sondern viel wichtiger ist uns, die Freude am Tennis zu vermitteln und die Kinder zum Spielen miteinander zu erziehen. Am Anfang braucht es dafür auch noch nicht einmal einen Tennisschläger: Die Kleinsten werfen, fangen, rollen, prellen, kicken... und haben Spaß an der Bewegung. Einige davon, die dann Motivation zeigen, mehr Zeit ins Tennis zu investieren, bekommen in kleineren Gruppen im Mannschaftstraining die Chance dazu. So haben wir über die Jahre ein erfolgreiches Konzept entwickelt. Im Sommer trainieren in den verschiedenen Angeboten mehr als 120 Kinder bei uns und die Jugendsportwoche in den Ferien ist Jahr für



Die Oberalm Kids mit ihrer Trainerin Lena Pilz

Jahr ausgebucht. Im Winter kämpfen wir mit der prekären Hallensituation – es gibt einfach viel zu wenige Plätze – und trotzdem können wir immer mehr Kindern ein Tennistraining in der Halle ermöglichen.

Natürlich darf auch das Matchen untereinander nicht zu kurz kommen. Auch hier gibt es salzburgweit und österreichweit Angebote und, wer Tennis leistungsmäßig betreiben möchte, kann auch international an Kids-Tur-



nieren teilnehmen. Die ROG-Cups im Winter sind gut besucht oder sogar ausgebucht, die ROG-Liga im Sommer erfreut sich jährlich an noch mehr Teilnehmer:innen und auch in der Jugend-Mannschaftsmeisterschaft können sich die Kinder aneinander messen. Dass wir dort schon in der U8 tolle Ballwechsel bestaunen dürfen und selbst für die Jüngsten das Aufrücken zum Netz möglich ist, ist einer der großen Benefits der angepassten Spielbedingungen.

So toll all diese Möglichkeiten sind, die Basis dafür muss im Verein geschaffen werden. Kinder blockieren die Plätze nicht, wenn sie trainieren oder selber spielen und Jugendarbeit ist keine Kostenstelle. Jugendarbeit ist die Zukunft jedes Vereins. Nach ein paar Jahren Erfahrung als Jugendleitung und Tennisinstruktorin muss ich zugeben,



dass das nicht immer einfach ist. Es braucht einerseits viel Zeit, Herzblut und Überzeugungskunst, andererseits die Gelassenheit, im richtigen Moment wegzuhören. Aber mit dem richtigen Team – sowohl im Vorstand als auch unter den Trainer:innen – ist unfassbar viel möglich und, und das ist wohl einer der schönsten Teile dieser Tätigkeit: Die Kinder geben einem unglaublich viel zurück!

Abschließend noch ein Ausbildungshinweis für alle lizenzierten Tennislehrenden: Es gibt eine neue Instruktor:innen-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Kindertennis an der BSPA mit dem ÖTV. Ich bin begeistert und kann sie allen, deren Herz wie meins im Kindertennis steckt, nur wärmstens empfehlen.

Lena Pilz

SPORTUNION Salzburg Vorstand für Kultur, Werte & Soziales
UTC Oberalm KiTe Academy



Die SPORTUNION unterwegs



Salzburgs Bürgermeister Bernhard Auinger, Herbert Steinhagen, Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg und Roland Prucher vom Salzburger Behindertensportverband verabschiedeten Obfrau Kerstin Govekar, Sanja Vukasinovic und Eva-Maria Nussdorfer (**Wheelchairdancers Salzburg**) zur Europameisterschaft.

Foto: © Land Salzburg/Neumayr/Hofer



Das Sportland Salzburg blickte bei der vom Land und der Landessportorganisation veranstalteten **Jahresabschlussfeier** gemeinsam mit den Vereinen und Verbänden auf ein erfolgreiches Jahr zurück. v.l.: Andrea Zarfl (Landessportbüro), Michael Walchhofer, Alexandra Meissnitzer, Dietmar Juriga (ASVÖ Präsident), Michaela Bartel (Präsidentin SPORTUNION), Landesrat Martin Zauner, Sabrina Rohrmoser (GF ULSZ Rif), Alexander Diess (Skisprungtrainer), Minas Dimitriou (Universität Salzburg, Leiter Sportstrategie 2036)



Die Vertreter der SPORTUNION Salzburg bei der **LSO-Sitzung** im Stadion Wals – v.l.: Präsidentin Michaela Bartel, Vorstandsmitglied Sabine Mayerhofer, Geschäftsführer Bernd Frey und Vorstandsmitglied Rainer Summersberger



50 Jahre Radsportverband Salzburg
- v.l.: ASVÖ-Präsident Dietmar Juriga, Landesrat Martin Zauner und SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey



Sonne, ideale Pistenverhältnisse und tolle Stimmung beim **SPORTUNION-Bezirkstag** im Pongau. Unter die 25 Teilnehmer:innen mischte sich unter anderem Michael Walchhofer, der zugleich eine Gruppe als Skiguide betreute.



Foto: © Sandra Zaller

v.l. sitzend: Theresa Reindl; stehend: Jana Burkhart, Jana Höflmayer, Daniel Lovschall, Josef Gollhofer-Berger, Fabian Griesacker, Florian Griesacker

Badminton

3. ÖBV Ranglistenturnier

Das 3. Österreichische Badminton Ranglistenturnier der U19 wurde in Wals-Siezenheim vom BC Union Walserfeld ausgetragen. Insgesamt 70 Teilnehmer:innen lieferten sich spannende Matches. Die 14-jährige Theresa Reindl (SSM) schaffte es in der höheren Altersklasse, mit nur einer Niederlage gegen die Turniersiegerin, auf den sehr guten 9. Platz. Platzierungen: Herreneinzel A: 6. Fabian Griesacker (BC Union Walserfeld), Herreneinzel B: 24. Florian Griesacker, Dameneinzel A: 9. Theresa Reindl, 18. Jana Burghart, 14. Jana Höflmayer (alle BC Union Walserfeld)

Discgolf

Salzachsee-League

Auf dem erst im November 2023 eröffneten Parcours am Salzachsee wurde von der Discgolf Union Salzburg die erste Salzachsee-League ausgetragen. Die League bestand aus vier Terminen. Gespielt wurde je eine Runde pro Termin - bestehend aus 18 Bahnen. Die besten drei Runden kamen in die Wertung und ergaben das Gesamtergebnis (Vereinsmeister). Den Titel holte Lukas Buchner vor Obmann Roland Wieland und Daniel Maier. Platz vier ging an Andreas Wimmer und Platz fünf an Harald Nutz.



Foto: © Discgolf Union Salzburg

v.l. Andreas Wimmer, Daniel Maier, Lukas Buchner, Roland Wieland und Harald Nutz



Foto: © Union St. Veit

Weltmeisterin Lea Aigner

Faustball

Weltmeistertitel U18-Team

Lea Aigner von der Union Raiffeisen St. Veit holte mit dem U18 Team Austria den Weltmeistertitel im Faustball in Llanquihue (Chile). Das Team gewann alle Vorrundenspiele und bezwang im Halbfinale Brasilien. Im Finale warteten die Titelverteidigerinnen aus Deutschland. Österreich gewann das Finale mit 3:0. Damit konnte sich Lea Gold abholen und über den Titel jubeln. „Eine Weltmeisterin im Team zu haben macht einen Sektionsleiter unglaublich stolz. Lea hat bei uns in jungen Jahren begonnen Faustball zu spielen. Jahrelanges Training zahlt sich aus und damit ist Lea ein großes Vorbild für den zahlreichen Nachwuchs in unserem erfolgreichen Verein“, sagt Andreas Gappmaier.



Foto: © UFC Siezenheim

Der UFC Siezenheim gewinnt den Salzburger Stier

Fußball

Der UFC Siezenheim schreibt eine Erfolgsgeschichte

Der Flachgauer UNION-Verein gewinnt den Salzburger Stier - das größte und prestigeträchtigste Hallenturnier im Land Salzburg und holte den zweiten Platz bei der Hallen-Landesmeisterschaft (Futsal). Der Verein mit über 230 Kindern und Jugendlichen investiert viel Energie, Leidenschaft und Zeit in die Förderung des Nachwuchses.

Judo

Salzburger Judo Landesmeisterschaften U10 bis allgemeine Klasse

Die Judounion Hallein-Golling ging mit 27 Judokas in die Bewerbe und erreichte 19 Podestplätze (6x Gold, 8x Silber und 5x Bronze). Bei den Schülern U10-U16 gewannen die HaGo´ler sogar den zweiten Platz in der Vereinswertung. Im Rahmen der LM wurde der Judounion HaGo ein Wertgutschein für den Kampfrichter:innen-Nachwuchs überreicht, denn 2024 hatten sie mit drei neuen Kampfrichtern den größten Aufwuchs im Landesverband. Die Landesmeister sind: Arden Kuru (U10 -46 kg), Elise Wieser (U10 -25 kg), Almin Mahmuljin (U12 -30 kg), Marie Schieferer (U12 -36 kg).



Foto: © Judounion Hallein-Golling

Sieger der Klasse U12 -30 kg Almin Mahmuljin



Foto: © Judo Union Raika Pinzgau

Die starken Pinzgauer Judokas

Triple für die Mattenfüchse der Judo Union Raika Pinzgau

Nach dem Sieg im Salzburger Nachwuchscup und im MIX Team, schafften die jungen Pinzgauer auch noch den Gewinn der Salzburger Schülerliga. Damit zeigt sich einmal mehr welche hervorragende Nachwuchs Trainingsarbeit in den einzelnen Stützpunkten unter der Leitung von Stefan Riedlsperger, Christian Rieß, Bernhard Herzog und Nadine Pichler geleistet wird. „Da kommt was nach, da wächst eine neue Generation heran mit der wir noch viel Freude haben werden“, so Obmann Rupert Rieß.



Foto: © Maren Nietzold

v.l.: #9 Tobias Nietzold (C), #12 Maximilian Gössl, #8 Stephanie Pichler, #7 Kevin Niebisch, #1 Frederic Brodersen, #5 Thomas Wagner, #2 Florian Godde, #14 Moritz Stüber

Kanupolo

Salzburg wurde Österreichischer Vizemeister

In einem spannenden Schlagabtausch zwischen Salzburg und dem spielstarken Team U21 Wien endete das Finale in Graz mit einem Sieg für die Wiener.

Kickboxen

Bavarian Cup 2024 in Altötting

Der Kickbox Club Seekirchen hatte beim prestigeträchtigen Bavarian Cup fünf Kämpfer am Start. Anja Korath gewann Gold im Leichtkontakt der Frauen (Junioren) bis 60 kg. Sebastian Taferner holte sich ebenfalls Gold im Pointfighting bis 63 kg. Zusätzlich sicherte sich Taferner Bronze in einer weiteren Disziplin. Erfolgreich war auch Thomas Altmann, der im Leichtkontakt bis 84 kg Bronze gewann. Obmann Robert Högler und das Trainerteam zeigten sich stolz auf die Kämpfer.



Foto: © Kickbox Club Seekirchen

Anja Korath und Sebastian Taferner vom Kickbox Club Seekirchen



Foto: © Bart Treuren

TGUS-Obmann und Veranstalter Johann Pichler und SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen mit den erfolgreichen Rhönradturner:innen

Rhönrad

13. Austrian Open, 13. Österr. Meisterschaften und 8. Int. Mozart Cup

155 Teilnehmer:innen aus sechs Nationen kamen zu diesem von der TGUS veranstalteten Wettkampf für zwei Tage nach Salzburg. Die TGUS-Ergebnisse: 13. Austrian Open, Mehrkampf A Kat.: 2. Malena Kernacs Elite; 7. Denis Reiter und 8. Emily Thaler Jugend; 12. Luisa Galvan und 13. Janka Szenteszki Junioren. 13. Österr. Meisterschaften Mehrkampf (A+ B Kat.): Elite: 1. Malena Kernacs und somit neue österr. Meisterin, 2. Julia Kurz, 3. Meret Hopf (URTV Wien), 4. Sarah Abd el Latif (URTV Wien). Junioren: 1. Luisa Galvan, 2. Janka Szenteszki, 3. Ioanna Bano (URTV Wien). Jugend: 1. Denise Reiter, 2. Emily Thaler, 3. Sarah Westenthaler, 4. Emma Stark, 5. Marie Stark, 6. Caroline Obermair, 7. Charlotte Stadler, 8. Sophie Biberger. 8. Int. Mozart Cup: Jugend Geradeturnen: 7. Sarah Westenthaler, 21. Emma Stark, 24. Marie Stark, 27. Charlotte Stadler, 31. Caroline Obermair, 34. Sophie Biberger. Jugend Sprung: 3. Emma Stark, 4. Sarah Westenthaler, 14. Caroline Obermair, 16. Marie Stark, 17. Sophie Biberger, 19. Charlotte Stadler. Junior B Gerade: 10. Ioanna Bano, URTV-Wien. Junior B Sprung: 7. Ioanna Bano, URTV -Wien. Elite B Gerade: 3. Julia Kurz, 5. Meret Hopf, URTV Wien, 7. Sarah Abd El Latif URTV Wien. Elite B Spirale: 2. Julia Kurz. Elite B Sprung: 1. Julia Kurz.



Die Österreichische Meisterin Malena Kernacs



Michael Waldmann mit Beifahrerin Anna Seiffter und Haflingerstute Parola

Foto: © teammyrtl

Ländl. Reiten und Fahren

Haflinger Europachampionat

Aus Salzburger Sicht lief das Haflinger Europachampionat in Stadl Paura sehr gut. Es gab Topplatzierungen und sogar einen Meistertitel: 1. Dressur Schwere Klasse – Carmen Malcher mit Bell Ami, 8. Dressur Junge Pferde 4-Jährig – Tamara Ammerer mit Arkenstein, 15. Dressur Junge Pferde 4-Jährig – Stefanie Rieder mit Nordstern, 4. Springen Erwachsene Pferde – Christina Unterkofler mit Pirella, 12. Springen Junge Pferde – Patrizia Herzog mit Mala, 4. Freispringen 3-Jährig – Josef Fink mit Aibaró, 7. Fahren Erwachsene Pferde 1-Spanner – Michael Waldmann mit Parola, 12. Fahren Erwachsene Pferde 1-Spanner – Bernhard Thurner mit Scarlet vom Seidrainhof, 3. Fahren Junge Pferde 5-Jährig – Georg Moser mit Amigo



Carmen Malcher mit ihrem Bell Ami

Foto: © teammyrtl

Rhythmische Gymnastik

15. Österr. B-Gruppen-Bundesmeisterschaften

Im Sportzentrum Mitte richtete das TGUS-Team die Gruppen-Bundesmeisterschaft aus. Insgesamt starteten 85 Gymnastinnen in 18 Gruppen und drei Altersklassen. Die Ergebnisse: Allgemeine Wettkampfklasse (5 Reifen): 1. TGUS 1-Salzburg mit Lea Bendl, Leah Brandauer, Yana Migsch, Anna Miklavcic, Paola Neumayr; 4. TGUS 2-Salzburg mit Javin Abbas, Tia Jaberova, Lira Nazarkulova, Joaquina Keitel, Julia Pühr, Julia Teufl. Allg. Jugend-Wettkampfklasse (5 Reifen): 3. TGUS 1-Sbg mit Mara Glaser, Elena Kreutzer, Frieda Köllerer, Valentina Koller, Emilia Hofherr, 6. TGUS 2-Salzburg, 7. TGUS 3 Salzburg.



Die Siegerinnen in der Allg. Wettkampfklasse – Team TGUS1 (v.l.: Leah Brandauer, Yana Migsch, Paola Neumayr, Anna Miklavcic, Lea Bendl, und Trainerin Gaby Stummer)

Foto: © TGUS



Foto: © TGUS

Die TGUS-Mädels der Rhythmischen Gymnastik

Rhythmische Gymnastik New Year's Cup Ljubljana

Beim New Year's Cup in Ljubljana erzielte die TGUS hervorragende Ergebnisse: Die Jugendgruppe gewann die Goldmedaille, während die Elite Gruppe den dritten Platz belegte. Trainerin Yana Bezhenova und Wertungsrichterin Paulina Miklavcic unterstützten das Team vor Ort.

Rollstuhltanzen

Para Dance Sport Europameisterschaft

Gleich zweimal Silber und zwei Top-Ten-Platzierungen gab es bei der Para Dance Sport Europameisterschaft in Prag. Sanja Vukasinovic schaffte den Doppel-Hattrick - sie wurde im Single Freestyle als auch im Single Women Vize-Europameisterin. Im Freestyle brillierte sie mit ihrer Choreografie zu Tschaikowsky's ‚Swanlake‘ (adaptet by David Garrett) und holte in der Klasse 2 Silber in einem starken Feld von 17 Damen. Im Single Women startete sie souverän durch bis ins Finale der besten 6 von 20 Damen und musste nur der ukrainischen Tänzerin den Vortritt lassen. Eva-Maria Nussdorfer im Power-Wheelchair ging ebenfalls in den beiden Disziplinen an den Start, allerdings in der kombinierten Klasse 1 (Sportler:innen im Power wheelchair und ‚normalem‘ Rollstuhl zusammen). Im Freestyle präsentierte sie ihre Choreografie zu Puccini's ‚Gianni Schicchi‘ und konnte sich hier bis auf Platz 9 unter die Top Ten tanzen. Im Single Wettbewerb wurde sie Zehnte. Österreichs Para Dance Sport Nationalteam-Ladies haben wieder einmal bewiesen, dass sie definitiv zur Weltspitze gehören!



Foto: © Para Dance Sport Austria

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

SPORT UNION

**UNION
SCHACH - CLUB
SALZBURG**

Jeden Montag

ab 19.00 Uhr

**JUFA Hotel, Josef-Preis-Allee 18,
5020 Salzburg**



Foto: © Union Schach-Club Salzburg

Schach

Sie wollen Ihr Gedächtnis verbessern und geistig fit bleiben?

Dann sind sie beim UNION SCHACH-CLUB SALZBURG richtig. Treffpunkt ist jeden Montag ab 19:00 Uhr. In entspannter Atmosphäre wird Schach gespielt. Der Schachclub ist eine nette Gemeinschaft aller Altersgruppen und freut sich auf Verstärkung und Unterstützung beim spannenden Schachspiel. Sie haben lange nicht mehr Schach gespielt oder wollen es erlernen? Sie finden dort jede Spielstärke vom Anfänger bis zum Turnierspieler. Sie sind schon fortgeschritten und wollen mit Schach spielen? Auch das ist jederzeit möglich. Kommen Sie einfach vorbei, es ist keine Anmeldung nötig.



Foto: © SC80

Die erfolgreichen Nachwuchssquasher des SC80

Squash

Squash Jugend Teams ÖM

Ausgetragen wurden die Bewerbe von den Altersklassen U11 bis U19. Der Salzburger Traditions-Verein Squash Club 80 Salzburg ging mit einer U11, einer U13 und einer U15 in den Wettkampf. Das U15-Team mit Lukas Kilian Felber, Fabian Harrer und Manuel Rohrmoser gewannen Gold, das U13-Team mit Niklas Rohrmoser, Lucas Rixinger und Aurelius Hlauschek holten Silber und das jüngste Team mit Paul Reimann, Robin Rohrmoser und Julian Schauli vergab kein einziges Match und sicherte sich U11-Gold. Alle Ergebnisse unter <https://www.intooli.at/match22/seasons/24-25/event/191/det>

Taekwondo

Auszeichnungen und Gürtelprüfung des Taekwondo Verein in Oberndorf

Die 17-jährige Oberndorferin Teodora Krajic konnte sich mit ihren starken Leistungen nach der Junioren WM, der U21 Euro und zahlreichen Medaillen auch für den European Grand Prix der besten 16 Sportlerinnen in ihrer Gewichtsklasse qualifizieren.

Die Nachwuchssportlerin im Technikbereich (Poomsae) Nina Sigmund wurde als „Young Athlete of the Year 2024“ österreichweit von der SPORTUNION geehrt. Im Rahmen des Adventsempfangs in Wien wurde unter anderem durch Sportminister Werner Kogler die Trophäe übergeben.

70 Sportler:innen absolvierten die Gürtelprüfung in Oberndorf in den Bereichen Formenlauf, Wettkampf, Selbstverteidigung, Bruchtest und Theorie.



Foto: © Taekwondo Oberndorf

Nina Sigmund wurde von Sportminister Werner Kogler geehrt.



Foto: © UTTC

Die erfolgreichen UTTC-Spieler:innen: v.l. Alexander Dür, Sophia Pichler, Kento Waltl, Julia Dür, Matti Matschitsch, Lulijeta Fana-Long, Melina Matschitsch, Chen Yu Ying

Tischtennis

UTTC-Festspiele bei den Salzburger Landesmeisterschaften der allgemeinen Klasse

Die Spieler:innen des UTTC Sparkasse Salzburg stellten neun Landesmeister:innen in den 13 Bewerben der allgemeinen Klasse: Julia Dür (15 Jahre) im Damen Einzel, Julia Dür und Sophia Pichler (13 Jahre) im Damen Doppel, Sophia Pichler und Simon Sams (16 Jahre) im Mixed Doppel, Kento Waltl (18 Jahre) im Junioren Einzel, Matti Matschitsch (15 Jahre) im Herren Einzel B, David Gaussner im Herren Einzel C, Theo Miklin (11 Jahre) im Herren Einzel D (bis 1300 Ranglistenpunkte), Max Braun (14 Jahre) im Herren Einzel E, Theo Miklin und Max Braun im Herren Doppel B. Weiters wurden noch 7 silberne und 7 bronzene Medaillen gewonnen. Mit diesen Erfolgen hat sich der UTTC Sparkasse Salzburg als stärkster Verein im Tischtennis in Salzburg bestätigt. Toll ist, dass sich so viele junge Spieler:innen den Landesmeistertitel holten. Es macht sich damit die konsequente und professionelle Trainingsarbeit im Nachwuchsbereich bezahlt, die schon seit über 10 Jahren im Verein betrieben wird.



Foto: © USC Piesendorf

v.l.: SPORTUNION Bezirksreferent Rudolf Hinterlechner, Matthias Embacher, Max Angerer, Christa Angerer, Margit Bacher, Anton Rainer, Ehrenobmann Peter Junger, Elisabeth Engensteiner (Gemeindevertretung)

Tischtennis Jahreshauptversammlung des USC Piesendorf

Im Zuge der JHV des USC Piesendorf wurden langjährige Vereinsfunktionäre geehrt. Das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Gold erhielten Maximilian Angerer, Margit Bacher und Anton Rainer. Das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Silber wurde Christa Angerer überreicht. Maximilian Angerer übergab das Amt des Obmannes an Matthias Embacher.

Treffen des SPORTUNION-Ehrensenaes mit Präsidentin Michaela Bartel

Beim letzten Treffen des Ehrensenaes in der Stieglbrauerei gab es Zeit und Gelegenheit sich auszutauschen. Unter dem Motto Sport und Kultur wurde ein Einblick in die Braukunst vermittelt. Präsidentin Michaela Bartel berichtete über die Aktivitäten des Verbandes, die darauf abzielen, die Interessen der Vereine auf Landes- und Bundesebene bestmöglichst zu vertreten und die Verbandsarbeit zu optimieren. Erfolgreich wurden Projekte für den Kinder- und Gesundheitssport umgesetzt.



Foto: © A. Koch

v.l. SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, Ehrensenaesvorsitzender Herbert Winkler mit Gattin Helga Winkler, Monika Schöpfer und Rosa Koch



50 Jahre USV Wals-Laschensky – Ein sportliches Jubiläum

Im Rahmen einer Sportgala feierte der USV Wals-Laschensky das 50-jährige Jubiläum in der Turnhalle der Schule Viehhausen mit zahlreichen Vereinsmitgliedern, Ehrengästen und Sportfreunden aus der Region. Die Sportvorführungen der Sektionen und der Gast-Gruppen sorgten für Begeisterung: von dynamischen Tanz- und Turneinlagen jeden Alters bis hin zu beeindruckenden Präsentationen der Nachwuchssportler:innen erkannte man schnell die Vielfalt des Vereins und die Freude an der Bewegung. Auf die nächsten 50 Jahre voller Erfolg, Gemeinschaft und Sportbegeisterung im USV Wals-Laschensky!



Fotos: © FMT Pictures

Turnen Schauturnen der TGUS

Mit etwa 700 Zuschauer:innen und rund 250 mitwirkenden Kindern und Jugendlichen war das Schauturnen der TGUS in der Sporthalle Alpenstraße wieder eine sensationelle Veranstaltung. Obmann Hans Pichler sorgte mit 40 Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Helfer:innen für einen reibungslosen Ablauf. Aus den Sparten Rhythmische Gymnastik, Showdance, Geräte- und Kunstturnen, Turn10 sowie Rhönrad und Roue Cyr (Einrad oder Monowheel) zeigten die jungen Sportler:innen das Gelernte. Als Ehrengast konnte SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen begrüßt werden.

SPORTUNION Akademie

Das neue Kurssemester zielt darauf ab, euch Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Funktionär:innen eine breite Palette an spannenden Aus- und Fortbildungen anzubieten. Unser Ziel ist es, nicht nur das nötige Fachwissen zu vermitteln, sondern auch praktische Erfahrungen zu ermöglichen, die ganz leicht und unkompliziert in die Vereinsarbeit einfließen können.

Ausbildungen:

Basismodul:

Termin : 26.-28. September 2025

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

Zeit: Fr, 17:00 - 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 18:00 Uhr; So, 8:30 - 16:00 Uhr

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

Referent:innen: Team SPORTUNION Salzburg

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

Meldeschluss: 16. September 2025

SB25014



Spezialmodul: Übungsleiter:in Kindersport

Termine: 22.-23. März und 05. April 2025, inkl. Prüfung

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

Zeit: Sa und So, 8:30 - ca. 19:00 Uhr; Sa, 05.04, 08:30 – ca. 17:00 Uhr

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

Referent:innen: Team SPORTUNION Salzburg

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

Meldeschluss: 12. März 2025

SB25010



Spezialmodul: Übungsleiter:in Special Olympics

Termine: 25.-27. April 2025; inkl. Prüfung

SB25008

Ort: 5071 Wals; Laschenskystraße 40, VS Viehhausen

Zeit: Fr, 10:30-19:00 Uhr; Sa, 09:00–19:00 Uhr; So, 09:00-ca. 17:00 Uhr

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: Thomas Gruber BSc, und Norbert Planitzer von Special Olympics Österreich und Salzburg

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

Meldeschluss: 15. April 2025



Fortbildungen:

Rumpfttraining

Termin: Sa, 15. März 2025

SB25013

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

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf Stärkung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, die als fundamentale Basis für eine gesunde und effektive Bewegungsführung dient. Unter der fachlichen Anleitung von Physiotherapeutin Sabrina Herzog, werden verschiedene Übungen und Trainingsmethoden vermittelt, die speziell auf den Rumpfbereich abzielen.

Referentin: Sabrina Herzog, Physiotherapeutin

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

Meldeschluss: 05. März 2025



Sabrina Herzog,
Physiotherapeutin

Zyklusbasiertes Training

SB25011

Der weibliche Zyklus und die weibliche Physiologie - Mach das Plus zu deiner Stärke!

Termin: Fr, 28. März 2025

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

Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Stellst du dir auch folgende Fragen? Warum haben Frauen „gute“ und „schlechte“ Tage? Worin unterscheiden sich Frauen von Männern physiologisch? Warum arbeitet das weibliche Immunsystem anders? Warum führt dasselbe Workout, dieselbe Diät oder Ernährungsumstellung bei Männern zum gewünschten Ergebnis, bei Frauen aber nicht? Antwort darauf gibt der weibliche Zyklus mit den damit verbundenen hormonellen Schwankungen und die weibliche Physiologie im Allgemeinen. In diesem Kurs treffen sich die Teilnehmenden vor Ort, während die Referentin live online zugeschaltet ist. Durch die interaktive Mischung aus Präsenz und Online-Inhalten können Sie gemeinsam in die Thematik eintauchen, Fragen direkt stellen und sich vor Ort austauschen.

Referentin: Mag FH, Johanna Novak, BA

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

Meldeschluss: 18. März 2025



Mag.FH, Johanna Novak, BA

Fortbildungen:

Nordic Walking, 25-jähriges Jubiläum

Termin: Fr, 25. April 2025

SB25012

Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM**Zeit:** 16:00 - 20:00 Uhr

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums von Nordic Walking bieten wir diese Fortbildung an!

Nordic Walking ist mehr als nur Gehen: Es kombiniert Bewegung an der frischen Luft mit einem ganzheitlichen Training für den gesamten Körper.

In diesem Kurs vertiefen wir die Technik und erweitern die Einsatzmöglichkeiten des Nordic Walkings mit neuen Übungen und praktischen Tipps.

Freuen Sie sich auf spannende Impulse und fachlichen Austausch mit Gleichgesinnten.

Referentin: Elisabeth Pfenig**Kosten:** € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 59,- Normalpreis**Meldeschluss:** 15. April 2025

Spezialmodul von Seite 4

Spezialmodul Padel in Salzburg

SB25009

Termin: 13.-15. Juni 2025**Ort:** 5672 Fusch an der Glocknerstr., Sportanlage des USK Fusch**Zeit:** Freitagnachmittag, Samstag und Sonntag ganztags**Referent:** Christoph Krenn, Austrian Padel Union**Kosten:** € 150,- SU-Mitglieder, APU Mitglieder und Mitglieder des ÖTV;

€ 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 1. Juni 2025**Wichtig!**

Jede Übungsleiter:in-Ausbildung setzt sich aus einem Basismodul und einem Spezialmodul zusammen. Erst wenn beide Module absolviert wurden, gilt die Übungsleiter:in-Ausbildung als abgeschlossen und es erfolgt die Ausstellung des Übungsleiter:in-Zertifikats.

Bitte für das Basismodul gesondert anmelden!

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
www.sportunion-akademie.at

Sportzentrum Mitte:

Nachhaltigkeit im Fokus



Das Sportzentrum Mitte hat sich konsequent der Nachhaltigkeit verschrieben. 2025 wird dabei ein Jahr der Weiterentwicklung, nicht nur in ökologischer Hinsicht, sondern auch in Bezug auf Transparenz, Effizienz und soziale Verantwortung. Das Sportzentrum setzt auf Innovation und arbeitet kontinuierlich daran, sowohl für seine Nutzer:innen als auch für die internen Abläufe immer bessere Lösungen zu finden.

Optimierte Abläufe für mehr Komfort und Effizienz

Ein zentrales Anliegen des Sportzentrums ist es, die Abläufe für alle Beteiligten zu optimieren. Für die Nutzer:innen und Vereine bedeutet das eine klare Verbesserung der Zugänglichkeit und Benutzerfreundlichkeit. Dank einer neuen, benutzerfreundlichen Website ist nun alles online verfügbar: Informationen zu den Sportanlagen und den Buchungsmodalitäten sowie zu den angebotenen Sportarten mit Verlinkung zu den Vereinen. Intern wurden ebenfalls zahlreiche Prozesse optimiert, um die Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten. Die Verwaltung hat durch digitale Lösungen und eine bessere Vernetzung an Flexibilität gewonnen, sodass auch kurzfristige Anfragen oder Änderungen problemlos bearbeitet werden können.

Nachhaltigkeit als Leitgedanke

Nachhaltigkeit spielt eine Schlüsselrolle im Konzept des Sportzentrums. Das Gebäude wird in Zusammenarbeit mit der Stadt Salzburg kontinuierlich „grüner“: Neben der Verbesserung und Optimierung der Gebäudetechnik und dem Einsatz energieeffizienter Lösungen, wird mit einer intensiven

Baumbepflanzung auf dem Gelände und Begrünungen an den Außenfassaden der ökologische Fußabdruck minimiert.

Das Engagement für den sozialen Bereich wird 2025 auch intensiviert: Das SZM arbeitet mit dem Behindertensportverband und der AUVA zusammen; am Standort SZM werden auch 2025 inklusive Veranstaltungen stattfinden. Diese sind nicht nur ein weiterer Schritt in Richtung Inklusion, sondern auch ein starkes Zeichen für die gesellschaftliche Verantwortung des Sportzentrums. Hier sollen alle Menschen, unabhängig von ihren körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, gleichermaßen die Möglichkeit haben, Sport zu treiben und sich zu engagieren. Inklusive Sportangebote fördern das Miteinander und bieten allen die Chance, Teil der Gemeinschaft im SZM zu werden.

Kinderschutz wird weiter ausgebaut

Ein weiterer Bereich, in dem das Sportzentrum Fortschritte macht, ist der Kinderschutz. Hier werden zusätzliche Maßnahmen ergriffen, um die Sicherheit und das Wohl der Kinder und aller Nutzer:innen des SZM zu gewährleisten. Durch verstärkte Schulungen für das Personal und eine noch genauere Überprüfung der Sicherheitsstandards sollen Kinder in allen Bereichen des Sportzentrums bestmöglich geschützt werden.

Ein Sportzentrum für die Zukunft

Das Sportzentrum hat sich ambitionierte Ziele gesetzt. Die Kombination aus ökologischer Verantwortung, sozialer Inklusion und einer benutzerfreundlichen (digitalen) Infrastruktur zeigt, dass hier nicht nur an den Sport von heute, sondern auch an den Sport von morgen gedacht wird. Mit der kontinuierlichen Weiterentwicklung in den genannten Bereichen setzt das Sportzentrum Maßstäbe im Sport und engagiert sich zugleich für eine nachhaltige und gerechte Zukunft.

Die enge Zusammenarbeit mit der SPORTUNION und dem SAK sowie mit Partnern wie der Stadt und dem Land Salzburg, der Bildungsdirektion, der AUVA, über 40 Vereinen und Fachverbänden spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie ermöglicht es, die gemeinsamen Ziele in den Bereichen Nachhaltigkeit, Sicherheit und Inklusion erfolgreich voranzubringen und langfristig zu sichern.



Ihr Ansprechpartner

Valentin Doupona, Geschäftsführer
v.doupona@sportzentrummitte.at
+43 (0) 660/51 82 204



SPORT, INKLUSION UND PERSÖNLICHE EINBLICKE

Die erfolgreiche Paraschwimmerin Janina Falk studiert an der PH Salzburg und hat im Wintersemester ihr vorletztes BLuE Praktikum bei der SPORTUNION Salzburg absolviert. Nun berichtet sie von ihren Erfahrungen.

Wie bist du zu dem Projekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ gekommen?

Ich wollte mein Praktikum im Sportbereich machen und habe mich bei der SPORTUNION Salzburg beworben. Nach einem Gespräch durfte ich einen Tag schnuppern und bin nun froh, hier Erfahrungen sammeln zu können. Ich arbeite im Projekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ mit und gestalte gemeinsam mit Adriana Bewegungseinheiten in Werkstätten der Lebenshilfe.



Was hat dich überrascht?

Überrascht hat mich, wie viele Personen wirklich jede Woche beim Training dabei sind. Einige haben bisher keine einzige Einheit verpasst! Auch die großen Unterschiede in den Gruppengrößen habe ich nicht erwartet. In einer Gruppe sind wir meistens weniger als zehn Personen, während in der anderen über fünfzehn Teilnehmer:innen dabei sind. Besonders bei den größeren Gruppen wird die Raumnutzung zu einer Herausforderung. In den Einrichtungen gibt es nur wenig Platz – weder draußen noch drinnen – für die Bewe-

gungseinheiten. Trotzdem schaffen wir es, den vorhandenen Raum sinnvoll zu nutzen und gemeinsam aktiv zu werden.

Wie erlebst du die Gruppen?

Die beiden Gruppen sind sehr unterschiedlich. Die Motivation, Konzentration und die bevorzugten Spiele variieren stark. All das beeinflusst die Planung und Umsetzung der Bewegungseinheiten. Für eine Gruppe eignen sich vor allem Aufgaben, die viel Konzentration und Fokus erfordern. Die andere Gruppe reagiert besser auf Aufgaben, bei





denen sie sich richtig auspowern können. Während des Trainings ist mir in beiden Gruppen aufgefallen, dass die Teilnehmer:innen sich schnell ablenken lassen. Zum Beispiel grüßen sie immer alle, die während der Einheit vorbeigehen. Insgesamt sind die Teilnehmer:innen beider Gruppen sehr höflich, und ich merke, dass sie sich freuen, wenn wir kommen, weil wir Abwechslung in ihren Alltag bringen.

Was nimmst du dir mit?

Ich habe gemerkt, dass Personen oft Dinge schaffen oder Aufgaben lösen, die sie sich selbst oder die ich ihnen vorher nicht zugetraut hätte. Das hat mir gezeigt, wie schwierig es ist, die richtige Aufgabe für eine Gruppe auszuwählen. Mit der Zeit habe ich jedoch ein besseres Gespür für die Gruppen und die einzelnen Teilnehmer:innen entwickelt. Heute kann ich oft schon bei der Begrüßung einschätzen, wie es den Leuten an diesem Tag geht. Für die Arbeit mit Gruppen nehme ich mir mit, dass die Tagesverfassung der Teilnehmer:innen einen großen Einfluss auf die Einheit hat. Neben den regelmäßigen Trainings habe ich auch die Bedeutung inklusiver Sportveranstaltungen für mich erkannt. Vor allem um zu zeigen, dass Jede und Jeder Sport treiben kann. Ganz egal welche Art der Beeinträchtigung jemand hat.

Neben den regelmäßigen Bewegungseinheiten in Einrichtungen des täglichen Lebens von Menschen mit Beeinträchtigung, werden im Projekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ auch inklusive Sportveranstaltungen umgesetzt. Janina Falk konnte während ihres Praktikums als Co-Trainerin ebenfalls Teil einer inklusiven Sportveranstaltung sein und erleben, dass diese auf verschiedenen Ebenen wirken.

Zum einen kommt der soziale Aspekt durch den Austausch mit anderen zum Tragen. Viele Personen mit Beeinträchtigung haben wenige soziale Kontakte. Die verbindende Wirkung von Sport kann genutzt werden, um Personen, die sich zuvor nicht kannten, schnell zu einem Team zusammenzubringen. Dadurch werden neue Kontakte geknüpft, und Freundschaften können entstehen. Auch auf gesellschaftlicher Ebene haben inklusive Veranstaltungen eine große Wirkung, denn sie machen Heterogenität sichtbar.

Zum anderen zeigen viele Menschen mit Beeinträchtigung eine hohe physische Inaktivität, oft aufgrund fehlender Angebote. Durch inklusive Sportveranstaltungen können Teilnehmende in verschiedene Sportarten hineinschnuppern und Trainer:innen aus unterschiedlichen Vereinen kennenlernen.



Zudem können inklusive Sportveranstaltungen verschiedenartig gestaltet werden. Beispielsweise können kleine Wettkämpfe mit einer Gruppenwertung organisiert werden, an denen Jede:r teilnehmen kann. Viele kennen sportliche Wettbewerbe oder Sportanlagen nur aus dem Fernsehen, doch durch die Teilnahme können sie diese selbst erleben.


Zuletzt ist der emotionale Aspekt nicht zu vernachlässigen. Bewegung und Sport wirken positiv auf das emotionale Wohlbefinden - insbesondere dann, wenn in Gruppen trainiert wird. Diesen Aspekt können Personen selbst bei der Teilnahme an einer inklusiven Sportveranstaltung erleben.

Was ist ein BLuE Praktikum.

BLuE ist ein inklusives Hochschulprogramm der PH Salzburg. Es richtet sich an Menschen mit einer zugeschriebenen kognitiven und/oder psychischen Beeinträchtigung. Neben der Teilnahme an individuell ausgewählten Lehrveranstaltungen absolvieren BLuE-Studierende vier Praktika.

Ihre Ansprechpartnerinnen

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

 **Janina Falk**
Projektpraktikantin
BLuE Studentin der PH Salzburg



SPORTUNION bewegt bisher über 100

Das Projekt „Ein zweites Zuhause durch Sport“ hat im ersten Projektjahr ein vielfältiges Bewegungs- und Kursangebot geschürt, um internationalen Fachkräften den Einstieg in ihrer neuen Heimat zu erleichtern.

Mit Begeisterung nahmen die Internationals auch über die Wintermonate das vielfältige Programm an. So konnten die Fachkräfte bei Ski- und Snowboardkursen, beim Eislaufen und Langlaufen für sie unbekannte Sportarten ausprobieren. Dabei kam natürlich auch der Spaß nicht zu kurz - für viele war es der allererste Kontakt mit Schnee!



Erste Versuche auf den Ski...



Franziska Moser

Auch die Projektpartner, das Uniklinikum Salzburg, das Gunther Ladurner Pflegezentrum, die Barmherzigen Brüder, Talent & Care und Innovation Salzburg sehen die Benefits, die das Projekt für die neuen Mitarbeiter:innen bringen. **Franziska Moser**, BA MA, Pflegedirektorin Uniklinikum Salzburg freut sich, dass die Angebote so gut angenommen werden: „Aus dem gemeinsamen sportlichen Erleben entstehen Freundschaften. Diese wertvollen zwischenmenschlichen Bewegungen sind ein wesentlicher Bestandteil einer nachhaltigen Integration.“



... und auf dem Snowboard!



Michaela Bartel

Alleine im letzten Jahr wurden knapp 50 Kurse und Workshops sowie sechs Informationsveranstaltungen für das internationale Publikum realisiert. Sport verbindet und gibt Halt, betont auch **Michaela Bartel**, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg. „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. Denn Sport spricht alle Sprachen.“



internationale Fachkräfte



Auch Langlaufen ...

Weitere Infos zum Projekt finden Sie unter:
<https://sportunion.at/sbg/ein-zweites-zuhause-durch-sport/>



... und Eislaufen ist hoch im Kurs bei den Internationals!

In den nächsten Monaten ist ein buntes Programm mit Rad-Workshops, Wanderungen, Schwimmkursen, Beachvolleyballtreffs etc. geplant. Zusätzlich können die Internationals das umfangreiche Angebot der SPORTUNION-Vereine besuchen.




Hier geht's zum
RTS-Beitrag vom
Ski- und Snowboardkurs:



 **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

Nachhaltigkeit im Sportverein:

Verantwortung übernehmen für eine grüne Zukunft

Die SPORTUNION Salzburg steht für die Werte von **Gemeinschaft, Bewegung und Verantwortung**. Angesichts der globalen Herausforderungen im Bereich Umwelt- und Klimaschutz sowie gesellschaftlicher und ökonomischer Entwicklungen gewinnt Nachhaltigkeit auch in Sportvereinen zunehmend an Bedeutung. Dabei umfasst Nachhaltigkeit weit mehr als den Schutz der Umwelt (sie bezieht auch soziale und ökonomische Aspekte mit ein). Der Sport wird so zu einem Spannungsfeld zwischen ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Zielen und Interessen.

Nachhaltigkeit im Spannungsfeld von Sport, Gesellschaft und Umwelt

Sport verbindet Menschen und bringt Bewegung in die Gesellschaft. Doch wie viele andere Bereiche ist auch der Sport mit Herausforderungen konfrontiert, die auf eine Balance von ökologischen, sozialen und ökonomischen Zielen abzielen:

- **Ökologische Aspekte:** Sportveranstaltungen, Vereinsinfrastrukturen und Mobilität verursachen oft einen hohen Ressourcenverbrauch und CO₂-Emissionen. Gleichzeitig bietet der Sport eine Plattform, um Umweltbewusstsein zu fördern und Maßnahmen zur Reduzierung von Umweltauswirkungen umzusetzen.
- **Soziale Aspekte:** Sportvereine sind ein wichtiger Ort für soziale Interaktion, Integration und gesundheitliche Förderung. Sie bieten Räume, in denen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Generationen zusammenkommen. Gleichzeitig stehen Vereine vor der Aufgabe, soziale Gerechtigkeit zu fördern und allen Menschen – unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten – Zugang zu sportlichen Aktivitäten zu bieten.
- **Ökonomische Aspekte:** Sportvereine sind auf finanzielle Stabilität angewiesen, um ihre Angebote aufrechtzuerhalten. Nachhaltigkeit darf hier keine zusätzliche Belastung darstellen, sondern muss so gestaltet werden, dass sie langfristig Kosten senkt und neue Einnahmequellen erschließt.

Die zentrale Herausforderung für Sportvereine besteht darin, diese drei Dimensionen der Nachhaltigkeit in **verschiedenen Handlungsfeldern** miteinander in Einklang zu bringen:

- **Handlungsfelder für nachhaltiges Handeln**

1. **Energie: Zwischen Umweltschutz und Kostenersparnis**
Der bewusste Umgang mit Energie im Sportverein steht exemplarisch für die Verbindung von ökologischen und ökonomischen Zielen. Energiesparmaßnahmen wie die Installation von LED-Beleuchtung und die Nutzung erneuerbarer Energien reduzieren nicht nur die Umweltbelastung, sondern senken auch die Betriebskosten. Dabei können Förderprogramme von Gemeinden oder Ländern eine wichtige Unterstützung bieten, sodass Investitionen auch für kleinere Vereine machbar sind.

2. **Veranstaltungen: Soziale Begegnung nachhaltig gestalten**

Sportveranstaltungen sind ein Herzstück der Vereinsarbeit. Hier können Vereine soziale Werte wie Gemeinschaft und Fairness mit umweltfreundlichem Handeln verbinden:

- Müllvermeidung und regionale Verpflegung fördern ökologische Nachhaltigkeit.
- Barrierefreie Zugänge und die Einbindung sozial benachteiligter Gruppen zeigen, dass soziale Gerech-

tigkeit im Fokus steht.

- Finanziell betrachtet können nachhaltige Veranstaltungen durch Sponsoring von regionalen Unternehmen oder Partnern, die sich ebenfalls der Nachhaltigkeit verschrieben haben, gestützt werden.
- Oft gibt es auch hierfür Förderungen von Stadt, Land und/oder Bund.

3. Beschaffung: Verantwortungsvoller Konsum

In der Beschaffung zeigt sich die Verbindung zwischen sozialen, ökologischen und ökonomischen Aspekten besonders deutlich. Indem Sportvereine auf fair gehandelte und umweltfreundlich produzierte Materialien setzen, leisten sie nicht nur einen Beitrag zum Umweltschutz, sondern unterstützen auch faire Arbeitsbedingungen weltweit. Hierbei ist es wichtig, dass Vereine langfristig denken: hochwertige, langlebige Produkte sind oft die wirtschaftlichere Wahl.

4. Mobilität: Zwischen Umwelt und Zugänglichkeit

Mobilität stellt einen zentralen Aspekt im Spannungsfeld der Nachhaltigkeit dar. Einerseits verursachen Fahrten zu Trainingsstätten oder Wettkämpfen oft hohe CO₂-Emissionen. Andererseits ist Mobilität ein wichtiger Faktor für die soziale Teilhabe der Mitglieder. Lösungen wie Fahrgemeinschaften, die Förderung des Radverkehrs oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel verbinden ökologische und soziale Ziele, während gleichzeitig finanzielle Belastungen für die Mitglieder gesenkt werden können.



Sport als Katalysator für Nachhaltigkeit

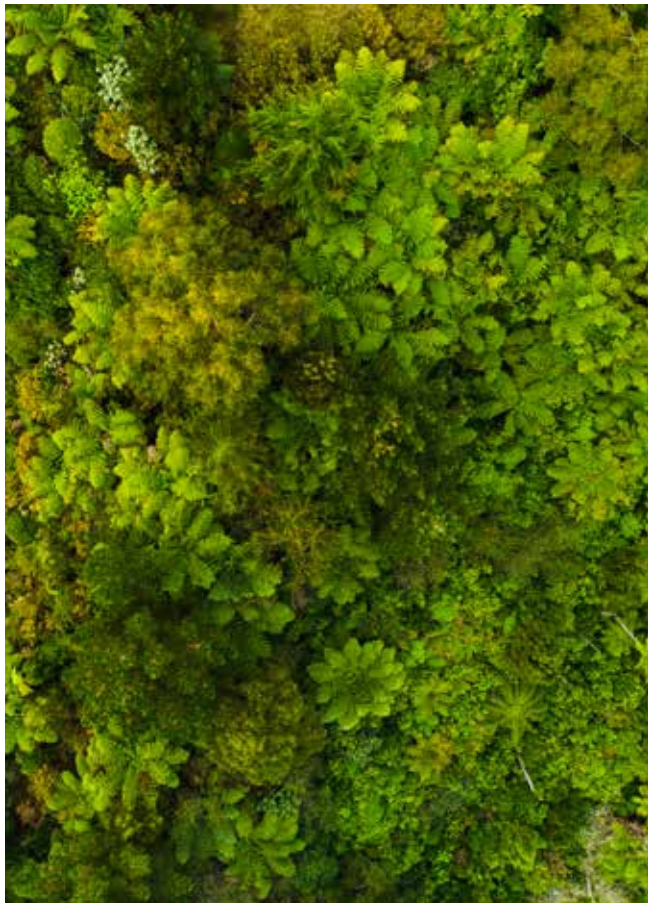
Der Sport hat eine einzigartige Rolle, wenn es um die Vermittlung nachhaltiger Werte geht. Einerseits können Vereine durch ihre Maßnahmen zur Nachhaltigkeit Vorbildfunktionen übernehmen. Andererseits können sie durch Bildungsinitiativen und kreative Projekte ein Bewusstsein für ökologische, soziale und ökonomische Themen schaffen.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass Nachhaltigkeit kein Selbstzweck ist: Sportvereine stehen unter Druck, attraktive Angebote bereitzustellen und ihre Mitglieder zu halten. Hier braucht es clevere Lösungen, die alle Dimensionen der Nachhaltigkeit berücksichtigen.

Fazit: Gemeinsam eine grüne und gerechte Zukunft gestalten

Nachhaltigkeit im Sportverein ist ein komplexes Thema, das ökologische, soziale und ökonomische Herausforderungen miteinander verbindet. Doch gerade in dieser Vielfalt liegt auch eine Chance: Sportvereine können zeigen, dass sich Umweltbewusstsein, soziale Verantwortung und wirtschaftliches Handeln nicht ausschließen, sondern einander ergänzen.

Die SPORTUNION Salzburg möchte ihre Vereine ermutigen, in den Bereichen **Energie, Veranstaltungen, Beschaffung und Mobilität** aktiv zu werden und dabei stets die soziale Dimension mitzudenken. Nur wenn alle drei Aspekte berücksichtigt werden, wird Nachhaltigkeit zu einem echten Gewinn – für die Umwelt, die Gesellschaft und die Sportvereine selbst.



Ihre Ansprechpartnerin

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



Keepertraining Salzburg

Erfolgreich ins zweite Jahr gestartet

Vor einem Jahr wurde Keepertraining Salzburg ins Leben gerufen, um eine Lücke im Fußballtraining zu schließen: Ein spezielles Angebot für Torhüter:innen aller Alters- und Leistungsgruppen, welches die besondere Rolle dieser Position in den Fokus rückt. Ziel ist es, das Vereinstraining durch individuelle Förderung zu ergänzen und die Fähigkeiten der Teilnehmer:innen nachhaltig zu verbessern.

Das Konzept hat eingeschlagen. Nach nur einem Jahr hat sich Keepertraining Salzburg fest etabliert. Aktuell trainieren knapp 25 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 19 Jahren regelmäßig mit dem UEFA-lizenzierten Torwarttrainer Lukas Neumayr. Sie kommen aus unterschiedlichen Fußballvereinen der Umgebung (unter anderem SAK 1914, SV Seekirchen, HSV Wals, Union Mondsee, Wals Grünau) und bringen verschiedene Erfahrungsstufen mit – vom Einsteiger bis zum talentierten Nachwuchstorhüter.

Einzel oder in Kleingruppen

Trainiert wird in kleinen Gruppen von maximal vier Keepern oder auf Wunsch auch im Einzeltraining. Durch die geringe Gruppengröße kann individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingegangen werden.



Auch Torhüterinnen willkommen

Besonders freut sich der Verein über weibliche Nachwuchstorhüterinnen, die herzlich eingeladen sind, an Trainings teilzunehmen. Dabei bleibt der Fokus klar: Die Position des Torwartes soll gestärkt und der Nachwuchs der Salzburger Torhüter:innen bestmöglich gefördert werden.

Keeper Coach **Lukas Neumayr** legt besonderen Wert darauf, dass die Teilnehmer:innen sowohl technisch als auch persönlich wachsen. „Unser Ziel ist es, die Torhüter:innen in ihrer Entwicklung bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig den Spaß am Spiel zu fördern“, erklärt der leidenschaftliche Pädagoge.

Das Keepertraining findet ganzjährig jeden Freitag und Samstag im Sportzentrum Salzburg Mitte statt. Sie haben Fragen oder möchten ein kostenloses Probetraining buchen?

Dann schauen Sie unter **www.keepertraining.at**

vorbei oder Sie melden sich unter +43 664 2505224 oder per E-Mail an info@keepertraining.at.





Sport verbessert schulische Leistungen

Durch regelmäßigen Sport können Teenager laut einer Studie ihre schulischen Leistungen merklich verbessern. Es gebe einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Sport und den Schulnoten, heißt es in einer veröffentlichten Studie von Wissenschaftlern der schottischen Universität Dundee. Besonders die Leistungen von Mädchen in naturwissenschaftlichen Fächern verbessere sich durch Bewegung.

Die Forscher maßen bei fast 5.000 Elfjährigen bis zu eine Woche lang den Grad der körperlichen Aktivität. Dann verglichen sie die schulischen Leistungen der Probanden, als diese elf, 13 und 16 Jahre alt waren, in den Fächern Englisch, Mathematik und Naturwissenschaften.



Die Teenager, die bereits als Elfjährige vergleichsweise viel Sport trieben, hatten in allen Altersstufen in allen drei Fächern bessere Noten als die weniger Aktiven. Bis zum Alter von 16 Jahren verbesserten sich die Noten analog zur Steigerung der körperlichen Aktivitäten. Zudem stellte sich heraus, dass die Leistungen besser waren, je früher der Sport begonnen wurde. Bei den Burschen zeigte jede zusätzliche Sequenz von 17 Minuten Bewegung pro Tag Wirkung, bei den Mädchen genügten zwölf Minuten.

Bei den Mädchen war der Effekt den Angaben zufolge in den naturwissenschaftlichen Fächern besonders groß. „Das ist ein wichtiges

Ergebnis, vor allem im Lichte der aktuellen Politik in Großbritannien und Europa, Frauen in den Naturwissenschaften zu fördern“, erklärten die Autoren der Studie, die auf der Webseite des „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlicht wurde.

Die Forscher berücksichtigten nach eigenen Angaben für ihre Auswertung der körperlichen Fitness der Schüler auch andere Faktoren als den Sport, etwa die Frage, ob die Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat, ob bereits die Pubertät erreicht wurde oder ob das Kind ein geringes Geburtsgewicht hatte. Auch der wirtschaftliche und soziale Hintergrund der Probanden wurde berücksichtigt.

UNSERE YOUNG ATHLETES IN ACTION

Ein erfolgreiches Projektjahr für unsere Athlet:innen

Wir blicken zurück auf ein tolles Projektjahr mit vielen Highlights und coolen Angeboten und wollen auch zukünftig einen Beitrag leisten, motivierte junge Athlet:innen auf ihrem sportlichen Weg zu unterstützen. Wer weiß, vielleicht schafft ein SPORTUNION „Young Athlete“ in ein paar Jahren den Weg in den Spitzensport. Wir sind gespannt und würden uns freuen.

Linus Sandtner

im Rennmodus!

Verein: Union MTB Club Koppl



Linus



Emma

Emma Hopferwieser

trainiert Volley-Stopps
beim Tennistraining

Verein: UTC Nußdorf

Das waren unsere Angebote 2024

- Athletikchecks mit Sportwissenschaftler:innen
- Professionelle Ernährungsberatung
- Mentalcoachings
- Polysportives Trainingscamp mit Athlet:innen aus ganz Österreich
- Präsenz- und Onlinetrainings mit Top-Coaches
- Fotoshootings
- Sportmedizinische Untersuchungen im Salzburger Landeskrankenhaus
- Christmas & Year End Special (Schnelligkeitstraining, Rumpfstabilisationstraining und Basics in der Kraftkammer)



Collin Anthony Kuczka

auf dem Weg zum Sieg beim
Salzkammergut Cup auf der Postalm!

Verein: Sportunion Nordic Thalgau



Nina Sigmund

feiert ihre Bronze Medaille bei den
österreichischen Meisterschaften!

Verein: Taekwondo Oberndorf

Bisherige Erfolge: 2x Gold (Paar und Team) und 1x Silber (Einzel) bei den Euregio Open; 1x Gold (Paar) und 1x Bronze (Einzel) bei den Österreichischen Meisterschaften



Wordrap mit **Nina Sigmund**,
Taekwondo Oberndorf



Wie gefällt dir das Projekt Young Athletes:

Wirklich sehr gut. Neben den lehrreichen
Athletikcoachings habe ich besonders vom
Mentalcoaching profitiert.

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

Perfektion, Disziplin, Vielfalt

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

Ich würde gerne mehrere schwarze Gürtel
erreichen, öfter an internationalen Turnieren
teilnehmen und die Trainerausbildung machen.

Sportliches Vorbild:

Anna Schneeberger (WM-5.) und Eva Sandersen
(Vizeweltmeisterin)

Sportliche Ziele:

Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften
Lieblingssongs vor dem Taekwondo Training:
Circus von Britney Spears & Breakin Dishes von
Rihanna

Welche Schlagzeile würdest du gerne einmal über dich lesen?

Junge Salzburgerin vor Durchbruch: Nina
Sigmund qualifiziert sich erstmals für
Europameisterschaften

Urlaub in den Bergen oder am Meer?

Definitiv am Meer

Mein Traumjob wäre?

Sportpsychologin und Taekwondo-Trainerin

Was nervt dich momentan?

Privat nervt mich gerade Physik. Ansonsten
nervt mich die Entwicklung der
österreichischen Politik und dass Donald
Trump wieder Präsident in den USA
geworden ist.

Weitere Infos gibt es unter:

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



Ihr Ansprechpartner

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



PLAYNIGHT- Basketball, Fußball & Volleyball

Die Streusalz PLAYNIGHT bot auch diese Wintersaison bewegungsfreudigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen wöchentlich eine offene Turnhalle zum Auspowern! Wie schon die letzten Jahre, wird dieses Angebot super angenommen. Die PLAYNIGHT läuft zwar noch bis April, aber schon jetzt kann man sagen, das Projekt war wieder ein voller Erfolg.

- Insgesamt 25 Termine von November bis April
- Ca. 50-80 Teilnehmer:innen pro Termin
- Basketball, Fußball & Volleyball
- Sportzentrum Mitte und Josef-Preis-Allee
- Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen und mitspielen!



PLAYNIGHT 3 vs. 3 Basketballturnier – No referee, no problem!



Siegerteams (1. Snowbunnyhunters AG, 2. Die gnadenlosen MC's 3. Bricklayers 4. Colombia tierra querida)



Zum Jahresende gab es im Rahmen der Playnight ein 3 vs. 3 Basketball-Turnier. Die insgesamt 12 Teams und 50 Spieler matchten sich in spannenden Spielen um den Titel. Dabei sicherte sich die Snowbunnyhunters AG den ersten Platz. Die 17-Jährigen Jungs rund um Teamcapo Gianluca zeigten das ganze Turnier eine super Leistung und waren auch gegen die älteren Mannschaften extrem abgebrüht. Ein würdiges Siegeream!

Besonders erwähnenswert: Das gesamte Turnier wurde ohne Schiedsrichter durchgeführt. Beim sogenannten „offense call“ sagt die Mannschaft am Ball, ob Foul oder nicht. So wird es auch bei der Playnight und in den Parks gespielt. Dieser Modus funktionierte tiptop und das gesamte Turnier wurde fair über die Bühne gebracht. Ein richtig cooler Jahres-Abschluss der Playnight 2024.

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



Fotos: © SPORTUNION/widbild

SOCIAL AWARDS 2024

Im Rahmen des SPORTUNION Adventempfangs 2024 im Kavalierhaus Klessheim wurden die Social Awards für besonderes soziales Engagement verliehen. Die Preisträger im heurigen Jahr sind der langjährige Obmann des UNION Handball Club Salzburg (UHC) Toni Gassner und die SPORTUNION Abtenau. Ihr unermüdlicher Einsatz im Breiten- und Leistungssport und das damit verbundene soziale Engagement haben die Jury in diesem Jahr überzeugt.

„Mit dem Social Award holen wir Persönlichkeiten vor den Vorhang, die soziale Verantwortung in ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten übernehmen und als Vorbilder in unserer Gesellschaft wirken. Unsere diesjährigen Preisträger haben sich diese Auszeichnung mehr als verdient und ihnen ist für ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten ein großer Dank auszusprechen“, betont Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Toni Gassner mit Einzelpreis ausgezeichnet

Den Einzelpreis erhielt dieses Jahr Toni Gassner, Ehrenobmann des UNION Handball Club Salzburg (UHC) und langjähriger Pädagoge am Erzbischöflichen Gymnasium Borromäum Salzburg. Getreu dem Leitsatz „Die Kinder und Jugendlichen sind unsere Zukunft“ hat Gassner zahlreiche Kinder und Jugendliche zur Bewegung begeistert.

Durch seinen unermüdlichen Einsatz hat er den Handballsport in Salzburg belebt und nachhaltig geprägt. Zur Jahrtausendwende sanierte Gassner den UHC und legte damit den Grundstein, dass dieser Verein seit 2021/22 wieder in der zweithöchsten Handball-Liga vertreten ist. Auch in seiner Pensionierung engagiert sich Toni Gassner weiterhin im Sport.



Toni Gassner hat den Handballsport in Salzburg belebt und nachhaltig geprägt. Michaela Bartel, Präsidentin SPORTUNION Salzburg, und Mag. Richard Weyringer, Vorstandsmitglied SPORTUNION Salzburg, waren die ersten Gratulanten.

Vereinspreis geht an SPORTUNION Abtenau

Der Vereinspreis geht im Jahr 2024 an die SPORTUNION Abtenau, die sich insbesondere im Behindertensport, der Gesundheitsförderung und der Entwicklung von jungen Menschen Jahr für Jahr einsetzt. Der mitgliederstärkste Verein der SPORTUNION Salzburg umfasst aktuell 1.500 Sporttreibende, darunter 600 Kinder und Jugendliche. Unter ihnen sind zahlreiche Staatsmeister im Ski Alpin und Synchronschwimmen zu finden. Diesem Verein ist es zu verdanken, dass Abtenau weltweit eine der ersten Gemeinden war, die den Alpen Cup Disabled Ski Alpin, ein Ski-Weltcuprennen im Behindertensport, austragen konnte. Mit Matthias Höll ist ein namhafter Tennisspieler im Behindertensport in ihren Reihen zu finden, der bei der Europameisterschaft 2024 in Barcelona im Para Standing Tennis für Furore sorgte. Die SPORTUNION Abtenau ist mitunter Verein der ersten Stunde bei der „Täglichen Bewegungseinheit.“ In diesem Schuljahr betreut die Sektion Aktivsport 15 Schulen und Kindergärten im Lammertal, damit Bewegung schon im Kindesalter integraler Bestandteil wird.



Christian Resch, Generalsekretär der SPORTUNION Österreich, richtete ein paar Worte an die geladenen Ehrengäste.

Ohne Ehrenamt wäre ein organisierter Sport nicht möglich und ist daher von unschätzbarem Wert. „Pro Jahr werden in unseren Vereinen ehrenamtlich 1,5 Millionen Stunden geleistet. Dies trägt maßgeblich zur positiven Entwicklung der Gemeinschaft bei. Damit wird eine lebendige und unterstützende Umgebung geschaffen, in der Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe zusammenkommen können“, ergänzt Bartel.

Die SPORTUNION Salzburg bedankt sich bei den diesjährigen Gewinnern für ihre großartige Arbeit und ihr Engagement.



SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey mit Ehrensenatsmitglied Helmut Auer und seiner Gattin Selma Auer.



Geschäftsführer des Sports unter sich (v.l.). Bernd Frey, SPORTUNION Salzburg, Sabrina Rohrmoser, Universitäts- und Landessportzentrum Rif, und Josef Gruber, G-Sport | Sport Solutions.



Mitgestalter und Entwickler des Skisports in Salzburg Veronika Scheffer und Urs Tanner.



Der Vorstand der SPORTUNION Salzburg nutzte die Pause für ein gemeinsames Gruppenfoto.



SPORTUNION-Pilotprojekt „Willkommen im Club!“

In enger Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport sowie dem ASVÖ setzt die SPORTUNION ein starkes Zeichen für Chancengleichheit im Sport: Ziel des Pilotprojekts „Willkommen im Club! – Das Sportprogramm für ökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche“ ist es, finanzielle Hürden abzubauen und sicherzustellen, dass alle Kinder und Jugendlichen Zugang zu Sportvereinen und Trainingslagern haben.

Wer kann teilnehmen?

Teilnahmeberechtigt für die geförderte Mitgliedschaft in einem Sportverein sind ökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren. Voraussetzung für die Förderung ist, dass mindestens eines der im Kriterienkatalog festgehaltenen Kriterien erfüllt ist. Gefördert werden ausschließlich Mitgliedschaften in Salzburger SPORTUNION-Vereinen. Das Projekt bietet Vorteile für alle Beteiligten: Kinder und Jugendliche profitieren von regelmäßiger sportlicher Betätigung, während die Vereine ihre Mitgliederzahlen steigern und ihre Rolle als wichtige gesellschaftliche Akteure stärken können.

Mitmachen und Sport für alle zugänglich machen

Die SPORTUNION lädt die Vereine ein, sich am Programm zu beteiligen und einen Beitrag zur sozialen

Integration zu leisten. Interessierte Vereine können sich direkt bei der SPORTUNION melden, um mehr über die Voraussetzungen und Details des Förderprogramms zu erfahren.

Förderbare Maßnahmen:

Mitgliedsbeiträge:

- Zuschuss für die Mitgliedschaft in einem Sportverein für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren.
- Der Zuschuss beträgt 75 % des Mitgliedsbeitrages, maximal jedoch 150 Euro für Jahresmitgliedschaften bzw. 75 Euro für Halbjahres- oder Semestermitgliedschaften.
- Bei einem Jahresbeitrag von bis zu 200 Euro müssen die restlichen 25 % vom Verein erlassen werden.

Trainingslager:

- Zuschuss für Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung bei Teilnahme an Trainingslagern.
- Maximaler Zuschuss: 150 Euro pro Jahr.
- Voraussetzung: Ein bereits genehmigter Zuschuss für die Mitgliedschaft im selben Antrag.

Die gesetzlichen Vertreter der begünstigten Kinder und Jugendlichen müssen eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Nachweis eines sozialen Zuschusses (z.B.: Bezieher: in von Mindestsicherung, etc.)
- Inhaberschaft einer „Sozialkarte“
- Inhaberschaft eines Basiskontos
- Bestätigung einer sozialen Trägerorganisation



Ihr Ansprechpartner

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

Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

30 Katharina Ramsauer, Freestyleteam Obertauern

40 Ing. Johannes Seidl, Tennisclub Golling

50 Mag. Hermann Klug, Union Mountainbike Club Koppl
 Norbert Grafenauer, Triathlon Union Lungau
 Michael Lerch, Ski- und Sportverein Krimml
 Florian Korner, Union Tennisclub Leogang

60 MAS Rudolf Berti, Spartenreferent Schach, 1. Halleiner Schachklub
 Matthias Freinberger, Union Bogenschützenverein Thalgau Talagova 2002
 Mag. Judith Pfahnl, BSC Salzburg
 Ilke Leitgöb, Union Sportklub Maishofen

70 Kurt Bamberger, Disziplinarausschuss
 Georg Rußbacher, Präsident Sbg. Karateverband
 Peter Schwab, Aktivfit Sportunion-Bergheim
 Rupert Rieß, Spartenreferent Judo, Judo Union Pinzgau

Die SPORTUNION trauert um



Franz Schellhorn

der am 21. Oktober 2024 im 81. Lebensjahr verstorben ist. Der Hotelier hat viele Jahrzehnte dem Sport, speziell Ski und Golf, gedient. Von 1987 bis 2011 war er Vizepräsident des Landes-Skiverbandes. Unter Peter Schröcksnadel fungierte er zwischen 1993 und 2013 als Vizepräsident des ÖSV, betreute dabei unter anderem die Agenden Snowboard, Freestyle und Biathlon. Von 1974 bis 1987 war er Obmanns des UNION Sport Clubs Goldegg. Als gelernter Gastronom führte Schellhorn im Namen des ÖSV bei zahlreichen Weltmeisterschaften das Österreich-Haus. Er kämpfte für seine Idee einer Skihotelfachschule in Bad Hofgastein, die im 1995 eröffnet wurde. Er war Mitbegründer und Geschäftsführer des UNION Golfclubs Goldegg und 20 Jahre Präsident des Salzburger Golfverbandes. Franz Schellhorn war Vizepräsident des SPORTUNION Landesverbandes Salzburg und Mitglied des Salzburger Landessportrates, UNION-Sparten- und Bezirksreferent.



Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #184**

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

- Johanna Junger
- Barbara Gstöttner
- Erika Cekan-Höller
- Erich Lackner
- Heidi Ennemoser

10 Bründl Sports Einkaufsgutscheine im Wert von jeweils EUR 50,- erhielten:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| Norbert Evers | Gertraud Neuhofer |
| Angela Ebner | Wolfgang Wilhelm |
| Sandra Bell | Sebastian Ziegler |
| Anton Freudenthaler | Albert Markowitsch |
| Silvia Keuschnigg-Koller | Anna-Lena Schwarzenberger |

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #186

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. Mai 2025** an: petra.reiser@sportunion-sbg.at



Ernährung und Sport im Einklang mit dem Zyklus

Der Menstruationszyklus beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit und die Ernährungsbedürfnisse. Eine zyklusgerechte Ernährung und Sportstrategie können helfen, das Wohlbefinden zu steigern, die sportliche Leistung zu maximieren und Beschwerden zu lindern. Hier findest du praktische Tipps, wie du Ernährung und Sport in den verschiedenen Phasen des Zyklus anpassen kannst.

1. Menstruationsphase

In der Menstruationsphase verliert der Körper Blut, und viele Frauen fühlen sich körperlich und emotional erschöpft. Es ist wichtig, den Körper zu schonen, aber leichte Bewegung kann helfen, die Blutzirkulation zu fördern und die Stimmung zu verbessern.

Sport:

Vermeide intensive Trainingseinheiten und setze auf sanfte Aktivitäten wie Spaziergänge, Yoga oder Pilates. Diese Bewegungsformen unterstützen den Kreislauf und helfen, Krämpfe zu lindern, ohne den Körper zu überlasten. Sanfte Dehnübungen können Verspannungen lösen und die Blutzirkulation anregen, was gerade bei Menstruationsbeschwerden hilfreich ist.

Ernährung:

Da der Körper während der Menstruation viel Eisen verliert, solltest du eisenreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Spinat, Quinoa, dunkle Schokolade und Pilze zu dir nehmen. Magnesiumreiche Nahrungsmittel wie grünes Gemüse, Bananen, Mandeln, Cashewnüsse, Kürbiskerne und reines Kakaopulver können helfen, Krämpfe zu lindern. Eine anti-entzündliche Ernährung bestehend aus natürlichen Antioxidantien (Beeren, Trauben, Karotten, und Tomaten), weniger tierischen Fetten und mehr Omega-3-Fettsäuren (Walnüssen, Leinsamen, Hanfsamen und fettem Fisch) kann Menstruationsbeschwerden mildern.

Flüssigkeitszufuhr (Hydration):

Viel Wasser und Kräutertees wie Ingwer- oder Kamillentee können helfen, Entzündungen zu reduzieren und den Körper zu beruhigen. Koffein kann die Menstruationsbeschwerden verstärken und die Eisenaufnahme hemmen. Koffein muss nicht gänzlich gestrichen werden, aber die Menge und der Einnahmezeitpunkt muss beachtet werden.

2. Follikelphase

In der Follikelphase steigt der Östrogenspiegel, was zu einem Anstieg der Energie und Leistungsfähigkeit

führt. Diese Phase eignet sich hervorragend für intensivere Trainingseinheiten und den Fokus auf Muskelaufbau. Die Verletzungsgefahr steigt in dieser Phase jedoch an.

Sport:

Jetzt kannst du intensivere Workouts wie Krafttraining, HIIT (High-Intensity Interval Training) oder längere Ausdauerseinheiten absolvieren. Dein Körper hat eine höhere Toleranz für Anstrengung und erholt sich besser von intensiven Trainingseinheiten.

Ernährung:

Da der Körper in dieser Phase besonders auf den Aufbau von Muskelmasse fokussiert ist, solltest du auf proteinreiche Nahrungsmittel wie Hähnchen, Fisch, Tofu, Topfen und Hülsenfrüchte setzen. Ergänze deine Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten wie Quinoa, Vollkornreis und Kartoffeln, um die Energie für das Training bereitzustellen.

Auch Zink aus Nüssen (Pekan-, Walnüsse), Kerne (Kürbis-, Cashewkerne), Samen (Sesam, Mohn, Leinsamen) und Hülsenfrüchte stärkt das Immunsystem, trägt zur Regeneration nach dem Training bei und ist wichtig für die Follikelbildung.

Flüssigkeitszufuhr (Hydration):

Bei intensiveren Trainingseinheiten

solltest du auf ausreichend Flüssigkeit achten.

3. Ovulationsphase

Während des Eisprungs ist der Testosteronspiegel höher, was deine körperliche Stärke und Ausdauer steigern können. Diese Phase eignet sich optimal für Spitzenleistungen und intensive Workouts.

Sport:

In dieser Phase bist du möglicherweise in der besten Form, um deine maximale Leistung abzurufen. Nutze diese Zeit für intensives Intervalltraining, schweres Gewichtstraining oder Ausdauerseinheiten, bei denen du deine Ausdauer testen kannst. Diese Phase bietet sich ideal für Wettkämpfe oder das Erreichen von persönlichen Bestleistungen an, da dein Körper in dieser Zeit besonders leistungsfähig ist.

Ernährung:

Für die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten sind proteinreiche Mahlzeiten wie Lachs, Hühnchen oder Tofu ideal. Ergänze diese mit schnellen Kohlenhydraten wie Bananen oder Haferflocken, die die Glykogenspeicher schnell auffüllen. Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen, Leinsamen, Hanfsamen und fettem Fisch (z.B. Lachs) fördern die Durchblutung und Regeneration.

Flüssigkeitszufuhr (Hydration):

Achte darauf, viel Wasser zu trinken, besonders bei intensiven Trainingseinheiten.

4. Lutealphase

In dieser Phase bereitet sich der Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor, und der Progesteronspiegel steigt. Viele Frauen erleben in dieser Phase vermehrte Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Heißhunger. Die Trainingsintensität sollte in dieser Zeit moderat sein, um den Körper nicht zu überlasten.

Sport:

Setze in dieser Phase auf weniger intensive Workouts, wie Yoga, Pilates, entspannende Spaziergänge, leichte Cardioeinheiten oder sanfte Dehnungsübungen. Diese Aktivitä-

ten helfen, den Körper zu entspannen und Stress abzubauen, ohne die Energie zu sehr zu beanspruchen.

Ernährung:

Magnesiumreiche Lebensmittel wie in der Menstruationsphase werden immer wichtiger, um Stimmungsschwankungen zu lindern und Muskelkrämpfe zu reduzieren. Um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Heißhungerattacken vorzubeugen, sollte die Ernährung proteinreich sein, vollwertige Kohlenhydrate, Ballaststoffe wie grünes Gemüse, Leinsamen, Kürbiskerne, usw. bevorzugt werden und regelmäßige Mahlzeiten eingeplant werden. Rucola, Brokkoli und Kohl unterstützen die Entgiftung der Leber und reduzieren Östrogen. Zu hohe Östrogenspiegel können zu Endometriose, Ovarialzysten und PCOS (Polycystisches Ovarialsyndrom) führen. Entzündungshemmend wirken Nüsse und Samen.

Flüssigkeitszufuhr (Hydration):

Tees wie Kamille oder Pfefferminz können beruhigend wirken und bei Verdauungsproblemen oder Stress helfen. Trinke weiterhin ausreichend Wasser, um deinen Körper zu unterstützen.

Allgemeine Tipps

- Achte darauf, regelmäßig, bunt und abwechslungsreich zu essen, um eine breite Palette an Nährstoffen abzudecken zu können.
- Lasse deinen Eisen- und Vitamin D-Status kontrollieren und fülle gegebenenfalls die Lücken mit Nahrungsergänzungen auf.
- Aspekte wie Stress, Schlaf, körperliche und geistige Herausforderungen beeinflussen auch deine Hormonbalance. Setze dich mit der richtigen Ernährung nicht zu viel unter Druck.
- Höre auf deinen Körper, lerne daraus und akzeptiere, dass sich der Körper und die Hormone verändern.



Kursangebot auf Seite 21
Zyklusbasiertes Training



Weitere Informationen unter: <https://sportunion.at/akademie/>

Bananen-Schoko-Porridge

Zutaten für eine Person:

50 g Haferflocken
200 ml Milch oder Milchersatz wie Mandeldrink oder Haferdrink ungesüßt
1 reife Banane, mit der Gabel zerdrückt
1 EL Leinsamen geschrotet
Kakaopulver ungesüßt, Zimt




Zubereitung

Haferflocken, Leinsamen und Milch bzw. Pflanzendrink in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis der Haferbrei cremig ist. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit Zimt und Kakaopulver unterrühren.



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:

SPORTUNION 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

Artredaktion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner

Coverfoto:

© iStock ilbusca

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION

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