

UNIONNEWS

DAS MAGAZIN DER SPORTUNION SALZBURG

#187 Juli 2025



P.B.B. ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 02Z036581M, NR. 187, Juli 2025

Salzburg, Hotspot des Radsports
Von der Österreich-Rundfahrt bis zum
Cyclodome s. 2

80 Jahre SPORTUNION
Feier im Stephansdom
S. 34

**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: 14.08.2025
Tageskarten gültig ab 01.10.2025



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



BEWEGTE FERIEEN MIT SPORTS4FUN

SPORTS 4 FUN Eine Aktion der SPORTUNION Salzburg 2025

Auch heuer können Kinder und Jugendliche an sieben Sports4Fun-Standorten Sommerferien voller Spiel, Sport & Spaß verbringen.

Über 35 verschiedene Sportarten stehen für die Teilnehmer:innen zur Auswahl, darunter Basketball, Taekwondo, Tischtennis, Voltigieren, Schach, Bogenschießen und Rhönrad. Betreut werden die Kinder dabei von Trainer:innen und Übungsleiter:innen aus Vereinen. Zur Stärkung für Zwischendurch gibt es eine gesunde BIO-Jause, die vorwiegend von regionalen Händlern zur Verfügung gestellt wird.

- **Thalgau:** 1. Ferienwoche: 7. – 11. Juli 2025
- **Hof:** 3. Ferienwoche: 21. – 25. Juli 2025
- **Maishofen:** 3. Ferienwoche: 21. – 24. Juli 2025 (MO-DO)
- **Sportzentrum Mitte:** 3. & 4. Ferienwoche - ausgebucht:
21. – 25. Juli 2025 & 28. Juli – 1. August 2025
- **Faistenau:** 5. Ferienwoche: 4. – 8. August 2025
- **Eugendorf:** 7. Ferienwoche: 18. – 20. August 2025 (MO-MI)
- **Oberndorf:** 8. Ferienwoche: 25. – 29. August 2025



INHALT

Sport im Bild

- 02 Salzburg wird zum Hotspot des Radsports
- 06 Faszination Trailrunning
- 08 Julian Hörl – Beachvolleyball-Ass

SPORTUNION unterwegs

- 09 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

Berichte aus den Vereinen

- 10-17 Aktuelles aus den Vereinen

SPORTUNION Akademie

- 18 Aus- und Fortbildungsangebote

SPORTUNION Thema

- 21 Inklusion durch Sport
- 22 Bewegt im Park
- 24 GREEN BASICS - Nachhaltigkeit im Sport
- 26 Ausbildung zum Junior Assistent
- 28 Ein zweites Zuhause durch Sport
- 30 Streusalz PLAYNIGHT Volleyball-Turnier
- 32 YOUNG ATHLETES 2025
- 33 Das Sportzentrum Mitte als Modell der Zukunft
- 34 80 Jahre SPORTUNION
- 36 SPORTUNION Nachwuchsförderpreis 2025

VEREIN im Fokus

- 38 Spenden sammeln für Vereine leicht gemacht

Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

Ernährungstipps

- 40 Antientzündliche Ernährung – Fakten und Tipps
- 42 Bestellformular / Impressum



Foto: © Neumayr/Christian Leopold

Wir bewegen Menschen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir haben Grund zum Feiern: Die SPORTUNION begibt am 2. Mai 2025 in einem feierlichen Rahmen im Wiener Stephansdom ihr 80-jähriges Bestehen. Seit acht Jahrzehnten sind wir ein wesentlicher Mitgestalter und Impulsgeber des organisierten Sports in Österreich. In dieser Zeit ist es uns gelungen, gemeinsam mit starken Kooperationspartnern und unseren Vereinen zahlreiche Projekte zu entwickeln und umzusetzen – viele davon sind in Österreich einzigartig.

Getreu unserem Motto „Wir bewegen Menschen“ stellen wir die Vereine und ihre Mitglieder stets in den Mittelpunkt unseres Handelns um diese erfolgreiche Entwicklung weiter voranzutreiben.

Ganz besonders freut es mich, dass sich der Radsport in Salzburg so prächtig entwickelt hat. Leuchtturmprojekte wie der Cyclodome Salzburg oder die unlängst ausgetragene Nockstein Trophy setzen wertvolle Impulse für diese Sportart. Ein weiteres Highlight im diesjährigen Rennkalender ist ohne Zweifel die Tour of Austria, die am 11. Juli in der Mozartstadt Station macht und mit einer imposanten Bergankunft am Gaisberg endet. In dieser Ausgabe der UNIONNEWS gehen wir auf dieses Thema noch näher ein.

Abschließend wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und einen bewegten Sommer 2025!

Michaela Eva Bartel
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Foto: © Küstenrück Cycling Austria

Salzburg wird zum Hotspot des Radsports

Von der Österreich-Rundfahrt bis zum Cyclodome: Die Mozartstadt begeistert mit vielfältigen Radsportveranstaltungen.

Salzburg etabliert sich zunehmend als Zentrum des Radsports in Österreich. Mit einer Vielzahl von Veranstaltungen zieht die Stadt sowohl Profis als auch Amateure und Zuschauer:innen in ihren Bann. Die Kombination aus sportlicher Herausforderung und einzigartiger Kulisse begeistert Radsportler:innen aus dem In- und Ausland. Auch für den Radsportnachwuchs wird einiges geboten. Die Nockstein Trophy in Koppl ist zum Beispiel ein bedeutendes Rennen. Im Rahmen des Austria Youngsters Cup und des Junior Bike Cup Salzburg messen sich junge Talente auf anspruchsvollen Strecken und sammeln wertvolle Rennerfahrung.

Seit dem Jahr 2019 lockt der Junior Bike Cup Salzburg jedes Jahr sehr viele Kinder an, um bei kleinen lokalen Bewerben erste Rennatmosphäre zu schnuppern. Vereine, Veranstalter und der Landesradsportverband laden zu diesem Cup ein um die Jugend einfach zum Radsport zu bringen.

Zielgruppe sind Einsteiger:innen, die mit jedem Rad ohne besondere Vorkenntnisse mitfahren können. Viele unterschiedliche Bewerbe zeigen alle Facetten des Radsportes auf und schulen Mädchen und Jungen zwischen

7 und 16 Jahren die Vielfältigkeit am Rad. Mitmachen können alle, die Spaß am Radfahren haben und mit Schutz-ausrüstung und einem technisch einwandfreien Rad angemeldet an den Start gehen.

Für die Fortgeschrittenen bietet sich der Austria Youngsters Cup im Rahmen der Nockstein Trophy an. Das vom UNION Mountainbike Club Koppl ausgetragene Rennen gehört im Nachwuchsbereich zur höchsten österreichischen Rennserie. Ab den 17-jährigen ist das Rennen international ausgeschrieben und es messen sich die besten Mountainbiker:innen auf der technisch herausfordernden Strecke.

UNION Mountainbike Club Koppl

Der UNION Mountainbike Club Koppl ist ein Vorreiter in der Nachwuchsarbeit im Mountainbikesport. Der 1998 gegründete Verein hat sich mit mittlerweile über 300 aktiven Mitgliedern im österreichischen Radsport und darüber hinaus etabliert. Die langjährige Weltcup Athletin Lisa Mitterbauer lernte im Verein genauso ihre fahrtechnischen Fertigkeiten wie Dominik Hödlmoser. Der SSM Absolvent schaffte es am Mountainbike schon zu mehreren Europameisterschaftsteilnahmen und war auch bei der Mountainbike Weltmeisterschaft in Glasgow am Start. Mit mehreren Österreichischen Meistertiteln im Cyclocross in der



Foto: © wildbild/Cyclodome Salzburg

Tasche wechselte er vor 2 Jahren in den Straßenradsport. „Mit 18 Jahren bekam ich, vom zu diesem Zeitpunkt besten österreichischen Radsportteam „Felt Felbermayr“, ein Angebot in das Profiteam zu wechseln. Auch wenn ich bis zu diesem Zeitpunkt sehr gerne und erfolgreich am Mountainbike unterwegs war, wollte ich mir diese Chance keinesfalls entgehen lassen.“ Nichts desto trotz ist Dominik immer noch regelmäßig auf dem Mountainbike unterwegs. Nach seiner Ausbildung zum Mountainbike Übungsleiter leitet er oftmals auch das Techniktraining der Racers-Gruppe im Mountainbike Club Koppl und gibt so sein Know-how schon jetzt an den Nachwuchs weiter.

Neben dem Nachwuchstraining machen die Erwachsenen ihre Ausfahrten in die Umgebung. Eine großartige Synergie, um das Vereinsleben zu stärken und voneinander zu lernen. Auch der öffentlich zugängliche Pumptrack wird nach wie vor von Bikern, Roller-/Rollschuh- und Skatern sehr gut angenommen und ist eine optimale Möglichkeit seine Fertigkeiten am Mountainbike zu vertiefen.



Foto: © Sportgraf

Cyclodome: Radsport im Herzen der Altstadt – 4. und 5. September 2025

Ein Highlight im Salzburger Radsportkalender ist mit Sicherheit der Cyclodome, der jährlich im September stattfindet. Dieses zweitägige Event kombiniert ein spannendes Rennrad-Rundstreckenrennen mit einem an-

spruchsvollen Mountainbike-Eliminator mitten in der historischen Altstadt. Die Rennradstrecke bringt die Fahrer:innen 2025 an ihre Grenzen. Der Rundkurs startet am Residenzplatz und leitet die Radsportler:innen über die Hofstallgasse, Universitätsplatz und den Alten Markt mitten durch die Salzburger Altstadt. Auf dem fesselnden Kurs kämpfen die Fahrer:innen um Geschwindigkeit, Wendigkeit und den Sieg. Die enge Strecke führt sie direkt durch die malerischen Straßen und historischen Plätze der Altstadt. Der pulsierende Rhythmus der Pedale, die scharfen Kurven und die aufgeladene Atmosphäre machen dieses Rennen zu einem unvergesslichen Erlebnis sowohl für die Fahrer:innen als auch für das Publikum. Zuerst kämpfen die Profi-Damen aus dem In- und Ausland im Frauen-Elite-Rennen darum, wer als erstes über die Ziellinie kommt. Anschließend messen sich die besten Profi-Männer in einem top besetzten Starterfeld aus der internationalen Radsportszene im Herren-Elite-Rennen.

Der Mountainbike Eliminator am Freitag 5. September 2025 ist ein spektakuläres und actiongeladenes Radrennen, das die Grenzen des Mountainbikesports auslotet. Bei diesem Rennen treten die Athlet:innen auf einer herausfordernden Strecke an, die mit Sprüngen, Rampen, Hindernissen und anderen technischen Elementen gespickt ist. Es geht nicht nur um Geschwindigkeit, sondern auch um Geschicklichkeit, Fahrtechnik und Taktik. Die Fahrer:innen müssen sich in mehreren Läufen gegen ihre Konkurrent:innen behaupten, um bis ins Finale vorzustoßen. Spannende Kopf-an-Kopf-Rennen sorgen für Nervenkitzel pur, wenn jeweils vier Fahrer:innen pro Lauf antreten und nur zwei davon in die nächste Runde aufsteigen. Die Strecke über den Residenzplatz, Domplatz und Alten Markt bietet sowohl Fahrer:innen als auch Zuschauer:innen ein einzigartiges Erlebnis. Die Zuschauer:innen haben die Möglichkeit, das Rennen hautnah mitzuerleben und die Fahrer:innen anzufeuern, während sie sich wagemutig den Hindernissen stellen und um die Pole-Position kämpfen.



Foto: © Küstenbrück EGO Promotion

City Hill Climb: Sprint zur Festung Hohensalzburg – 6. September 2025

Ein weiteres ultimatives Radsportspektakel in Salzburg ist der City Hill Climb, bei dem die Teilnehmer:innen eine 900 Meter lange Strecke mit bis zu 32 Prozent Steigung vom Kapitelplatz hinauf zur Festung bewältigen müssen. Bei diesen City-Bergsprints rufen Radsportlerinnen und Radsportler auf der kurzen aber extremen Strecke maximale Leistungen ab. Zusätzliche Spannung wird durch den Ausscheidungscharakter erzeugt. Das heißt für die besten reicht es nicht die Strecke einmal zu bewältigen, sondern in den Ausscheidungsrennen qualifizieren sich nur die Schnellsten für die nächste Runde. Es entsteht ein Turniercharakter, der größte Spannung birgt. Die Kurzweiligkeit und Nähe zum Sport sind dabei der zusätzliche Bonus für das Publikum, die das Rennen an verschiedenen Bereichen mitverfolgen können.

Die Veranstaltung ist offen für Profis, Amateure, Hobbyradsportler:innen und Nachwuchs! Ein Fixstarter in den letzten Jahren war beim City Hill Climb auch SPORTUNION-Ausnahmetalent Dominik Hödlmoser, der im letzten Jahr einen viel umjubelten Sieg in der Elite Kategorie einfahren konnte. Schon in den beiden Jahren zuvor hatte er bei seinem ersten Start sofort die Nachwuchsklassen dominiert und im folgenden Jahr auch die Mountainbike Amateurrkategorie gewonnen.

Salzburg als Etappenort der Österreich-Rundfahrt - 9. bis 13. Juli 2025

Dem LandesradSPORTverband Salzburg ist es heuer gelungen bei der hochwertigsten Etappen-Rundfahrt Österreichs, der Tour of Austria, gleich zwei Tagesetappen nach Salzburg zu holen. Die zweite Etappe der Tour of Austria vereint Tradition mit Neuem, bezogen auf die Tourgeschichte: Denn das Etappenziel St. Johann in Pongau im Snow Space Salzburg ist zum 16. Mal Garant für ein packendes Finale der Tour und der Startort Bischofshofen zum ersten Mal überhaupt! Am 10. Juli 2025 geht es um 12:15 in der malerischen Innenstadt von Bischofshofen, erstmals Etappenort, los, während nach 142,1 Kilometern und 1.676 Höhenmetern die Bergwertungen in St. Martin am Tennengebirge, bei Grubhöhe und schließlich im Etappenziel am Fuße des Geisterbergs auf die Radsportler warten. Um Sprintpunkte geht es in Bischofshofen, Annaberg und Wagrain. Und auch die dritte Etappe der Tour of Austria am 11. Juli verläuft ausschließ-



Foto: © Cycling Austria

lich über Salzburgs Straßen. Und es wird zu einer großen Kletterei nach

dem Start im malerischen Schloss Hellbrunn im Süden der Landeshauptstadt um 11:15 Uhr kommen. Auf 142,9 Kilometern wartet mit dem Ziel am Gaisberg ein schwieriges Finale. Es geht über Hallein ins Wiestal und über die Bergwertung Faistenau nach Fuschl. Nach der Sprintwertung in Plainfeld warten noch zwei Schlussrunden, ehe der schwere Schlussanstieg auf den Gaisberg folgt. Ab 14:45 Uhr wird dort der Etappensieger erwartet.

LandesradSPORTpräsident **Thomas Hödlmoser**: „Es freut mich sehr, dass wir heuer gleich zwei Etappen der Tour of Austria nach Salzburg holen konnten. Und noch dazu welche Highlights. St. Johann Alpendorf ist zum wiederholten Male Etappenziel und wir wissen, dass wieder eine unglaubliche Stimmung dort sein wird. Und dann am darauffolgenden Tag die Etappe vom Schloss Hellbrunn auf den Salzburger Hausberg, dem Gaisberg. Wir hoffen auf ein Radsportfest mit vielen Zusehern, die sich die Etappen live vor Ort ansehen. Es werden einige der weltweit besten Worldtourteams genauso mit am Start sein wie natürlich die besten Radsportteams Österreichs. Die Chance StraßenradSPORT auf solchem Niveau zu sehen, gibt es nicht oft in Österreich.“



Foto: © Cycling Austria



Thomas Hödlmoser – Präsident des LandesradSPORTverbandes Salzburg, UNION MTB Club Koppl - steht seit Februar 2024 an der Spitze des Landesverbandes. „In den letzten Jahren hat sich im Salzburger Radsport viel bewegt“, so Hödlmoser. „Es gibt sehr große und engagierte Vereine mit starker Nachwuchsarbeit.“ Trotz dieser positiven Entwicklung sieht Hödlmoser Nachholbedarf in der gezielten Förderung Richtung Leistungssport. Mit regionale Kompetenzzentren und der neuen Position eines Landestrainers sollen Talente besser unterstützt werden – auch in Zusammenarbeit mit dem Salzburger Schulsportmodell (SSM).

Internationale Erfolge wie jene von Vali Höll oder Para-Athletinnen wie Conny Wibmer unterstreichen das Potenzial. Auch hochkarätige Events wie die Tour of Austria, der Mountainbike Weltcup in Leogang oder der stimmungsvolle „Cyclodome“ erhöhen die Sichtbarkeit. Die Nockstein Trophy in Koppl und die Pumptrack-ÖM in Bruck runden das sportliche Jahresprogramm ab. „Der Radsport ist in Salzburg auf einem sehr guten Weg,“ zeigt sich Hödlmoser überzeugt.



Dominik Hödlmoser – SSM-Absolvent und Radprofi beim Team Hrinkow Advarics, UNION Mountainbike Club Koppl. Der 19-jährige Plainfelder gilt als große Nachwuchshoffnung. Früh im MTB Club Koppl gestartet, sammelte er Erfolge wie mehrere Österreichische Meistertitel im Cyclocross und Teilnahmen bei Mountainbike Europameisterschaften und der Weltmeisterschaft in Glasgow.

2023 wechselte Dominik ins Profi-Straßenteam „Felt Felbermayr“. „Nachdem Straßenradsport mit Mountainbike nicht vergleichbar ist, war mein Ziel im ersten Jahr viel zu lernen,“ erzählt er. Mit dem Nationalteam fuhr er gleich bei der Tour de l'Avenir mit. Diese gilt als Tour de France der U23 Fahrer.

„Mein großes Ziel für heuer ist natürlich die Teilnahme an der Tour of Austria. Es wäre schon großartig dabei sein zu dürfen, wenn zwei Etappen in Salzburg stattfinden. Eine Etappe geht direkt durch meinen Heimatort Plainfeld. Die Teilnahme hängt vom Teamchef ab, welche Fahrer ausgewählt werden. Nachdem einige der weltweit besten und erfahrensten Worldtour Teams am Start sind, wird das Rennen jedenfalls extrem schwer. Langfristig hoffe ich einen Platz bei einem Worldtour oder Protour Team zu bekommen, um bei den weltweit bekanntesten Rennen starten zu dürfen.“



Mit 20 Radsportvereinen ist die SPORTUNION Salzburg in der gesamten Region vertreten:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. UNION Mountainbike Club Salzburg | 11. Gollinger Berg Biker |
| 2. Radunion Salzburg | 12. Sportclub Mittersill |
| 3. Sportclub Wüstenrot | 13. USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach |
| 4. Biketeam NatureOne | 14. UNION Sportklub Maishofen |
| 5. Radclub Altenmarkt | 15. Lieferinger Sportverein |
| 6. Aktiv & Gesund – UNION Mattsee | 16. UNION Sportclub Eugendorf |
| 7. BGUS 55+ | 17. UNION Sportverein 1960 Berndorf |
| 8. UNION Sportverein Salzburg Wohnbau | 18. Sportverein Anthering |
| 9. UNION Rad- und Langlaufclub St. Veit im Pongau | 19. UNION Sportclub Altenmarkt |
| 10. UNION RadClub Wals-Siezenheim | 20. SV Finanz Salzburg |



Foto: © Küstenbrück Cycling Austria



Faszination Trailrunning

Man nimmt eine Prise aus Wandern und Bergsteigen, gibt klassisches Laufen noch hinzu und fertig ist das Erfolgsrezept des Trailrunning. Genau mit diesen Zutaten wurde ein regelrechter Boom in der Laufszenen ausgelöst, der mittlerweile ungebremst scheint. Attraktive Eventformate und abwechslungsreiche Streckenführung verleihen dieser Trendsportart zusätzlichen Aufwind. Das Trailrunning Festival und diverse Lauftreffs der SPORTUNION Salzburg schließen sich dem an und lassen die Herzen von so manchen Trail-Enthusiast:innen zusätzlich höherschlagen.

„Die Trailrunning-Szene in Salzburg entwickelt sich prächtig“, verrät **Josef Gruber**, Obmann des Sport Team Salzburg und Organisator des Trailrunning Festivals. „Wir sind besonders stolz darauf, dass wir heuer bereits zum 14. Mal das Trailrunning Festival in Salzburg austragen können. Alleine im letzten Jahr haben an den drei Veranstaltungstagen über 1.500 Läufer:innen daran teilgenommen. Das stimmt uns für die diesjährige Austragung mehr als optimistisch.“ Dass der Laufsport und insbesondere das Trailrunning boomt, hat viele Gründe. „Laufen ist eine leicht zugängliche Bewegungsform und bietet eine pure Abwechslung zum Alltag. In Stadt und Land Salzburg kann diese Sportart facettenreich und direkt vor der Haustüre ausgeübt werden. Ob durch die verschiedensten Parkanlagen oder auf einen der Salzburger Hausberge. Die Möglichkeiten an abwechslungsreichen Trails sind schier unendlich“, so Gruber weiter.



Lukas Schaffenrath



Josef Gruber

Lukas Schaffenrath, Obmann der Trail Community Salzburg, freut sich ebenso über die erfolgreiche Entwicklung des Sports. „Trailrunning ist derzeit wohl die am schnellsten wachsende Sportart“, so Schaffenrath, selbst langjähriger Trailrunner und erfahrener Ausdauertrainer. „Unser Verein ist eine Community aus Gleichgesinnten, die ihre Leidenschaft für das Laufen in der Natur teilen. Bei unseren wöchentlichen Lauftreffs, die abwechselnd mittwochs und donnerstags stattfinden, ist jede*r willkommen – vom Einsteiger bis zu ambitionierten Athlet:innen“, ergänzt Schaffenrath. Für besonders engagierte Läuferinnen und Läufer bietet die Trail Community Salzburg an den Wochenenden zusätzlich Long Runs oder die gemeinsame Teilnahme an Wettkämpfen an. Wer es lieber kürzer, aber genauso genussvoll mag, kann bei den beliebten 4K4Cake-Runs mitmachen – vier entspannte Kilometer, gefolgt von Kaffee und Kuchen in geselliger Runde. „Dass wir so viele Aktivitäten auf die Beine stellen können, verdanken wir unserer großartigen Crew aus engagierten Vereinsmitgliedern, die mit viel Herzblut organisieren, begleiten und mitlaufen. Ohne diesen Einsatz wäre diese Vielfalt an Events gar nicht möglich“, betont Schaffenrath abschließend.



Foto: © Sportgraf

Der Kindertrail presented by SPORTUNION lockt beim diesjährigen Trailrunning Festival bereits die Jüngsten an den Start.

Alles für den Nachwuchs!

Nachwuchsarbeit im Laufsport wird in der SPORTUNION Salzburg seit Jahren forciert. Bei wöchentlichen Lauftrainings wird so eine heranwachsende Generation sukzessive an den Laufsport herangeführt. Mit dem Kindertrail presented by SPORTUNION,

der dieses Jahr am 25. Oktober 2025 stattfindet, wird für die Jüngsten bereits ein Rennformat geschaffen, um sich mit Gleichaltrigen zu duellieren. Alleine im letzten Jahr haben 200 Kinder an diesen Bewerbungen teilgenommen. Dies zeigt, dass Interesse an solchen Großveranstaltungen besteht.

Angebote im Überblick

Lauftreff Schiclub Nussdorf

Jeden Dienstag, 19.00 Uhr, Sportplatz Nussdorf

Kontakt: Florian Rausch; FRausch@gmx.at

Sport Team Salzburg

Zwischen September – Oktober

Kontakt: Josef Gruber; office@g-sport.at

Trail Community Salzburg

Mittwochs oder Donnerstags; 18.00 Uhr; wechselnde Treffpunkte

Kontakt: Lukas Schaffenrath; run@trail.community

Infos: www.trail.community

Run Union Salzburg

Jeden Dienstag, 19.00 Uhr; Sportplatz Nussdorf

Kontakt: Sudhir Batra; info@run-salzburg.com

Tri Run Kuchl

Jeden Dienstag während Schulzeit, 17.00 Uhr, Sportplatz Kuchl

Kontakt: Hannes Putz; union.trirun.kuchl@gmail.com

Kontakt zu den Laufclubs der SPORTUNION im Bundesland Salzburg: <https://sportunion.at/sbg/vereine/>



Foto: © Sportgraf

Trailrunning Festival Salzburg

24. – 26. Oktober 2025

www.trailrunning-festival.at/de/



Julian Hörl –

Österreichs Beachvolleyball-Ass mit Olympialuft



Julian Hörl gehört zu den Aushängeschildern des österreichischen Beachvolleyballs. Der 1,95m große SPORTUNION-Athlet beeindruckt nicht nur durch seine physischen Fähigkeiten, sondern auch durch Spielintelligenz, Einsatzbereitschaft und Teamgeist.



Seine Karriere nahm 2010 beim SK Saalfelden ihren Anfang – gefördert von Vater Thomas Hörl, selbst ehemaliger Bundesligaspieler. Im Laufe seiner Karriere spielte er mit namhaften Partnern wie Tobias Winter, Daniel Hupfer und Alexander Horst. Mit Horst erreichte er unter anderem den 5. Platz bei der Europameisterschaft 2022 und nahm 2024 an den Olympischen Spielen teil – ein Meilenstein seiner sportlichen Laufbahn.

Julian, du hast im vergangenen Jahr an den Olympischen Spielen in Paris teilgenommen – ein Traum für viele Athlet:innen. Wie blickst du auf dieses Erlebnis zurück? Welche Eindrü-

cke und Erfahrungen konntest du mitnehmen?

Julian: Es war wirklich ein Traum, der in Erfüllung ging! Es war eine irre Erfahrung vor dem Eiffelturm in Paris aufzuschlagen. Das Stadion war sehr imposant und eine der besten Werbungen für unseren Sport. Die Zeit der Olympiaqualifikation war geprägt von viel Druck und bis zur letzten Sekunde war es ein Nervenkitzel. Ich habe in der Zeit viel gelernt und kann sicher einiges für mein weiteres Leben mitnehmen. Die ersten Tage im olympischen Dorf waren verrückt, wenn du neben den bekanntesten Sportlern der Welt zu Mittag isst oder sie beim Spazierengehen siehst. Es war sicher ein Erlebnis, an das ich mich mein ganzes Leben erinnern werde.



Seit 2025 bildest du ein neues Team mit Moritz Pristauz. Wie läuft die Zusammenarbeit bisher? Was zeichnet euer Zusammenspiel aus und woran arbeitet ihr besonders intensiv?

Julian: Die Zusammenarbeit läuft gut. Wir haben eine sehr ehrliche Basis und sind beides konsequente Arbeiter. In Turnieren haben wir schon gezeigt, dass unsere Hochs sehr hoch sein können. Wir haben zum Beispiel die Silbermedaillengewinner von Paris geschlagen. Es fehlt jedoch noch an Konstanz. Wir wissen aber an welchen Stellschrauben wir drehen müssen.

Wenn du an die laufende Saison denkst – was sind deine sportlichen Ziele für diese Saison? Gibt es spezielle Turniere, auf die du besonders fokussiert bist?

Julian: Es gibt eine EM in Düsseldorf und eine WM in Australien und ein Challenger Turnier in Baden. Diese drei Turniere sind sicher die größten internationalen Highlights. Wir werden auch einige nationale Turniere spielen, weil die Konkurrenz sehr gut ist und wir viele Spiele als neues Team benötigen. Wie immer im Sport geht es auch sehr viel um die eigene Entwicklung und darum sein eigenes Spiel zu verbessern.

Julian Hörl ist ein Athlet, der sich kontinuierlich weiterentwickelt – mit klaren Zielen und der nötigen Portion Leidenschaft. Seine Geschichte zeigt: Mit Fokus, Fleiß und Teamgeist kann man den Sprung von Saalfelden bis auf die olympische Bühne schaffen.

Die SPORTUNION unterwegs



Leonidas Gala 2025

SPORTUNION Vorstand DI Sudhir Batra, MSc. (links) und SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel mit Mag. Karoline Edtstadler



Ehrung des UTTC-Damenteams

v.l. Vanessa Tang, Sophia Pichler, SPORTUNION-Vizepräsident Herbert Steinhagen, Julia Dür und Melanie Welkhammer



50 Jahre USV-Krispl-Gaissau

Bei der 50 Jahr-Feier überreichte SPORTUNION Salzburg Vorstand Lena Pilz dem Obmann des USV-Krispl-Gaissau Markus Eibl die Jubiläumsgeschenke.



80 Jahre SPORTUNION

SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel mit SPORTUNION Österreich Präsident Peter McDonald

Badminton

Salzburger Landesmeisterschaften 2025

Das Turnier der Allgem. Klasse fand in Seekirchen statt und bot beeindruckende sportliche Leistungen. Der BC Union Walsersfeld konnte sich in allen Bewerben den Titel sichern. Die Ergebnisse:

Herreneinzel: 1. Emanuel Hafner, 2. Alexander Hammerer, 3. Fabian Griesacker (alle BC Union Walsersfeld). Dameneinzel: 1. Nadine Thurner (BC Union Walsersfeld), 2. Marleen Bacher (BMC Seekirchen), 3. Theresa Reindl (BC Union Walsersfeld). Herrendoppel: 1. Jacob Achleitner-Simonsen/Emanuel Hafner (BC Union Walsersfeld), 2. Ralf Stiglbauer/Wolfgang Harl (BMC Seekirchen/BC Union Walsersfeld), 3. Alexander Hammerer/Fabian Griesacker (BC Union Walsersfeld).

Damendoppel: 1. Nadine Thurner/Kornelia Hafner (BC Union Walsersfeld), 2. Theresa Reindl/Marleen Bacher (BC Union Walsersfeld/BMC Seekirchen), 3. Jana Höflmayer/Sandra Pospischil (BC Union Walsersfeld). Mixed: 1. Nadine Thurner/Wolfgang Harl (BC Union Walsersfeld), 2. Kornelia Hafner/Ralf Stiglbauer (BC Union Walsersfeld), 3. Theresa Reindl/Fabian Griesacker (BC Union Walsersfeld)



Dameneinzel von links: 3. Platz Theresa Reindl, 1. Platz Nadine Thurner, 2. Platz Marleen Bacher

Foto: © SBV

Eiskunstlauf

Mozart Cup 2025

Der 13. ISU Mozart Cup bzw. Amadé Cup mit 70 Teams aus 15 Nationen ging in der Eisarena Volksgarten über die Bühne. Salzburg war mit drei Teams, Sweet Mozart Juvenile, Basic Novice und Mixed Age am Start. Erstmals gab es Sieg und Podium für Salzburger Teams. Basic Novices Team gewannen mit ihrem Cheerleading Programm die Kategorie Basic Novice. Zu „Walking on sunshine“ präsentierte das Mixed Age Team Sweet Mozart seine Kür und holten beim ersten Antreten den dritten Platz. Das Juvenile Nachwuchsteam erreichte den siebten Platz. „Wir sind sehr glücklich über dieses Ergebnis – die kontinuierliche Aufbauarbeit hat sich gelohnt,“ freut sich Organisatorin und Skate Salzburg Präsidentin Carmen Kiefer. Die Eisunion Salzburg veranstaltet seit 2011 den ISU Mozart Cup (= Weltcup) und Amade Cup (Breitensport) in der Stadt Salzburg.



Die Siegerehrung im Amadecup

Foto: © State Austria / TextMarka

Judo

2. Alpe Adria Adaptiv Judo Turnier

Drei Medaillen gab es für die Judounion Hallein-Golling in Feldkirchen beim Special Olympics Turnier. 72 gehandicapte Judokas aus 4 Ländern und 14 Vereinen gingen in den Bewerb. Die Judounion HaGo war mit vier Judoka angereist. Stephanie Kogler, Angelika Kempinger und Josef Rettenwender erkämpften jeweils Bronze. Martin Reisenbichler erreichte den 4. Platz. Die Trainer Gerold Knapp und Andrzej Kruszena waren mit den Ergebnissen sehr zufrieden



Das gesamte Teilnehmerfeld beim Alpe Adria Adaptiv Turnier

Foto: © Judounion HaGo



Doppelmeister Hermann Klug

Foto: © Hermann Klug

U16 und U21 Meister an einem Wochenende

In Deutschlandsberg dominierte Hermann Klug von der Judoschule Sakura Salzburg in der Klasse bis 55 kg die Österreichischen Meisterschaften. Er krönte sich an nur einem Wochenende mit zwei Meistertiteln (U16 und U21). Der SSM-Schüler konnte seine mentale, technische und physische Stärke bei vielen vorzeitigen Siegen auf die Matte bringen.



Foto: © Salzburger Judoverband

Der neue Vorstand des Judoverbandes Salzburg

Judo

Karin Dorfinger ist die neue Präsidentin des Salzburger Judoverbandes

Karin Dorfinger von der Judounion Flachgau wurde einstimmig zur neuen Präsidentin gewählt. Sie ist damit nicht nur die erste Frau an der Spitze des Landesverbands Salzburg, sondern auch die erste Frau in ganz Österreich, die dieses Amt übernimmt – ein historischer Meilenstein und starkes Zeichen für Gleichstellung und modernen Wandel im Vereinswesen.

Kanupolo

Neues U10 Kindertraining: Ein Sprungbrett für die Nachwuchstalente

Der Verein Kanupolo hat nun ein U10 MINIS Kindertraining für Kids im Alter von 7 bis 10 Jahren, die Interesse an Kajak und Ballsport haben. Es werden die Grundlagen unter der Leitung von Florian und Larissa Godde in einer altersgerechten und spielerischen Art vermittelt. Diese umfasst technische als auch taktische Elemente um die wesentlichen Fähigkeiten wie Ballkontrolle, Teamarbeit und Bewegungskoordination zu erlernen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Wassergefühl und der Sicherheit im Boot. Kanupolo Salzburg setzt auf eine ganzheitliche Ausbildung und eine intensive Betreuung durch erfahrene Trainer.

KANUPOLO MINIS U10 (NEU ab 2025)

- DONNERSTAGS 16.45-18.15 Uhr
- 8. Mai bis 25. September 2025
- Voraussetzung: Schwimmkenntnisse; keine Kajakvorerfahrung notwendig
- Salzach Badese, Salzburg
- Anmeldung: florian.godde@kanupolo-salzburg.at



Foto: © Michael Thiene



Foto: © Karate Austria/Martin Kremsner

Armin Selimovic mit Alisa Buchinger

Karate

Armin Selimovic holt U18-EM-Bronzemedaille

Der Karatekämpfer der Sportgemeinde Wals-Siezenheim krönte sich mit seiner ersten EM-Medaille. „Es ist einfach unbeschreiblich“, waren seine ersten Worte. „Ein großes Danke gilt meinem Heimverein der Karate Union Walserfeld, der meine Ausbildung in all den Jahren professionell durchgeführt hat, ohne diesem Umfeld wäre der Erfolg nicht möglich gewesen. Dank gilt auch Alisa Buchinger, die mich im National-Team auf das nächste Level gehoben hat, sowie meinen Eltern, die mich in all den Jahren unterstützt haben“, zeigte sich Armin Selimovic gerührt. „Es ist unfassbar und es war an der Zeit für Armin“, sagte der stolze Obmann Kurt Hofmann. „Er hat sich den Podestplatz mehr als verdient. Er hat extrem viel Potenzial und hat in den letzten Jahren sehr viel investiert. Ich bin sehr stolz auf ihn.“

Kickboxen

Offene Landesmeisterschaft Oberösterreich 2025

Der Kickbox Club Seekirchen zeigte in Linz großartige Leistungen. Besonders stark präsentierte sich Lisa Högler in der Kategorie U13 bis 37 kg. Nach einem souveränen Sieg im Vorkampf verlor sie das Finale denkbar knapp und holte somit den zweiten Platz. Auch Nachwuchskämpferin Verena Niederreiter (U16 bis 42 kg) gab ihr Bestes, musste sich jedoch trotz einer kämpferischen Leistung geschlagen geben. Weitere Erfolge erzielten Thomas Altmann, Sebastian Taferner und Michael Gebhart mit jeweils dem zweiten Platz in den Veteranen- und Allgemeinen Klassen. Weiters konnten sich die Seekirchner im Teamkampf über den zweiten Platz freuen.



Foto: © Kickboxclub Seekirchen

Die Medaillengewinner:innen des Kickbox Club Seekirchen

Rangeln

Mannschaftsmeisterschaft in Leogang

Favorit Piesendorf siegte in acht Duellen, nur gegen die zweitplatzierten Saalbacher gab es ein Unentschieden. Bramberg und Leogang kämpften um den dritten Platz – Leogang setzte sich durch. Piesendorf holte auch drei Einzelmeistertitel: Daniel Embacher bis 10 Jahre, Matthias Altenberger bis 12 Jahre, Jakob Höller bis 16 Jahre. Die weiteren Titel gingen mit Moritz Strebl bis 6 Jahre und Christopher Kendler in der Klasse I nach Saalbach, Phillip Scheiber bis 8 Jahre nach Leogang, Matthias Herzog bis 14 Jahre nach Maria Alm, Florian Gerstgraser bis 18 Jahre nach Taxenbach, Michael Voithofer in der Klasse IV nach Bramberg, Raphael Tikovsky in der Klasse III und Thomas Grössig in der Klasse II nach Niedernsill.



Die Meistertitelgewinner

Foto: © Salzburger Ranglerverband



TGUS-Team v. l. H. Pichler, E. Thaler, J. Szenteszki, L. Galvan, M. Kernacs, D. Reiter, S. Memeti, J. Szenteszki, M. Porenta (Kari)

Foto: © TGUS

Rhönrad

Breitlicup in Buochs

Malena Kernacs (TGUS) holte im Mehrkampf in der Eliteklasse in den letzten drei Jahren den Wanderpokal nach Salzburg. Die TGUS-Rhönradturnerinnen wussten, dass es 2025 ein besonders schwerer Wettkampf wird, mit vielen Teilnehmer:innen aus der Schweiz und Belgien, die sich auf die Team WM 2025 vorbereiten. Ergebnisse (alle TGUS-Juniorinnen turnten in der Eliteklasse): Sieg für Malena Kernacs in der Elite Einzelwertung Spirale, 4. Luisa Galvan, 7. Selina Memeti, 8. Janka Szenteszki, 17. Emily Thaler, 20. Denise Reiter. Rang 2 im Mehrkampf Elite für Malena Kernacs, 5. Selina Memeti. Sprung Eliteklasse: 9. Luisa Galvan, 10. Denise Reiter, 13. Malena Kernacs, 15. Selina Memeti, 20. Emily Thaler, 22. Janka Szenteszki. Gerade Elite: 5. Denise Reiter, 11. Emily Thaler, 5. Janka Szenteszki, 16. Luisa Galvan. Musikgerade Elite: 5. Selina Memeti, 8. Malena Kernacs. Sprung Level 2: 14. Julia Szenteszki. Gerade Level 2: 14. Julia Szenteszki.

Belgian Open in Eupen

Ein sensationeller Erfolg für das Eliteteam Austria der TGUS: Bei den Belgian Open in Eupen, einem vom internationalen Rhönradverband zertifizierten Wettkampf, sicherte sich das Team mit Malena Kernacs, Birgit Halwachs und Selina Memeti die Goldmedaille! In einem hochklassigen Starterfeld konnten sich die drei Athletinnen gegen starke Konkurrenz aus den Niederlanden und der Schweiz durchsetzen – und das mit beeindruckender Souveränität. Mit präziser Technik, Eleganz und absolutem Teamgeist bewies das TGUS-Team einmal mehr, dass es zur internationalen Spitze gehört.



Das TGUS Siegerteam in der Mitte (Birgit Halwachs, Selina Memeti, Malena Kernacs)

Foto: © TGUS

Rhönrad

Frühlingscup im Sportzentrum Mitte Salzburg

Die TGUS-Rhönradmädchen holten folgende Ergebnisse: Level 1 Gerade: 1. Charlotte Stadler, 2. Laura Weitgasser, 3. Vera Tinsobin. Level 2 Gerade: 1. Sarah Westenthaler, 2. Carolin Obermair, 3. Emma Stark. Level 1 Spirale: 1. Sarah Westenthaler, 2. Marie Stark, 3. Emma Stark. Level 1 Sprung: 1. Marie Stark, 2. Sophie Biberger, 3. Laura Weitgasser. Level 2 Sprung: 1. Emma Stark und Sarah Westenthaler, 3. Carolin Obermair. Level 3 Gerade und Spirale: 1. Emilie Memeti, 2. Julia Kurz. Level 3 Sprung: 1. Julia Kurz, 2. Emilie Memeti. Alle Neueinsteiger konnten die Leistungsturnabzeichen in Gold, Silber und Bronze erturnen: Gold: Lucienne Wiefeler, Silber: Finja Simeoni, Alona Novikova und sieben Mal Bronze.



Sarah Westenthaler

Foto: © TGUS



Goldmedaillengewinnerin Anna Bezugla

Foto: © Turnsport Salzburg RG

Rhythmische Gymnastik

Spring Cup

Im Sportzentrum Nord fand der Spring Cup mit knapp 200 Mädchen aus Deutschland, Österreich, England und Ungarn statt. Unter den Teilnehmerinnen waren 42 Gymnastinnen der TGUS, Turn-Gym-Union-Salzburg. In der Teamwertung konnten sich zwei Teams von Salzburg die Goldmedaille sichern. Zudem belegten vier Teams den zweiten Platz und ein Team den dritten Platz. In der Einzelwertung errangen die Gymnastinnen insgesamt 15 Gold-, 15 Silber- und sechs Bronzemedailles. Insgesamt kann man auf 17 goldene, 19 silberne und sieben bronzene Medaillen zurückblicken.

Wettkampf in Porec - Kroatien

Die TGUS-Mädchen zeigten bei diesem internationalen Wettkampf sehr gute Leistungen und holten drei Mal Gold, vier Mal Silber und zehn Mal Bronze. Trainerin Yana Bezhenova hat gute Vorbereitungsarbeit geleistet.



Die TGUS-Mädchen in Porec

Foto: © TGUS

Ringern

Niclas Sandtner ist Österreichischer Doppelmeister

Vigauns Ringer holten in der U17 Staatsmeisterschaft in Innsbruck fünf Meistertitel. Der Sieg in der Mannschaftswertung ging in beiden Stilarten an den URV Bad Vigaun. Im Freistil präsentierten sie sich unter 73 Teilnehmern aus 16 Vereinen sehr stark. Roland Wallmann, Niclas Sandtner und Sebastian Schachl holten Gold. Für Roland Wallmann ist dies der erste Titel. Peter Pichler, Linus Kaposi und Christian Siller holten Silber. Andreas Siller wurde 5. Herbert Wallinger 6. und Johannes Kaposi 10. Im griechisch-römischen Stil standen 61 Athleten aus 13 Vereinen auf der Matte. Sebastian Schachl verletzte sich beim ersten Kampf und konnte nicht mehr weiterkämpfen. Linus Kaposi holte sich im Finale Gold. Ebenso Niclas Sandtner der sich zum Österreichischen Doppelmeister krönte. Peter Pichler und Roland Wallmann erkämpften sich Bronze und wurden zweifache Medaillengewinner. Sebastian Schachl wurde 4., Andreas Siller, Christian Siller und Johannes Kaposi 5. und Herbert Wallinger belegte den 7. Platz.



Im Bild die Mannschaft vom URV Bad Vigaun, mit den Siegern im Freistil in der Mitte (vorne von v.l. Christian Siller, Linus Kaposi, Sebastian Schachl, Roland Wallmann, Niclas Sandtner, Johannes Kaposi, Peter Pichler, hinten: Trainer Herbert Wallinger, Andreas Siller, Herbert Wallinger jun., Trainer Koce Nikolov, Betreuerin Katrin Kaposi)

Foto: © Renate Sandtner

Rollstuhltanzen

Austrian Para Dance Sport Days in Salzburg

Zwei Tage voller Musik und Action mit coolen moves und good vibes im Rollstuhl - das waren die Austrian Para Dance Sport Days in Salzburg. Rollstuhltänzer:innen aus Tirol, Graz, Wien sowie aus Deutschland, Slowenien und Zypern trainierten gemeinsam mit den Sportler:innen der WheelChairDancers Salzburg im Sportzentrum Mitte vorhandene und neue Basics, Choreografien und Abläufe, Musikinterpretationen und Freestyle.



Zwei Tage lang wurde in Salzburg getanzt

Foto: © WheelChairDancers Salzburg



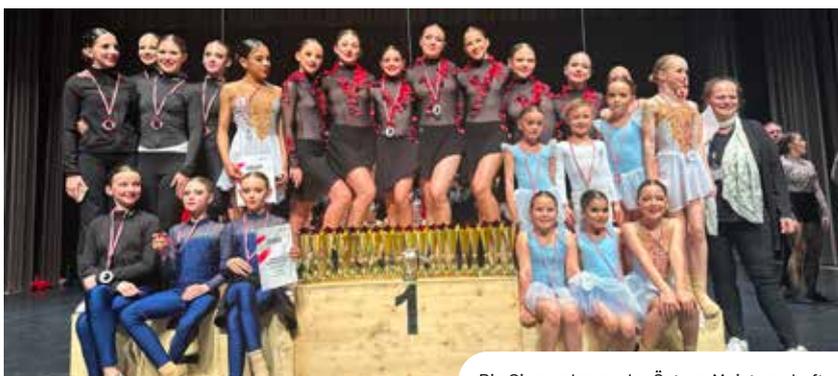
Die TGUS Gruppe Lyrical Children

Foto: © TGUS

Showdance

Internationales Dance Open in Wien

Ca. 2500 Tänzer:innen aus 20 Nationen waren im Halman Dome am Start und boten rund 540 Tänze auf der Bühne dar. Die Tänzer:innen der TGUS Turn-Gym-Union-Salzburg waren äußerst erfolgreich. Sie ernteten sich 10x Gold, 4x Silber, 4x Bronze, 1x den 4. Platz, 2x den 5. Platz, 1x den 6. Platz und 1x den 8. Platz. Die TGUS erhielt fünf Nominierungen für die Galas. Hier werden aus allen Kategorien die besten Tänze ausgewählt. In der Children Kategorie wurden 11 Tänze ausgewählt, die beim Bewerb Kid Stars nochmals tanzen durften. Von der TGUS wurden gleich drei Tänze ausgewählt. Die Lyrical Group Children erreichte den dritten Platz und erhielt dafür einen Special Award. Fabian Rösselhuber, ein 7 Jahre junger TGUS-Tänzer wurde bei der Gala 7. und Corina Pfeiler 10. Bei den Goldstars Youth and Seniors konnten sich die Lyrical group Youth und Olivia Lienbacher für die Gala qualifizieren. Olivia wurde 2. und erhielt einen Special Award, der mit 300 Euro dotiert war und die Gruppe erreichte als beste Gruppe den 6. Platz. Die erfolgreichste Tänzerin der TGUS war Olivia Lienbacher mit 5x Gold und 2 Golden Stars Nominierungen.



Die Siegerehrung der Österr. Meisterschaften

Foto: © TGUS

Österreichische Meisterschaften des ÖSDV

Das TGUS-Showdance-Team gewann in Vorarlberg 12 österreichische Meistertitel, 6x Silber und 1x Bronze. Olivia Lienbacher erhielt mit 299 von 300 Punkten die Tageshöchstwertung.



Foto: © Nuszpl

Richard Nuszpl ist Österreichischer Vizemeister

Sportkegeln Österreichische Meisterschaften Senioren Ü60

Richard Nuszpl wurde kurzfristig als Ersatzspieler zur Ü60 Meisterschaft in Mürzzuschlag nachnominiert. Er spielte für den LV Salzburg - SPG Hallwang-Paris Lodron. Mit 570 Kegeln erreichte er den hervorragenden 2. Platz und wurde Vizemeister bei den Österreichischen Sportkegelmesterschaften der Senioren Ü60. Er ist der erste Spieler der mit der Jugendkugel eine Medaille erreicht.

Squash Salzburger Landesmeisterschaft 2025

Unter den 39 Teilnehmer:innen zeigte sich die Jugend besonders stark. Der jüngste Spieler des Squash Clubs 80 war erst 7 Jahre alt. Besonders hervorzuheben sind Julian Harrer und Lukas Kilian Felber, die in BU19 das Finale erreichten. Nach einer beeindruckenden Leistung von beiden Spielern, setzte sich Lukas Kilian Felber durch. Der 70-jährige Peter Dirnberger zeigte, dass Squash keine Altersgrenzen kennt. Die Ergebnisse des Squash Club 80: Damen: 1. Alina Schatzmayr, 2. Robina Jetzinger 3. Anastasia Polishchuk. Herren: 3. Maximilian Wöss. BU19: 1. Lukas Kilian Felber, 2. Julian Harrer, 3. Fabian Harrer. BU15: 1. Paul Reimann, 2. Robin Rohrmoser, 3. Lucas Rixinger.



Foto: © SC80

Alle Teilnehmer:innen an der Landesmeisterschaft 2025



Foto: © Rehman

Staatsmeister Aqeel Rehman

Squash Staatsmeisterschaft in Graz

Ausnahmesquasher Aqeel Rehman erzielte bei den Staatsmeisterschaften in Graz seinen 19. Titel in Folge ohne Satzverlust. Im Finale bezwang er Jakob Dirnberger mit 11/6, 11/7, 11/9 in 29 Minuten.

Taekwondo

Beeindruckte Medaillenbilanz beim International Golden Roof Top Open

Taekwondo Oberndorf war mit 18 Sportler:innen vertreten und holte 20 Medaillen, davon 3x Gold. Im Kyorugi erzielte das Team zwölf Medaillen (1x Gold, 6x Silber, 5x Bronze). Besonders hervorzuheben ist Dominic Rachbauer, der sich in der Kadettenklasse (U14) über Gold freuen konnte. Die SSM-Sportlerinnen Teodora Krajic (allgem. Klasse) und Isidora Krajic (U14) erkämpften jeweils Silber, Sophie Grabner-Auer und Zoey Ecker (beide U18) holten jeweils Bronze. Im Poomsae gewann das Team acht Medaillen (2x Gold, 4x Silber, 2x Bronze). Nina Sigmund sicherte sich bei ihrem Debüt in der Juniorenklasse (U18) souverän Gold. Sarah Sigmund (U12) gewann ebenfalls Gold. Für ihre herausragende Leistung wurde sie am Ende des Turniers als Poomsae-Sportlerin des Turniers ausgezeichnet. SSM-Sportlerin Simona Kail (U14) erreichte im Einzel und im Paar jeweils den zweiten Platz. Amelie Probst-Vogl startete erstmalig in beiden Disziplinen (U18) und belohnte ihren Einsatz jeweils mit Silber im Kyorugi und im Formenlauf im Teambewerb gemeinsam mit Nina Sigmund und Fabio Kral.



Die jungen Taekwondo Oberndorf Athletinnen und Athleten

Foto: © taekwondo oberndorf



Der TFC Heavy Rotation startete mit einer Damen- und zwei Herrenmannschaften

Foto: © TFC Heavy Rotation

Tischfußball

TFC Heavy Rotation beeindruckt bei Bundesliga-Event

In St. Pölten fand die österreichweite Tischfußball-Bundesliga statt – ein sportliches Highlight, das 54 Teams und knapp 300 Athlet:innen aus ganz Österreich und darüber hinaus vereinte. Mit dabei: Der TFC Heavy Rotation, Salzburgs größter Tischfußball-Verein, mit einer Damen- und zwei Herrenmannschaften. Seit über einem Jahrzehnt prägt der TFC Heavy Rotation die lokale Tischfußball-Szene maßgeblich und zeigte auch auf Bundesebene seine Klasse. Die Teams behaupteten sich in einem hochkarätig besetzten Teilnehmerfeld und erreichten solide Mittelfeldplatzierungen. Besonders bemerkenswert: Für viele Spieler:innen war dies die erste Teilnahme an einem international besetzten Großevent – eine Herausforderung, die sie mit Bravour meisterten. Diese Erfolge sind ein Beweis für das wachsende Niveau des Salzburger Tischfußballs.

Tischtennis

Damen steigen in die 1. Bundesliga OPO auf

Die UTTC Salzburg-Damen Melanie Welkhammer, Julia Dür, Sophia Pichler und Vanessa Tang haben schon frühzeitig den direkten Aufstieg in die 1. Bundesliga Oberes Play Off (OPO) geschafft. Die kommende Saison wird der UTTC Salzburg sowohl bei den Damen als auch bei den Herren in der obersten Spielklasse der Bundesliga vertreten sein.

In der Heimstätte des UTTC Salzburg fand die Ehrung des Damenteam für den Aufstieg in die 1. Bundesliga OPO statt. Es waren Bürgermeister Bernhard Auinger, Sportlandesrat Martin Zauner sowie SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Eva Bartel und Vertreter der Sponsoren Salzburger Sparkasse und Palfinger anwesend. Die Sponsoren verteilten Geschenke an die Spielerinnen und die SPORTUNION Salzburg hat sich mit einem Zusatzsponsoring für den Verein eingefunden. Zugleich wurde Melanie Welkhammer vom Team verabschiedet, sie wird in der 1. Bundesliga OPO nicht mehr spielen.



v.l. Julia Dür, Melanie Welkhammer, Vanessa Tang und Sophia Pichler

Foto: © UTTC



Fanny Seidl auf Filon

Foto: © UVT Wals

Voltigieren

UVT Wals voltigiert beim internationalen Wettkampf in Italien zu Gold!

Die erst 15jährige Fanny Seidl sichert sich mit Pferd Filon und Longenführer Kevin Moneuse beim traditionellen Osterturnier in Monza den sensationellen 1. Platz im Junior 2* Bewerb. Im Children 2* erreichte Luisa Gonaus auf Pferd Made in Germany und Longenführerin Barbara Unterweger den ausgezeichneten 4. Platz. Im Pas de Deux 3* gingen Fanny Seidl und Marlene Drack mit Little Louis und Viktoria Drack an der Longe an den Start und verpassten mit dem 4. Platz knapp das Podest. Im Teambewerb der Junioren 2* konnte die erst kürzlich zusammengestellte Gruppe (Kooperation des UVT Wals, dem UVRV Badhaus und dem UVRV Braunau) wertvolle Erfahrungen sammeln. Zusammen mit Barbara Unterweger und Made in Germany erreichte das junge Team beim ersten gemeinsamen Start den 5. Platz.

Jahreshauptversammlung des Sportklub Maishofen

Der Verein hat 1.230 Mitglieder und veranstaltet durchschnittlich vier Events pro Tag, bei denen rund 350 Kinder und Jugendliche betreut werden. Ein Highlight ist die Sports4Fun-Woche, bei der täglich 100 bis 140 Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren können. 25 Funktionär:innen, 2 Rechnungsprüfer:innen, 5 Beiräte und rund 50 Trainer:innen ermöglichen das Ganze. Bei den Neuwahlen wurden Präsident Ing. Martin Faistauer und Obfrau Ilke Leitgöb in ihren Ämtern bestätigt, während Georg Marchner neu ins Präsidium gewählt wurde. Die Sektionsleiter:innen sind Josefa Faistauer (Turnen), Gertraud Streitberger (Rad), Christoph Zeller (Ski), Christian Sepp (Fußball), Thomas Gmachl (Tennis) und Thomas Ortner (Laufen). Obmann Gottfried Schobersteiner trat nach 30 Jahren zurück und erhielt das Goldene Ehrenzeichen der SPORTUNION und wurde zum Ehrenmitglied des SK Maishofen ernannt. Georg Marchner und Christian Schreiner wurden für ihre Verdienste im Fußball mit der Silbernen Verbandsnadel ausgezeichnet, während Katrin Franz und Birgit Breitfuß das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Bronze erhielten. Katrin übergab ihre Funktion in der Sektion Turnen an Eva Mandl.



v.l. Ing. Martin Faistauer, Gottfried Schobersteiner, Ilke Leitgöb und SPORTUNION Bezirksreferent Rudi Hinterlechner

Foto: © SKM



Der Vorstand des USC-Siezenheim

Foto: © USC-Siezenheim

Mitgliederversammlung des USC Siezenheim

Im Laschenskyhof konnten Vizebürgermeisterin Mag. Karin Huber sowie der langjährige SPORTUNION-Bezirksreferent Helmut Auer begrüßt werden. Lisa Hörbinger (Schriftführer-Stv. & Öffentlichkeitsarbeit) führte durch das Programm. Obfrau Daniela Gruber bedankte sich bei den 17 Übungsleiter:innen und bei der Gemeinde für die Unterstützung und die Möglichkeit zur Nutzung der Turnhalle in der Volksschule Siezenheim. Obfrau-Stv. Daniela Hörbinger präsentierte eine neue Vereinssoftware. In diesem Jahr wurde mit 520 Mitgliedern ein neuer Rekord erzielt. Felix Bracke (Obfrau-Stv.) stellte die Kinder-Tanzshow, die Turn 10 Leistungsschau aber auch das Adventfenster zusammen mit S.K.U.S.I. vor und zeigte ein Video der Turngruppen. Die Obfrau und der Vorstand wurden einstimmig (wieder-)gewählt. Abschließend ehrte Helmut Auer folgende Vereinsfunktionäre mit dem SPORTUNION-Ehrenabzeichen: Bronze: Lisa Hörbinger, Michael Strumegger, Silber: Andreas Frank, Bernhard Lair, Gold: Daniela Gruber, Daniela Hörbinger. Die Übungsleiter:innen erhielten für ihren langjährigen Einsatz ein kleines Dankeschön von der Sportunion Siezenheim. Karl Lang wurde für seine 40 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit (Übungsleitung, Zeugwart, Obmann Stv. und Schriftführer bis 2021) zum Ehrenmitglied ernannt.

SPORTUNION Akademie



Mit dem neuen Kursprogramm möchten wir unsere Vereine gezielt dabei unterstützen, ihre Qualität im Trainings- und Vereinsalltag weiterzuentwickeln. Praxisnah, aktuell und bedarfsgerecht bieten wir vielfältige Angebote, um unsere Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Funktionär:innen in ihrer wichtigen Arbeit zu stärken.

Ausbildungen:

Basismodul

Termin 1: 26.-28. September 2025

Termin 2: 23.-25. Jänner 2026

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

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

Inhalt: Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jedes Übungsleiter: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 allgem. Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Die Lehreinheiten am Freitag werden online abgehalten, Samstag und Sonntag finden im Präsenzunterricht statt.

Referent:innen: Team SPORTUNION Salzburg

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

Meldeschluss: jeweils 7 Tage vor Kursbeginn

SB25014

SB26001



Übungsleiter:in Spezialmodul Judo **NEU!**

Termin: 13.- 21. September 2025

Ort: Teil 1: 13.-14.09.: 5661 Rauris, Wiesenweg 4b;

Teil 2: 21.09.: 5020 Salzburg, Frohnburgweg 5, PSV Salzburg, Dojo

Zeit: Sa, 09:00 – 20:30 Uhr, So 08:30 – 17:00 Uhr; 21.09: 08:30 – 17:00 Uhr

Inhalt: Die Ausbildung zur Übungsleiter:in Judo wird in Kooperation mit dem Judo Landesverband Salzburg durchgeführt und richtet sich nach den offiziellen Rahmenbedingungen des ÖJV. Ziel der Ausbildung ist, den Teilnehmer:innen für den Einsatzbereich im Judo Kinder-, Jugend- und Anfängertraining, sowie im Breitensport fundierte Kenntnisse zu vermitteln. In Theorie und Praxis werden methodische Ansätze für eine moderne und freudvolle Stundengestaltung im Judotraining erarbeitet. Teilnahmevoraussetzung: Brauner Gürtel bei Kursabschluss.

Kosten: € 150,- SU-Mitglieder und Mitglieder des ÖJV, € 225,- Normalpreis

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn

SB25015

JUDO
SALZBURG



Übungsleiter:in Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport

Termin: 18.-19. Oktober, 08. November 2025

SB25017

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

Zeit: Sa, 8:30 - 19:00 Uhr; So, 08:30 - 16:00 Uhr, Sa, 8. Nov 08:30 - 16:00 Uhr inkl. Lehrauftritte

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

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn



Übungsleiter:in Spezialmodul Schwimmen

Termin: 24. Oktober - 08. November 2025

SB25018

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

Fr, 13:00 – 18:00 Uhr; Sa, 08:00 – 12:00 und 13:00 – 18:00 Uhr, So 13:00 – 17:00 Uhr; Sa., 08. 11. 13:00 – 18:00 Uhr

Inhalt: Die ÜL-Ausbildung wird in Kooperation mit dem „Neuen Verband Salzburger Schwimmvereine“ durchgeführt. Ziel ist es, den zukünftigen Übungsleiter:innen ein gutes Basiswissen und viel praxisrelevantes Know-how im Bereich Schwimmen mitzugeben. Teilnahmevoraussetzung: Sichere Grundkenntnisse in den Schwimmtechniken. Diese werden zu Beginn des Kurses überprüft.

Referent:innen: Team des NVSSV

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn



Übungsleiter:in Spezialmodul Medieval Combat

Termin: 21.-23. November 2025

SB25019

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

Zeit: Fr, 13:30 – 20:15 Uhr; Sa, 08:30 – 19:30 Uhr; So, 08:30 – 17:00 Uhr

Inhalt: Ziel des Spezialmoduls für Medieval Combat ist die Befähigung zur eigenständigen und zielgruppenorientierten Durchführung von Trainingseinheiten nach aktuellen internationalen Standards. Im Fokus stehen das Training mit dem sportartspezifischen Soft-Sword Equipment (SAFEF) sowie die RCF Regelsysteme. Hinzu kommen Ausrüstungslehre und Erste Hilfe für Medieval Combat.

Referent:innen: Team des ACA (Armored Combat Austria)

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

Meldeschluss: 10 Tage vor Kursbeginn



Junior Assistant NEU!

Termin: 11.-12. Oktober 2025

SB25016

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

Zeit: Sa, 09:30 – ca. 21:30 Uhr; So, 09:30 – ca. 17:00 Uhr



Mehr Info zu diesem Kursangebot auf Seite 27
Ausbildung zum Junior Assistant



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

Fortbildungen:

Kleine Spiele für heterogene Gruppen

Termin: Fr 03. Oktober 2025**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM**Zeit:** 17:00- 20:00 Uhr

Inhalt: Inklusion umfasst alle Lebensbereiche, dazu zählt auch der Sport. Gerade in diesem Bereich stellt die Arbeit mit heterogenen Gruppen oftmals eine Herausforderung dar. Wie mit kleinen Anpassungen ein gemeinsames Bewegen gelingen kann, ist Teil dieser Fortbildung. Selbsterfahrungen und Praxisbeispiele werden mit theoretischem Hintergrundwissen kombiniert. Im Fokus stehen unterschiedliche Beeinträchtigungen und die Möglichkeiten der Teilhabe aller am Sport.

Referentin: Adriana Spalt, BSc., Inklusionstrainerin

Kosten: Diese Fortbildung wird über das Projekt „Sport vor Ort“ organisiert und ist für die Teilnehmer:innen daher kostenlos.

Meldeschluss: 7 Tage vor Kursbeginn

SB25020



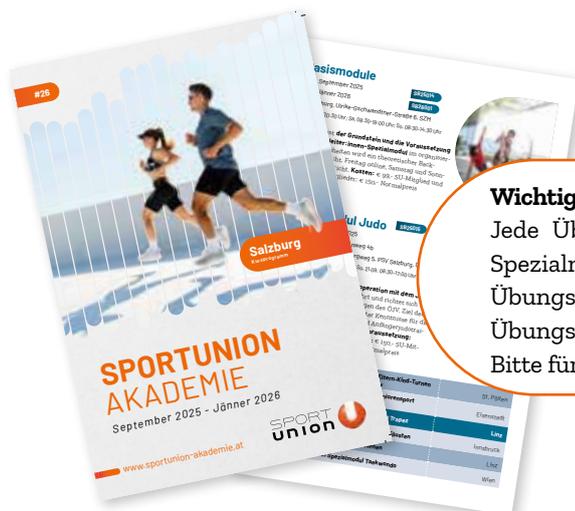
Skiservice Workshop, für einen optimalen Start in die Skisaison

Termin: Fr 07. November 2025**Ort:** Atomic, 5541 Altenmarkt, Atomic Straße 1, APC**Zeit:** 13:00- ca. 18:00 Uhr

Inhalt: Der Workshop umfasst eine exklusive Werksführung bei der Firma Atomic, in die Einblicke in die Herstellung moderner Ski gegeben werden. Im Anschluss findet ein praxisorientierter Teil im Atomic Pro Center (APC) statt. Dort demonstriert das professionelle Rennservice-Team, wie Ski fachgerecht gepflegt, gewachst und präpariert werden – inklusive wertvoller Tipps von dem Weltcup-Serviceteam.

Referent:innen: Atomic Weltcup Serviceteam.**Kosten:** € 39,- SU-Mitglied; € 59,- Normalpreis**Meldeschluss:** 10 Tage vor Kursbeginn

SB25021

**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



Fotos: © wildbird

ZWEI EVENTS, EIN ZIEL:

INKLUSION DURCH SPORT

Das Inklusionssportprojekt „Sport vor Ort – Bewegte Inklusion“ bringt 2025 erneut Menschen mit und ohne Beeinträchtigung durch gemeinsame Bewegung zusammen. Ziel ist es, Begegnungen zu fördern, Barrieren abzubauen und allen die Möglichkeit zur sportlichen Teilhabe zu bieten. Zwei inklusive Sportveranstaltungen laden zum Mitmachen ein – unabhängig von Alter oder Beeinträchtigung.

Inklusions-Herbstspiele am 13. September 2025

Zum dritten Mal finden im Sportzentrum Mitte die Inklusions-Herbstspiele statt – mit leichtathletischen Stationen, Teamspielen und einem bunten Mitmachprogramm für alle.



Boccia-Aktionstag am 11. Oktober 2025

Einen Monat später folgt der Boccia-Aktionstag, der nach seiner gelungenen Premiere 2024 in die zweite Runde geht. Alle, die diese präzise und taktisch geprägte paralympische Sportart kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen.

Cornelia Hörl (Sportlerin von JAW-Salzburg), die bereits an beiden Veranstaltungen teilgenommen hat, berichtet von ihren Erfahrungen:

„Ich freue mich wieder dabei zu sein! Ich kann Neues ausprobieren und treffe die anderen Sportler:innen und Trainer:innen wieder. Besonders gefallen hat mir bisher der Raketen- und Speerwurf sowie Frame Running. Neben den sportlichen Herausforderungen ist mir vor allem die Teamfähigkeit in der Gruppe wichtig – diese ist besonders beim Boccia-Aktionstag gefragt.“

Fortbildung für Trainer:innen

Für interessierte Trainer:innen findet am Freitag, den 03. Oktober 2025, von 17:00 bis 20:00 Uhr eine Fortbildung zum Thema „Kleine Spiele für heterogene Gruppen“ statt. Die praxisorientierte Schulung vermittelt Methoden und Ideen für inklusive Sportgruppen und bietet Raum für Austausch und Fragen.

Wer Lust hat, Teil dieser Veranstaltungen zu sein, ist herzlich eingeladen, mitzumachen. Denn Inklusion gelingt am besten gemeinsam – mit Spaß und in Bewegung.

Anmeldung an: adriana.spalt@sportunion-sbg.at



STADT : SALZBURG



Ihre Ansprechpartnerin

Adriana Spalt, MSc.
Projektkoordinatorin
adriana.spalt@sportunion-sbg.at
+43 662 / 84 26 88 - 11



Bewegt im Park

Das erfolgreiche Programm „Bewegt im Park“ findet auch heuer wieder statt. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sollen auch dieses Jahr viele Bewegungshungrige zu sportlicher Betätigung motiviert werden. Bei insgesamt 35 Kursen an 17 Standorten in und um Salzburg sind die SPORTUNION Salzburg und deren UNIONS-Vereine vertreten. Das vielfältige Bewegungsprogramm ist bereits am 10. Juni gestartet und läuft noch bis 05. September.

PROGRAMM

Salzburg Stadt

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Body Power	Badesee Liefering - Salzachseen	16.06. - 01.09.	MO 17:00 - 18:00 Uhr	Valeria Becker
Yoga am See	Badesee Liefering - Salzachseen	16.06. - 01.09.	MO 18:00 - 19:00 Uhr	Valeria Becker
Sommerfit	Badesee Liefering - Salzachseen	12.06. - 28.08.	DO 09:00 - 10:00 Uhr	Valeria Becker
Pilates	Badesee Liefering - Salzachseen	12.06. - 28.08.	DO 10:00 - 11:00 Uhr	Valeria Becker
Konditionsgymnastik	Glanspitz	11.06. - 27.08.	MI 18:00 - 19:00 Uhr	Brigitte Angerer
Rumpfkraftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik	Glanspitz	11.06. - 27.08.	MI 19:00 - 20:00 Uhr	Brigitte Angerer
Qi Gong im Park	Glanspitz	12.06. - 04.09.	DO 09:00 - 10:00 Uhr	Andrea Essl
Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule	Glanspitz	13.06. - 05.09.	FR 17:30 - 18:30 Uhr	Andrea Essl
HIIT trifft Yoga	Hans Donnenberg Park	16.06. - 01.09.	MO 17:00 - 18:00 Uhr	Anna Gugl
Yoga	Hans Donnenberg Park	16.06. - 01.09.	MO 18:15 - 19:15 Uhr	Anna Gugl
GROOVE - die leichteste Tanzstunde der Welt	Hans Donnenberg Park	10.06. - 26.08.	DI 19:00 - 20:00 Uhr	Michaela Hammerschmidt Christine Demker
Qi Gong	Spieelpark Süd	16.06. - 01.09.	MO 09:00 - 10:00 Uhr	Miriam Hackl
Energy Flow Yoga	Spieelpark Süd	13.06. - 05.09.	FR 17:00 - 18:00 Uhr	Bettina Bräunlich Gabi Baron
Relax Yoga	Spieelpark Süd	13.06. - 05.09.	FR 18:00 - 19:00 Uhr	Bettina Bräunlich Gabi Baron
Yoga	Volksgarten Salzburg	10.06. - 26.08.	DI 19:15 - 20:15 Uhr	Denise Tewari
Historisches Fechten	Volksgarten Salzburg	18.06. - 03.09.	MI 18:00 - 19:30 Uhr	Nicolai Bauer Katharina Mügler Thomas Krichweger



Flachgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule	Bergheim - Generationenpark	16.06. - 01.09.	MO 17:00 - 18:00 Uhr	Andrea Essl
Gesundes Krafttraining	Bergheim - Generationenpark	11.06. - 27.08.	MI 17:00 - 18:00 Uhr	Angelika Uchann
HIIT	Bergheim - Generationenpark	11.06. - 27.08.	MI 18:00 - 19:00 Uhr	Angelika Uchann
Fit am See	Faistenau - Badeplatz Fischerwirt	11.06. - 27.08.	MI 08:30 - 09:30 Uhr	Anna Maria Ebner Daniela Kühleitner
Body-Fit	Mattsee - Weyerallee, Kneippanlage	12.06. - 04.09.	DO 18:00 - 19:00 Uhr	Maria Verhaar
Rücken-Fit	Mattsee - Weyerallee, Kneippanlage	12.06. - 04.09.	DO 19:00 - 20:00 Uhr	Maria Verhaar
Hatha Yoga	Neumarkt am Wallersee - Strandbad	11.06. - 27.08.	MI 18:45 - 19:45 Uhr	Elisabeth Moltinger
Dance Workout	Neumarkt am Wallersee - Strandbad	10.06. - 26.08.	DI 19:00 - 20:00 Uhr	Anita Tewari
Yoga	Obertrum - Fläche neben dem Calisthenics-Park	16.06. - 01.09.	MO 19:00 - 20:00 Uhr	Denise Tewari
Kraftausdauertraining	Obertrum - Fläche neben dem Calisthenics-Park	16.06. - 01.09.	MO 18:00 - 19:00 Uhr	Tanja Schaumburger
Fit ins Wochenende	Seeham - Wiese neben Gemeindeamt	13.06. - 05.09.	FR 09:00 - 10:00 Uhr	Tanja Schaumburger Andrea Achorner
Body Power	Seeham - Wiese neben Gemeindeamt	11.06. - 27.08.	MI 18:00 - 19:00 Uhr	Christine Niederreiter
Pilates & Rückenfit	Seeham - Wiese neben Gemeindeamt	11.06. - 27.08.	MI 19:00 - 20:00 Uhr	Christine Niederreiter
Qi Gong am See	Seekirchen - Strandbad	10.06. - 26.08.	DI 09:00 - 10:00 Uhr	Andrea Essl
Entspannte Bewegung	St. Gilgen - Musikpavillon im Seepark	10.06. - 28.08.	DI 19:00 - 20:00 Uhr	Desirée Summerer Nicole Rees Evelyn Högner
Sport im Ort	St. Gilgen - Musikpavillon im Seepark	16.06. - 01.09.	MO 19:00 - 20:00 Uhr	Matteo Feichtenschlager Christine Lechner Fe Schitzhofer
Aerobic/Line-Dance	Thalgau - Vorplatz Seniorenwohnhaus	10.06. - 26.08.	DI 18:30 - 19:30 Uhr	Edith Schimak Birgit Pertiller

Tennengau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Rückenfit	Golling - Jahreszeitenweg	17.06. - 02.09	DI 17:00-18:00 Uhr	Elisabeth Moisl

Pinzgau

Kursname	Park / Freizeitanlage	Zeitraum	Termin	Kursleiter
Training unter freiem Himmel	Maishofen – Garten der Mittelschule	16.06. - 01.09.	MO 18:30-19:30 Uhr	Gertraud Streitberger Julia Bermann Christina Stofferin



Foto: © OEBK/Foto Laursen



Ihre Ansprechpartnerin

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

Vom Trend zum Wandel:

GREEN BASICS – NACHHALTIGKEIT IM SPORTVEREIN EINFACH UMGESETZT



Wie GREEN BASICS Nachhaltigkeit im Sport verankert

Trends sind entweder kurzfristige Erscheinungen oder ein langfristiger Wandel.

Das Spannungsfeld Sport ist geprägt von immer wiederkehrenden oder neuen Trends. Das Thema Nachhaltigkeit sollte allerdings keinesfalls als vorübergehender Trend betrachtet werden – zu wichtig ist seine Bedeutung für unsere gemeinsame Zukunft. Die globale Herausforderung nachhaltigen Handelns besteht darin, dass jeder seinen Teil dazu beitragen kann.

GREEN BASICS:

Ein neuer Wegweiser für nachhaltige Vereinsarbeit

Mit dem neuen Onlinelehrgang **GREEN BASICS** bietet die SPORTUNION eine praxisnahe und niederschwellige Möglichkeit, das Thema Nachhaltigkeit in den Vereinsalltag zu integrieren. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen, einen nachhaltigen Wandel in Gang zu bringen und die Vereine dabei zu unterstützen, das Thema in ihren Alltag zu integrieren. Der Lehrgang richtet sich an alle SPORTUNION-Vereine und ist kostenlos über die Website der SPORTUNION Salzburg abrufbar.

Vier Module für eine nachhaltige Zukunft

GREEN BASICS ist in vier thematische Module gegliedert, die schrittweise freigeschaltet werden. Den Auftakt macht das Handlungsfeld „**Energie**“. In mehreren Lektionen werden zentrale Inhalte wie Energieeinsparung, effiziente Nutzung und mögliche Förderungen behandelt. Lehrvideos vermitteln das Wissen kompakt und verständlich – ergänzt durch konkrete Lösungsvorschläge zur Umsetzung im Verein. Folgende Grafik zeigt den strukturierten Aufbau des Moduls.

SPORT UNION

**GREEN BASICS –
NACHHALTIGKEIT IM
SPORTVEREIN
EINFACH UMGESETZT**

**MODUL 1 –
Handlungsfeld
Energie**

**LEKTIONEN
MODUL 1**

- Lektion 1: Stromtarife im Check - Kosten senken & Nachhaltigkeit fördern
- Lektion 2: Effiziente Beleuchtung - Smart & kostensparend
- Lektion 3: Photovoltaik - Unabhängige Energiegewinnung für Sportstätten
- Lektion 4: Energie sparen durch effiziente Geräte
- Lektion 5: Effizienz durch Wartung: Heizung, Kühlung und Lüftung optimieren
- Lektion 6: Nachhaltige Wärmeversorgung: Nahwärme, Fernwärme und Alternativen
- Lektion 7: Effiziente Warmwasserlösungen: Sparen, isolieren und nachhaltig nutzen
- Lektion 8: Energieeffizienz durch Dämmung, Steuerung und klimagerechte Gestaltung

Orientierung leicht gemacht:
Die GREEN BASICS-Checkliste
 Nachhaltigkeit ist ein weites Feld – und viele Vereine stehen vor der Frage: Wo beginnen? Um diesen Einstieg zu erleichtern hat die SPORTUNION eine übersichtliche Checkliste ausgearbeitet. Sie dient als praktischer Leitfaden, um erste Schritte strukturiert und wirksam zu setzen. Die Inhalte der Checkliste sind eng mit den Modulen von GREEN BASICS abgestimmt und helfen dabei, die vier zentralen Handlungsfelder – Energie, Veranstaltungen, Beschaffung und Mobilität – gezielt anzugehen.

Ausblick: Weitere Module folgen

Im Laufe des Jahres werden die restlichen Module zu den Themen **Veranstaltungen**, **Beschaffung** und **Mobilität** veröffentlicht. Jedes Modul widmet sich einem zentralen Bereich des nachhaltigen Handelns und gibt konkrete Hilfestellungen für die Umsetzung im Vereinsalltag.

Handlungsfeld: Energie – deine Checkliste

Lektion 1: Stromtarife vergleichen und optimieren

- Bestehenden Stromvertrag prüfen und Laufzeit sowie Preisbindung notieren.
- Vergleichsplattform nutzen, um günstige und nachhaltige Tarife zu finden.
- Bei Anbieterwechsel: auf Ökostrom-Zertifizierungen (z. B. TÜV, ok-power) achten.

Lektion 2: Beleuchtung optimieren

- Alte Leuchtmittel durch LED-Technik ersetzen.
- Bewegungsmelder und Zeitschaltuhren in wenig genutzten Bereichen installieren.
- Tageslicht sinnvoll nutzen und regelmäßig Leuchten reinigen.

Lektion 3: Photovoltaik nutzen

- Dachflächen auf Eignung für PV-Anlagen prüfen lassen.
- Förderungen recherchieren und beantragen (z. B. über SPORTUNION).
- Überschüsse in Energiegemeinschaften einspeisen, um Einnahmen zu generieren.

Lektion 4: Effiziente Geräte verwenden

- Geräte im Standby vollständig ausschalten oder Zeitschaltuhren nutzen.
- Energieeffizienzklassen prüfen und alte Geräte ersetzen (z. B. A+++).
- Temperatur von Kühlschränken auf ca. 8°C einstellen und Dichtungen prüfen.

Lektion 5: Heizung, Kühlung und Lüftung warten

- Wartungsvertrag mit Fachbetrieb abschließen.
- Filter und Einstellungen bei Lüftungsanlagen regelmäßig prüfen.
- Fenster- und Türdichtungen inspizieren und bei Bedarf austauschen.

Lektion 6: Nachhaltige Wärmeversorgung

- Anschluss an Nah-/Fernwärmenetz prüfen lassen.
- Alternative Heizsysteme wie Wärmepumpen oder Pelletheizungen evaluieren.
- Fachberatung in Anspruch nehmen, um die passende Lösung zu finden.

Lektion 7: Effiziente Warmwasserlösungen

- Solarthermieanlage prüfen oder planen lassen.
- Wassersparende Armaturen installieren und Duschzeiten reduzieren.
- Warmwasserleitungen isolieren, um Energieverluste zu vermeiden.

Lektion 8: Dämmung & Gebäudeeffizienz

- Türen zu wärmeren Räumen (z. B. Duschen) geschlossen halten.
- Smarte Thermostate installieren und Raumtemperatur optimieren.
- Fassaden, Dächer und Leitungen dämmen – ggf. mit Förderung.



Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Die SPORTUNION Salzburg lädt alle Vereine ein, sich aktiv an der nachhaltigen Gestaltung ihrer Strukturen und Aktivitäten zu beteiligen. Dabei ist auch die soziale Dimension der Nachhaltigkeit mitzudenken – vom fairen Miteinander bis zur regionalen Verantwortung. Nur wenn ökologische, ökonomische und soziale Aspekte gemeinsam berücksichtigt werden, wird Nachhaltigkeit zum echten Gewinn: für die Umwelt, die Gesellschaft und nicht zuletzt für die Sportvereine selbst.



Ihre Ansprechpartnerin

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

Ausbildung zum Junior Assistant:

DEINE MISSION:
MITGESTALTEN

SPORTUNION AKADEMIE

JUNIOR
ASSISTANT

Der erste Schritt zur aktiven Mitgestaltung im Verein

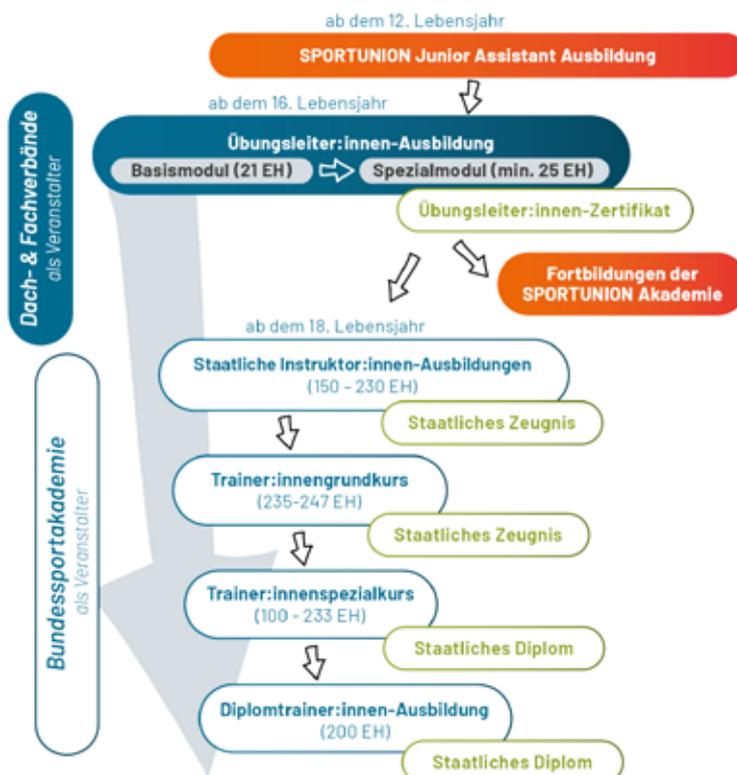
Die Ausbildung zum „Junior Assistant“ ist ein Angebot der SPORTUNION Akademie, das speziell auf junge Vereinsmitglieder im Alter von 12 bis 15 Jahren zugeschnitten ist. Es bietet eine praxisnahe Einführung in die Arbeit als Übungsleiter:in und vermittelt erste wichtige Kompetenzen für die aktive Mitgestaltung im Vereinsleben.

Das Ausbildungsziel: Mehr als nur Sport

Das Hauptziel der Ausbildung ist es, Jugendliche für das Engagement im Verein zu begeistern und sie auf eine mögliche Zukunft als Übungsleiter:in vorzubereiten. Dabei geht es nicht nur um sportliche Inhalte, sondern auch um die gesellschaftliche Bedeutung von Vereinen. Die Absolventinnen und Absolventen erleben die Vorteile eines aktiven Vereinslebens, entwickeln Teamgeist und erhalten Einblicke in weitere Möglichkeiten, sich innerhalb der SPORTUNION zu engagieren. Durch die Ausbildung wird auch die zivilgesellschaftliche Mitgestaltung thematisiert – ein wertvoller Beitrag für die persönliche Entwicklung.

Ein innovatives Angebot für junge Engagierte

In Gesprächen mit Vereinen wurde immer wieder der Wunsch nach einem Angebot für 12- bis 15-Jährige geäußert. Oft gibt es in den Vereinen bereits viele junge Motivierte, die gerne den ersten Schritt machen würden, aber noch zu jung für die Übungsleiter:innen-Ausbildung sind und deshalb nicht teilnehmen dürfen. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, wurde die Junior Assistant Ausbildung ins Leben gerufen. Die Umsetzung von zwei Pilotkursen in Wien und Niederösterreich hat bestätigt, dass das innovative Konzept von den Jugendlichen, Vereinen und Eltern äußerst positiv empfunden wurde.



Praktische Erfahrung im Mittelpunkt

Ein besonderer Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Praxis: Die Teilnehmer:innen können zum ersten Mal selbst Übungseinheiten leiten und in die Rolle der Übungsleiter:innen schlüpfen. Unterstützt von erfahrenen Vortragenden, entstehen kreative und abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Diese ersten Erfahrungen sind oft prägend und bleiben den Jugendlichen lange in Erinnerung.

Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung zum Junior Assistent vermittelt grundlegendes Wissen über:

- die Planung und Durchführung von Sporteinheiten,
- die Organisation von Vereinsveranstaltungen,
- den Mehrwert und die gesellschaftliche Bedeutung eines Sportvereins.

Die jungen Assistentinnen und Assistenten werden dazu befähigt, in Trainingseinheiten unterstützend tätig zu sein und bei Vereinsveranstaltungen aktiv mitzuwirken. Gleichzeitig steht der Spaß am Sport und an der Zusammenarbeit mit anderen im Vordergrund.

**Ein Sprungbrett für die Zukunft**

Die Junior Assistent Ausbildung ist mehr als nur ein Wochenende voller sportlicher Aktivitäten. Sie ist ein Sprungbrett für junge Menschen sowie für die ersten Schritte eines Engagements in einem Verein. Durch die praxisnahe Heranführung an Verantwortung und Teamarbeit entstehen nicht nur neue Perspektiven, sondern auch ein bleibendes Gemeinschaftsgefühl.

Kursangebot von Seite 19**Ausbildung Junior Assistent in Salzburg**

Der erste Junior Assistent in Salzburg: SB25016

Termin: 11.-12. Oktober 2025

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

Zeit: Sa, 09:30 – ca. 21:30 Uhr; So, 09:30 – ca. 17:00 Uhr

Referent:innen: Team SPORTUNION Salzburg

Kosten: € 69,- SU-Mitglied; € 104,- Normalpreis

Meldeschluss: 01. Oktober 2025

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

**Die Anmeldung erfolgt über die SPORTUNION Akademie**

Homepage: www.sportunion-akademie.at. Für Jugendliche unter 16 Jahren muss die Online-Anmeldung durch eine erziehungsberechtigte Person durchgeführt werden:

1. Kostenlose Registrierung der erziehungsberechtigten Person.
2. Durch Klick auf „Eigenes Kind anlegen“ den oder die Jugendliche im Profil der erziehungsberechtigten Person hinzufügen.
3. Kurs auswählen, nach unten scrollen und den oder die Jugendliche zum Kurs anmelden.

**Ihre Ansprechpartnerin**

Melanie Wirthenstätter
melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at
+43 662/84 26 88 - 23

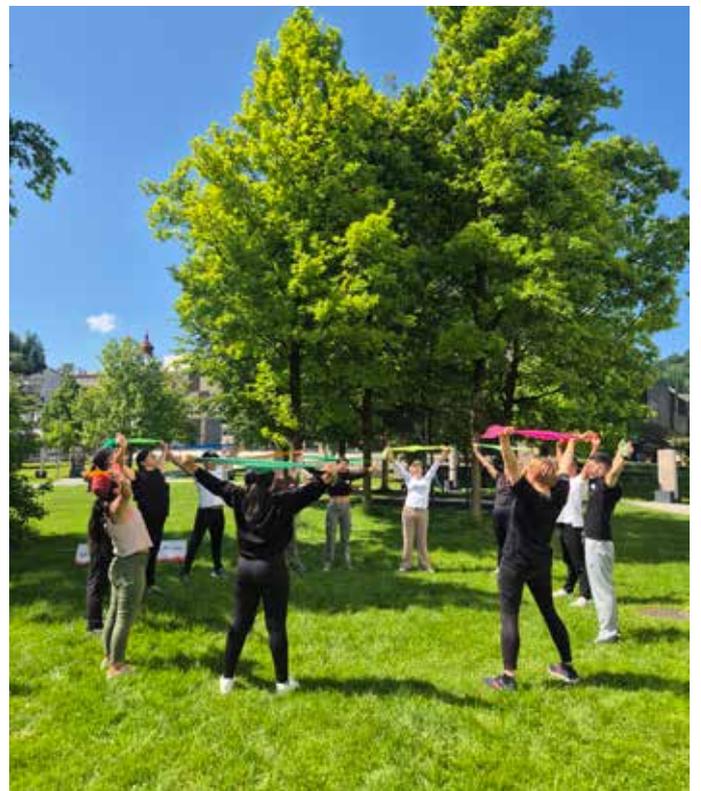


Begeisterte Teilnehmer:innen im Projekt

„Ein zweites Zuhause durch Sport“

Insgesamt nahmen seit Projektbeginn über 350 Teilnehmer:innen an den 70 Angeboten teil. Die Events und Sportkurse des Integrationsprojekts kommen auch im zweiten Projektjahr gut an.

Das Projekt „Ein zweites Zuhause durch Sport“ gewinnt immer mehr begeisterte Teilnehmer:innen. Auch 2025 wird über das Projekt ein vielfältiges Angebot mit Beachvolleyball, Rad-Touren,



Wanderungen, Schwimmkursen, klassischen Fitnesskursen und vielem mehr organisiert, um internationalen Fachkräften den Einstieg in ihrer neuen Heimat zu erleichtern. Wir haben einige Teilnehmer:innen zu Wort kommen lassen!


Ingrid Marcela mit Tochter Maria und ihrem Ehemann Jairo:

„Ich lebe seit November 2024 in Salzburg und arbeite in den Salzburger Landeskliniken. Ich konnte über das Projekt bereits an einem Skikurs, am Beachvolleyball, beim Eislaufen und einem Rad-Ausflug teilnehmen. Seit ein paar Monaten sind auch mein Mann und meine Tochter in Salzburg. Auch sie freuen sich die Angebote über die SPORTUNION nutzen zu können.“

Amala Treesa Manuel:

„Ich bin Amala Treesa Manuel. Ich komme aus Indien und arbeite seit Februar 2025 bei den Barmherzigen Brüdern als Pflegefachkraft. Ich fühle mich sehr wohl in Salzburg und freue mich, dass ich über das Projekt an verschiedenen Bewegungsangeboten teilnehmen kann und neue Sportarten lernen kann. So habe ich bereits an einem Rad-Anfängerkurs Workshop teilgenommen und möchte im Sommer den Schwimm-Anfängerkurs besuchen.“


Natalia Marquez Alegria:

„Ich komme aus Kolumbien und arbeite seit einem Jahr als OP-technische Assistentin im Landeskrankenhaus Salzburg. Seit meiner Ankunft konnte ich an verschiedenen Veranstaltungen über das Projekt teilnehmen: Workshops zur interkulturellen Kommunikation, Beachvolleyball und im Winter an Eislauf- und Skikursen. Ich bin der SPORTUNION und dem Krankenhaus dankbar, dass sie mir die Teilnahme ermöglicht haben. Es ist eine großartige Gelegenheit und ich freue mich darauf, im Rahmen dieses Programms an vielen weiteren Angeboten teilzunehmen.“

Sebastian Garzon Duque:

„Ich komme aus Kolumbien und arbeite seit Jänner als Pflegekraft bei den Salzburger Landeskliniken. Das Projekt habe ich kennengelernt, als ich im Dezember letzten Jahres nach Salzburg gekommen bin. Seitdem nehme ich regelmäßig an verschiedenen Aktivitäten teil, zum Beispiel Eislaufen, Snowboarden und Playnights. Das gefällt mir sehr gut und hilft mir, aktiv zu bleiben, neue Leute kennenzulernen und mich in Salzburg wohler zu fühlen.“


Leila Maritim:

„Seit ich nach Österreich gezogen bin, war ich körperlich nicht sehr aktiv. In meinem ersten Winter bin ich praktisch in eine Art Winterschlaf gefallen, was sich stark auf meine psychische Gesundheit ausgewirkt hat. Also fasste ich den Entschluss, Aktivitäten zu finden, die mich in Bewegung bringen und mir helfen würden, neue Leute kennenzulernen. Ich bin so froh sagen zu können, dass ich dank dieses Projekts neue Fähigkeiten erlernt habe. Wer hätte gedacht, dass ich jemals Skifahren oder Eislaufen lernen oder sogar das Selbstvertrauen gewinnen würde, auf belebten Straßen Fahrrad zu fahren? All das wäre ohne euren Einsatz und die Arbeit des SPORTUNION-Teams nicht möglich gewesen. Vielen, vielen Dank!“

Weitere Informationen zum Projekt: sportunion.at/sbg/ein-zweites-zuhause-durch-sport

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


Ihre Ansprechpartnerinnen

 **Mag.ª Martina Braun**
Projektkoordination
martina.braun@sportunion-sbg.at
+43662/842688-21

 **Dipl. Simone Schuster, MSc.**
Projektkoordination
simone.schuster@sportunion-sbg.at
+43662/842688-25



Streusalz

PLAYNIGHT Volleyball-Turnier



PLAYNIGHT Volleyball-Turnier

Zum Ende der diesjährigen Streusalz PLAYNIGHT-Saison gab es noch ein 6 vs. 6 Volleyball-Turnier. Die insgesamt 10 Teams und ca. 80 Spieler:innen matchten sich in spannenden Spielen um den Titel. Dabei sicherten sich die Netztester den ersten Platz. Die Mädels & Jungs rund um Teamcapo Dominik zeigten das ganze Turnier eine super Leistung und waren auch im Finale nicht zu schlagen. Ein würdiges Siegerteam! Das Stockerl ergänzten die Teams Bububus und die Black Ravens. „Ein sehr cooles Turnier mit super Stimmung und perfekter Organisation!“ so Fabian vom SPORTUNION Verein Black Ravens. Das finden wir auch, ein würdiger Jahres-Abschluss unserer Playnight-Saison.



Terminavisio:

Beachvolleyball ➡ jeden Mittwoch von 18:00-20:00

Seit Mai öffnen wir jeden Mittwoch den Beachvolleyballplatz in der Akademiestraße. Wer Zeit & Lust hat, kann jederzeit vorbeikommen und mitspielen.

SPORT.MOBIL

Das SPORT.MOBIL war wieder unterwegs und sorgte in ganz Salzburg für bewegende Stunden für Kinder, Jugendliche und Familien.

Wir tourten wieder durch Parks (Hans Donnerberg Park, Schlosspark Hellbrunn, Spielpark Süd), waren bei Veranstaltungen dabei (Sport Action Day, Stadtfest Salzburg, Ugotchi Action Day, Trendsportfestival) und besuchten immer wieder Schulen & Jugendzentren.



Die Teilnehmer:innen konnten auf der Airtrack hüpfen bis ihnen Fußsohlen glühten, bekamen beim Skateboarden wichtige Tipps und Tricks, konnten beim SPORTUNION Goalgetter ins Schwarze treffen und ihre Sprintfähigkeit bei der Lichtschrankenmessanlage checken. Darüber hinaus gab es noch zahlreiches Equipment zum Spielen & Toben.



Weiter geht's im Herbst, bei folgenden Veranstaltungen & Terminen sind wir dabei:

- 2. – 3. September ⇨ Live in Salzburg, Lehener Park
- 4. – 5. September ⇨ Cyclodome, Residenzplatz
- 6. September ⇨ Tag des Sports, Residenzplatz
- 10. September ⇨ Hans Donnerberg Park
- 17. 9. & 24. 9. ⇨ Schlosspark Hellbrunn
- 1.10. & 8. 10. ⇨ Spielpark Süd
- 15. 10. ⇨ Hans Donnerberg Park

Kontakt & weitere Informationen



Ihr Ansprechpartner

👤 **Lukas Leitner, MSc.**
 Streusalz Projektkoordination
 streusalz@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 24
 +43 664 / 871 45 42
 www.streusalz.co.at



YOUNG ATHLETES 2025

15 ausgewählte Nachwuchssportler:innen umfasst der erlesene Pool des Förderprogramms der SPORTUNION Salzburg im heurigen Jahr. Die Athlet:innen und ihr Umfeld erhalten ergänzend zum sportartspezifischen Vereins- und Verbandstraining, eine professionelle Betreuung und Begleitung.

Von Taekwondo, Schwimmen bis zu Freestyle-Skiing. Die Sportarten der einzelnen Youngsters sind vielfältiger denn je – doch die Ziele sind nahezu die gleichen. Alle träumen vom Sprung in den Spitzensport und einer sportlichen Laufbahn. Das polysportive Programm „Young Athletes“ ist hierfür wie geschaffen. Das Ziel ist, junge Talente im Alter von 12 bis 15 Jahren frühzeitig zu entdecken, sie in den Bereichen Athletik, Ernährung und Sportpsychologie zu unterstützen und sie so für ihre weitere sportliche Karriere zu fördern.



Kontakt & weitere Informationen



■ Auftaktveranstaltung

- Screening Athletik
- Screening Sportpsychologie
- Workshop Ernährung
- Vortrag für Eltern & Trainer:innen

■ Präsenzcoaching Athletik Teil 1

- Workshop Stabilisationstraining
- Einführung Kraftkammer

■ Präsenzcoaching Athletik Teil 2

- Workshop Schnellkraft/Schnelligkeit
- Action & Fun beim Trampolinspringen
- Einführung Kraftkammer

■ Wöchentliches Athletiktraining

- 4 Einheiten Kraftkammer
- 4 Einheiten Schnellkraft/Schnelligkeit

■ Präsenzcoaching Mentaltraining

- Workshop Nervosität
- Workshop Selbstbewusstsein

■ NADA Vortrag – Einführung in das Thema Doping

■ Online Workshops

- Athletik
- Mentaltraining
- Ernährung



Ihr Ansprechpartner

👤 **Lukas Leitner, MSc.**
 Streusalz Projektkoordination
 streusalz@sportunion-sbg.at
 +43 662/84 26 88 - 24
 +43 664 / 871 45 42
 www.streusalz.co.at



Foto: © EmilliaSchlegl

Moderne Sportstättenkonzepte:

Das Sportzentrum Mitte als Modell der Zukunft

Angesichts zunehmender Budgetknappheit und wachsender gesellschaftlicher Anforderungen werden moderne, multifunktionale Sportstättenkonzepte immer wichtiger. Ein Paradebeispiel dafür ist das Sportzentrum Mitte (SZM) - ein Ort, an dem effiziente Ressourcennutzung und sportliche Vielfalt aufeinandertreffen.

Derzeit nutzen neun Bildungseinrichtungen sowie 42 Vereine und Verbände regelmäßig die umfassende Infrastruktur des SZM. Dieses breite Nutzungsspektrum macht das SZM zu einem zukunftsweisenden Modell für die Entwicklung von Sportstätten in Österreich.

Bei einem Salzburg-Besuch verschaffte sich die neue Sport-Staatssekretärin Michaela Schmidt persönlich ein Bild vom Sportzentrum. SZM-Geschäftsführer Valentin Doupona gab dabei einen fundierten Überblick über die Struktur und die Arbeit des größten Sportzentrums in der Stadt Salzburg. Im Fokus des Besuchs standen dabei Themen wie die Weiterentwicklung moderner Sportstättenmodelle, die tägliche Bewegungseinheit für Kinder und Jugendliche sowie zentrale sportpolitische Zielsetzungen des Regierungsprogramms.



Einen weiteren Schwerpunkt bildete der Austausch zur geplanten Sportinfrastrukturförderung im neuen Regierungsprogramm. Trotz angespannter Haushaltslage sollen laut Staatssekretärin Schmidt weiterhin gezielt Investitionen in nachhaltige Sportinfrastruktur ermöglicht werden.

Ein besonders lebendiges Bild des sportlichen Alltags im SZM vermittelten die Begegnungen mit Athlet:innen vor Ort: Die Staatssekretärin traf unter anderem auf die Sportler:innen des UTTC Salzburg sowie auf Malena Kernacs von der Turn- und Gymnastikunion Salzburg (TGUS), die sich aktuell in der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft befindet.

Herbert Steinhagen, Obmann des SZM, zeigte sich über den Besuch der Staatssekretärin Michaela Schmidt hoch erfreut – war es doch bereits der vierte Besuch eines Regierungsmitglieds innerhalb kurzer Zeit nach Ex-Vizekanzler **Werner Kogler**, Ex-Gesundheitsminister **Johannes Rauch** und Bundesministerin **Claudia Plakolm**: „Ich möchte mich bei Staatssekretärin Michaela Schmidt herzlich für den Besuch und den produktiven Austausch bedanken. Es ist für uns als Sportstättenbetreiber sehr wichtig, dass auch in Zeiten von Budgetsanierungen in Sportstätten investiert wird. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in den nächsten Jahren.“

Der Blick ist klar in die Zukunft gerichtet – mit dem gemeinsamen Ziel, die Rahmenbedingungen für den Sport nachhaltig zu verbessern und Sportstätten als zentrale Orte gesellschaftlicher Teilhabe weiterzuentwickeln.

Ihr Ansprechpartner:
Valentin Doupona, BSc., Geschäftsführer
v.doupona@sportzentrummitte.at
Tel. +43 660/51 82 204
Website: www.sportzentrummitte.at
Büro: office@sportzentrummitte.at
Tel. +43 662/84 12 32



80 Jahre SPORTUNION:

Feier im Stephansdom



Foto: © Matthias Streibel

Am 2. Mai 2025 feierte die SPORTUNION ihr 80-jähriges Bestehen mit einem Festgottesdienst im Wiener Stephansdom, geleitet von Dompfarrer Toni Faber.

SPORTUNION Österreich Präsident Peter McDonald: „Die SPORTUNION ist 80 Jahre alt. Doch eines ist geblieben: der Einsatz und die Hingabe jener Menschen, die die SPORTUNION aufgebaut haben und jener, die sie heute tragen. Unser Auftrag bleibt: Wir bewegen Menschen. Und das tun wir heute mit mehr Möglichkeiten, mehr Innovation und mehr Zusammenhalt als je zuvor.“

Prominente Gäste und historische Rückblicke

Zahlreiche Gäste aus Sport, Politik und Wirtschaft, darunter Staatssekretärin Elisabeth Zehetner, Sport Austria-Präsident Hans Niessl, ÖLV-Präsidentin Sonja Spindelhofer, die ehemalige Skirennläuferin Lizz Görgl, Ex-Eiskunstlaufstar Trixi Schuba, Christian Winkelhofer (Managing Director Health & Public Services bei Accenture), der frühere Fechter Michael Ludwig sowie Ex-Handballtrainer Gunnar Prokop, Ehemann der 2006 verstorbenen früheren SPORTUNION-Präsidentin Liese Prokop, nahmen an der Feier teil. Ein KI-generiertes Video ließ den

verstorbenen ersten Verbandsobmann Josef Pultar virtuell auftreten, der von der Gründung 1945 berichtete – unter bescheidenen Bedingungen im Wiener Schottenhof, auf vier zusammengestellten Sesseln. Am 27. April 1947 fand der erste Ordentliche Verbandstag mit 72 Vereins- und Landesvertretern statt. Bereits damals zählte die SPORTUNION 244 Vereine mit 35.428 Mitgliedern. Der Grundstein für die weitere Entwicklung war damit gelegt. Die Wurzeln reichen jedoch bis ins Jahr 1900 (Gründung des ersten Christlich-Deutschen Turnvereins „Christlich-Deutscher Turnerbund“) zurück.

Ein entscheidender Meilenstein in der weiteren Entwicklung war die Mitbegründung der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) im Jahr 1969. Die BSO (heute Sport Austria) fungiert seither als wichtige Koordinations- und Beratungsplattform für den österreichischen Sport und unterstreicht die bedeutende Rolle der SPORTUNION im heimischen Sportgeschehen.



Foto: © Matthias Streibel

SPORTUNION Österreich
Generalsekretär Christian Resch, MA

Wachstum und Erfolge

Heute zählt die SPORTUNION 711.994 Mitglieder in 4.673 Vereinen und fördert sowohl den Leistungs-, Breiten- als auch Gesundheitssport. Auch im letzten Jahr konnte wieder ein Zuwachs von knapp 100 Vereinen und über 12.000 neuen Mitgliedern verzeichnet werden.

Auch sportlich blickt man auf großartige Erfolge zurück: Insgesamt errangen SPORTUNION-Athlet:innen bei Olympischen Sommer- und Winterspielen seit dem Jahr 1948 25 Gold-, 28 Silber- und 34 Bronzemedailles – darunter große Namen wie Christl Haas, Hugo Simon, Hermann Maier und Matthias Mayer. Auch bei Weltmeisterschaften waren Sportler:innen, deren sportliche Heimat in SPORTUNION-Vereinen ist, erfolgreich. Unter ihnen etwa Anna-Maria und Eirini-Marina Alexandri, Felix Auböck, Thomas Kammerlander, Michaela Kirchgasser oder Lara Vadlau.

International und innovativ

Die SPORTUNION ist auch international vernetzt. Der Verband ist Mitglied der Fédération Internationale Catholique d'Education Physique et Sportive (FICEP) und wurde 2024 mit dem Gütesiegel „Best Practice in Good Governance“ ausgezeichnet. Im gleichen Jahr erhielt die SPORTUNION den EU-Preis #BeActiveAward für ihr Kinderbewegungsprogramm



Foto: © Matthias Streibel

Die zahlreichen Gäste feierten das 80 Jahr-Jubiläum beim anschließenden Empfang im Dachgeschoss des Doms in festlicher Atmosphäre.

„UGOTCHI – Punkten mit Klasse“. Darüber hinaus ist die SPORTUNION eine der treibenden Kräfte bei Österreichs größtem Programm zur Bewegungsförderung „Bewegt im Park“ und unterstützt seit Jahren die Arbeit von „Wings for Life“ bei der Forschung nach Lösungen für Querschnittslähmung.

Innovation und Digitalisierung als Wegbereiter

Ob digitale Mitgliederverwaltung, Online-Trainings oder moderne Kommunikationslösungen: Die SPORTUNION gestaltet den digitalen Wandel im Sport aktiv mit und unterstützt ihre Vereine dabei, sich digital fit für die Zukunft aufzustellen, z.B. mit dem Projekt „So wird mein Verein digital“. Gemeinsam mit den anderen Dachverbänden zieht die SPORTUNION zudem bei Projekten wie „Klimafitte Sportanlagen“ an einem Strang, um die Sportlandschaft nachhaltig und innovativ weiterzuentwickeln.

Arnold Schwarzenegger und die SPORTUNION

Auch Arnold Schwarzenegger, der spätere Hollywoodstar und Gouverneur von Kalifornien begann seine Karriere bei der SPORTUNION (Athletik Union Graz, dem ersten Bodybuilding-Verein Österreichs). 1997 rief Arnold er mit der SPORTUNION die Aktion „SPORTUNION on Tour – Fitness für Kinder“ ins Leben und betont bis heute seine Verbundenheit.



Virtueller Auftritt des ersten SPORTUNION Verbandsobmannes Josef Pultar (1947 - 1954)

Foto: © Matthias Streibel



2025

NACHWUCHSFÖRDERPREIS

SPORTUNION Nachwuchsförderpreis 2025

Fundierte und gute Vereinsarbeit im Jugendalter ist die Basis für spätere sportliche Erfolge!

Der Nachwuchsförderpreis wird an SPORTUNION Vereine verliehen, die sich durch herausragende Jugendarbeit auszeichnen. Er würdigt Vereine, die talentierte junge Sportlerinnen und Sportler entdecken, fördern und auf ihrem Weg in den Spitzensport begleiten. Mit diesem Preis

soll gezielt der Nachwuchsleistungssport im Bundesland Salzburg gestärkt und unterstützt werden. Von Ski Alpin über Showdance bis hin zum Biathlon – die Bandbreite der Sportarten, in denen die diesjährigen Nominierten für den Nachwuchsförderpreis aktiv sind, zeigt sich auch in diesem Jahr wieder in ihrer gewohn-

ten Vielfalt. Trotz der Unterschiedlichkeit ihrer Disziplinen eint sie alle eines: Sie haben bereits beeindruckende nationale und internationale Erfolge erzielt und sich in ihren jeweiligen Sportarten als außergewöhnliche Talente hervorgetan.

Der Nachwuchsförderpreis, der mit insgesamt 10.000 Euro dotiert ist, würdigt diese herausragenden Leistungen nicht nur finanziell. Vielmehr bietet er den jungen Athletinnen und Athleten auch eine wertvolle Plattform, um sich einem breiten Publikum zu präsentieren, Aufmerksamkeit für ihre sportlichen Karrieren zu gewinnen und sich weitere Türen für ihre Zukunft im Leistungssport zu öffnen.

Im September werden die Siegerinnen und Sieger öffentlich bekannt gegeben und im feierlichen Rahmen des SPORTUNION Landestags ausgezeichnet.



Die 10 nominierten Sportler:innen 2025 in alphabetischer Reihenfolge:

Emilia Herzgsell

Jahrgang 2005

Sportart/Verein: Ski Alpin
USC Altenmarkt/Zauchensee

Erfolge: zwei 10. Plätze (Abfahrt) sowie ein 16. Platz (Super-G) in Zauchensee im Europacup; zwei Siege bei FIS-Rennen (RTL) in Rogla; Bronze-Medaille bei der Junioren-WM in Tarvis (Team-Kombi)



Olivia Lienbacher

Jahrgang 2009

Sportart/Verein: Showdance
TGUS

Erfolge: amtierende 4 fache Junioren-Weltmeisterin in den Kategorien Lyrical, Contemporary, Jazz Dance und Open in der höchsten Leistungsklasse (A League);



Sarah Kemetinger

Jahrgang 2009

Sportart/Verein: Karate
Karate Leistungszentrum Pinzgau

Erfolge: 1. Platz beim Youth Weltcup in Cancun, Mexiko; Österreichische Meisterin; Teilnahme bei EM und WM 2024



Matthäus Schönaigner

Jahrgang 2006

Sportart/Verein: Biathlon
TSU St. Veit

Erfolge: Teilnahme und Qualifikation für die Jugend WM 2025; 7. Platz bei YOG (Youth Olympic Games) in Gangwon in Südkorea



Hermann Klug

Jahrgang 2010

Sportart/Verein: Judo
Union Judoschule Sakura

Erfolge: 1. Platz bei den Österr. Meisterschaften bis 55 kg in der U16 und U21; 2. Platz beim Austrian Cup 2024 und 2025



Armin Selimovic

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Karate
Karate Union Walserfeld

Erfolge: 3. Platz bei der Junioren EM 2025; mehrere Top 3 Platzierungen bei der Karate internationalen Youth League



Laurin Korber-Perner

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Schwimmen
Schwimm- Union Generali Salzburg

Erfolge: 11. Platz (Staffel) bei der Junioren EM 2024 in Vilnius/Litauen; Qualifikation Junioren EM 2025; 35-facher Jugend und Junioren Staatsmeister in diversen Disziplinen und Distanzen



Emma Stockinger

Jahrgang 2006

Sportart/Verein: Basketball
BBU

Erfolge: 2. Platz in der deutschen Nachwuchsbundesliga 2024 als Legionärin des Vereins MTV München. Mitglied im U18, U20 und erweiterten Damen- Nationalteam Kader (allg. Klasse); Spielerin 1. Bundesliga beim DBB Wels



Teodora Krajic

Jahrgang 2007

Sportart/Verein: Taekwondo - Kyorugi
Taekwondo Verein Oberndorf

Erfolge: Qualifikation Junioren WM 2024; 3 Medaillen bei Weltranglistenturnieren 2024; Teilnahme an U21 EM und European Grand Prix Finals



Rupert Rohrmoser

Jahrgang 2006

Sportart/Verein: Leichtathletik-
Diskuswurf
USLA

Erfolge: 3. Platz Österr. Meisterschaften U20; Halter des Salzburger Landesrekords in Diskuswurf U20; mehrfacher Österreichischer Meister U16 und U18



Spenden sammeln für Vereine leicht gemacht

Die SPORTUNION Spendenplattform ist die erste ihrer Art und bietet eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, von den steuerlichen Vorteilen des Gemeinnützigkeitsreformgesetzes 2023 zu profitieren.

Zwar könnten gemeinnützige Sportvereine auch ohne die Plattform Spenden steuerlich absetzbar machen, doch wäre das mit erheblich mehr Aufwand und Komplexität verbunden. Als Service hat die SPORTUNION die Spendenplattform geschaffen, die die Mitgliedsvereine unterstützt, Projekte noch effizienter und erfolgreicher zu finanzieren.

Der Weg zum Spendensammeln

1. Wenden sie sich an den Landesverband: Ihr zuständiger SPORTUNION Landesverband legt den Account für ihren Verein und eine/n Administrator:in an.
2. Einladung annehmen: Der/die Administrator:in erhält per E-Mail eine Einladung, um den Account zu aktivieren und ein Passwort festzulegen.
3. Registrierung vervollständigen: Nach dem ersten Login vervollständigt man die Vereinsinformationen und lädt die erforderlichen Dokumente hoch. Auf ihrer Vereinsdetailseite können sie ihren Verein mit Texten und Bildern präsentieren.
4. Prüfung durch den Landesverband: Der Landesverband prüft die Angaben und Dokumente. Ist alles in Ordnung, wird der Verein freigegeben.
5. Spendenprojekte anlegen: Jetzt kann man Spendenprojekte erstellen. Diese werden nach einer finalen Überprüfung durch den Landesverband auf der Plattform veröffentlicht – und schon kann das Spendensammeln beginnen!

Voraussetzungen für die Nutzung der Spendenplattform:

Damit ihr Verein über die Plattform Spenden sammeln kann, müssen bestimmte Dokumente im Backend der Plattform hochgeladen werden. Diese werden durch den Landesverband geprüft, bevor der Verein freigegeben wird. Folgende Unterlagen sind erforderlich:

Vereinsstatuten: Die von der Vereinsbehörde genehmigten, aktuellen Statuten müssen klar definieren, dass der Verein ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke verfolgt, nicht auf Gewinn ausgerichtet ist und als Zweck den Körpersport, Sport oder Denksport hat. Zudem müssen sie Auflösungsbestimmungen enthalten, die das Vereinsvermögen bei Auflösung ausschließlich für gemeinnützige Zwecke vorsehen. Die Musterstatuten der SPORTUNION, die alle erforderlichen Formulierungen bereits enthalten, sind hierbei besonders hilfreich.

Erfüllungsgehilfenvertrag: Dieser Vertrag wird zwischen dem Verein und der SPORTUNION Österreich abgeschlossen und ermöglicht einen vereinfachten Zugang zur Spendenbegünstigung für den Verein.

Einnahmen- und Ausgabenrechnung: Hier müssen die Einnahmen und Ausgaben des letzten Vereinsjahres nachvollziehbar dokumentiert sein.

Rechnungsprüfungsbericht: Der Bericht der Rechnungsprüfung bestätigt, dass die finanziellen Angaben des Vereins ordnungsgemäß und vollständig sind. Zusätzlich müssen die Rechnungsprüfer:innen bestätigen, dass der Verein (oder deren Vorgängerorganisation) seit mindestens einem zwölf Monate umfassenden Wirtschaftsjahr ununterbrochen, ausschließlich und unmittelbar für die angeführten begünstigten Zwecke tätig ist.

SPORTUNION Dokumentenvorlagen: Für diese angeführten Dokumente stellt die SPORTUNION Vorlagen zur Verfügung, die speziell an die Anforderungen der Spendenplattform angepasst sind. Es wird dringend empfohlen, diese Vorlagen zu verwenden, um den Prozess der Freigabe zu erleichtern. Die Dokumentenvorlagen können nach Erstellung eines Accounts durch den zuständigen Landesverband und erfolgreichem Login in die Spendenplattform selbstständig heruntergeladen werden.



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

Lukas Seidl, SPORTUNION Maria Alm
Bianca Neubauer, Fußballclub Bergheim

40

Mag. Tanja Puchler, Cherry Bombers Rollschuhclub

50

Veronika Greisberger, Union Pferdesportteam Salzburg Land & Union-Spring-Sport-Center Sighartstein
Peter Kendlbacher, Verein zur Förderung Chinesische Kampf und Bewegungskunst
DI Thomas Hödlmoser, Spartenreferent Radsport

60

Dipl. Sportl. Daniela Gruber, Union Sportclub Siezenheim
Georg Kaindl, Gollinger Berg-Biker
Ing. Norbert Schnöll, USK Maximarkt Anif
Robert Maier, ATC-Anthering Tennisclub

70

Helmut Gassner, Salzburger Landesskiverband
Rupert Nocker, Eisschützenverein Altenmarkt

90

Prof. Mag. Toni Gassner, SPORTUNION-Ehrensamt

Die SPORTUNION begrüßt



den neuen Spartenreferenten
Stocksport

Norbert Gschaider

Der Übungsleiter und Schiedsrichter ist seit 35 Jahren aktiver Stocksportler, seit 2013 beim UEV Anthering. Sein Schwerpunkt ist die Nachwuchsarbeit und da speziell Besuche in Schulen. Beim Landesverband der Eis- und Stockschiützen hat er die Funktion des Vizepräsidenten über.

Die SPORTUNION trauert um



Josef „Pepi“ Frank

der am 12. April 2025 im 75. Lebensjahr unerwartet aus dem Leben gerissen wurde. Das Herzansliegen von Pepi, der mehr als 20 Jahre lang Geschäftsführer der SPORTUNION Burgenland war, war der Behindertensport.

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #185**

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

Heidmarie Ennemoser
Peter Hirner
Wolfgang Hofer
Felix Baminger
Kurt Holztrattner

REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #188

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



Antientzündliche Ernährung – Fakten und Tipps

In unserer westlichen Welt werden entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes Mellitus und Herz-Kreislaufprobleme immer häufiger. Vielen Betroffenen wird dann zu einer Ernährungsumstellung geraten. Was ist mit einer symptomlindernden anti-entzündlichen Ernährung gemeint? Können einzelne Lebensmittel Entzündungen bekämpfen?

Bei Entzündungen im Körper werden zwei Formen unterschieden. Bei der ersten Form handelt es sich um eine akute Entzündung des Körpers, wenn wir uns zum Beispiel mit dem Messer schneiden. Akute Entzündungen sind prinzipiell nichts Schlechtes, da sie Verletzungen heilen und Krankheitserreger bekämpfen. Bei chronischen Entzündungen verhält es sich aber anders. Hier beginnen die Symptome schleichend, Einschränkungen oder Schmerzen entwickeln sich erst im Laufe der Zeit und bleiben mehrere Monate oder Jahre. Die Gründe für diese chronische Entzündung sind mannigfaltig wie Infektionen, toxische Stoffe, Autoimmunerkrankungen oder Übergewicht. Gerade bei starkem Übergewicht lagert der Körper Fett im Bauchraum ein. Dieses sogenannte viszerale Fett produziert entzündungsfördernde Stoffe. Doch auch ungesunde Gewohnheiten wie wenig Bewegung, Stress, wenig oder schlech-

ter Schlaf, Rauchen und eine schlechte Zahnhygiene (Zahnfleischentzündungen) sind entzündungsfördernd. Auch die Ernährung spielt bei chronischen Entzündungen eine Rolle. Jedoch geht es nicht nur um einzelne Lebensmittel, die Entzündungsvorgänge im Körper verbessern können, sondern um die Gesamtheit der Ernährung. Denn wir essen oft zu wenige Lebensmittel, die unserem Körper guttun. Unsere kalorienreiche westliche Ernährung mit stark verarbeitetem Fleisch, gesättigten Fettsäuren sowie großen Mengen an Zucker, Salz und Weißmehl steht im Verdacht Entzündungsprozesse anzukurbeln. Wie sollte nun eine anti-entzündliche Ernährung aussehen, um chronische Entzündungen im Schach zu halten?

Omega-3-Fettsäuren

Zu den ungesättigten Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken, gehören Omega-3-Fettsäuren, die in fetten Fischen, Algen, Nüssen, Kernen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen stecken. Fette Fische wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering und die Algenart Schizochytrium enthalten diese gesunden Fettsäuren in Form von Eicosapentaensäure (= EPA) und Docosahexaensäure (= DHA). Diese reduzieren Entzündungen, wovon vor allem Menschen mit Rheuma und Herzkrankungen profitieren können.

Allerdings sind die Ozeane überfischt, viele mögen keinen Fisch oder essen diesen und auch Algen nur selten. Unter diesen Umständen kann eine Supplementierung mit Omega-3-Kapseln nach ärztlicher Rücksprache überlegt werden.

In Pflanzenölen wie Rapsöl oder Leinöl, Nüssen, Kernen und Samen stecken auch Omega-3-Fettsäuren aber in Form der alpha-Linolensäure (= ALA), die erst im Körper umgewandelt werden muss, was leider weniger effizient ist. Trotzdem sind diese Fettsäuren gesund, weil in ihnen auch andere gesunde Stoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe stecken.

Viel Gemüse, Salat und Obst

Diese Lebensmittel stecken voller Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Karotinoide und Flavonoide aber auch Ballaststoffe. Studien zeigen, wer viel Gemüse und Salat isst, kann Entzündungsmarker im Blut reduzieren, weil Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe antioxidativ wirken, in dem sie freie Radikale unschädlich machen, bevor diese Zellschäden und Entzündungen auslösen können. Besonders wirksam ist grünes Blattgemüse wie Vogerlsalat, Rucola, Kräuter, Brokkoli, u.v.m. Beim Obst sind es vor allem Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwi und Ananas.

Mehr Ballaststoffe in Form von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Proteinen, die alle Entzündungen herunterregulieren können. Durch einen regelmäßigen Verzehr kommt es zu einem niedrigeren Risiko für entzündliche Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes, das vor allem bei Übergewichtigen und älteren Personen in Studien gezeigt werden konnte. Auf Grund dieser gesundheitlichen Effekte werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 30g Ballaststoffe pro Tag empfohlen. Diese Menge lässt sich aber nur schaffen, wenn man wiederum auch mehr Gemüse, Salat und Obst in den täglichen Speiseplan einbaut.

Tipp: Am Anfang mit einer kleinen Menge beginnen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, da es sonst zu Verdauungsbeschwerden kommen kann.

Proteine für die Muskelmasse

Auch die Muskelmasse spielt eine große Rolle bei der Entzündungsabwehr. Durch Krafttraining werden Myokine (= Signalmoleküle der Skelettmuskulatur) freigesetzt, die wiederum Botenstoffe des Immunsystems stimulieren. Unsere Muskelmasse unterstützt also auch unsere Abwehrkräfte. Deshalb sollten auch Proteine in einer anti-entzündlichen Ernährung nicht fehlen. Sie sorgen für den Erhalt der Muskelmasse, machen uns länger satt, wodurch wir unser Gewicht besser halten können und wirken als Bausteine für Immunglobuline (= Abwehrstoffe unseres Immunsystems).

Kaffee trinken

In Maßen genossen ist Kaffee richtig gesund. Er enthält einen großen Anteil an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen in Form von Polyphenolen wie die Frucht- und Kaffeesäure, die antioxidativ wirken und laut Studien das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und sogar Krebserkrankungen leicht reduzieren können. Nach aktueller Datenlage sollen 3 bis 5 Tassen (300 – 600 ml koffeinhaltiger oder entkoffeinierter Kaffee) besonders positiv für unsere Gesundheit sein.

Lieber eine vollwertige Ernährung als anti-entzündliche Supplemente und Gewürze einnehmen.

Kurkuma

In Laborstudien wurde eine anti-entzündliche Wirkung von Curcumin (= bioaktiver Pflanzenstoff in Kurkuma) festgestellt. Laborstudien lassen sich aber nicht eins zu eins auf den Menschen übertragen. Darum sollte Curcumin nur als begleitende Therapie genutzt werden. Außerdem ist die Bioverfügbarkeit (= die Fähigkeit des Körpers einen Nährstoff aufzunehmen und zu verwerten) von Curcumin ziemlich gering, weshalb Curcumin oft mit Piperin kombiniert wird. Dadurch wird die Aufnahme stark erhöht und es

gibt Hinweise, dass diese Hohe Bioverfügbarkeit der Leber schaden kann. Bei natürlicher Kurkuma, die in der Küche als Gewürz eingesetzt wird, kann das nicht passieren und diese Wurzel kann zusätzlich bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Schwarzkümmelöl

Der enthaltene Inhaltsstoff Thymochinon in Schwarzkümmelöl hat tatsächlich anti-entzündliche Eigenschaften. Diese Wirkung muss aber noch mit hochwertigen Studien an Menschen verifiziert werden. Wenn man keine Allergie gegen dieses Öl hat, es in moderater Menge konsumiert, wird es nicht schaden, aber man darf sich keine Wunder erwarten.

Linsen-Karottenaufstrich

Zutaten für 2 Personen:

60 g rote Linsen, roh
1 Karotte
½ kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
175 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
¾ TL gemahlene Kurkuma
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung

Linsen gründlich in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Karotten waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten, Karottenraspeln hinzufügen und alles eine Minute lang garen. Linsen, Brühe, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze rund zehn Minuten köcheln lassen. Die Masse mit einem Löffel glatrühren oder mit einem Stabmixer pürieren. Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit frischen Kräutern abschmecken



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:

© T. Hödlmoser

Druck:

Samson Druck GmbH
5581 St. Margarethen



SPORT
UNION

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