

#170

SPORT  
UNION



# UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 170 Februar 2021

## KORT.X®

„Use it or lose it?“ –  
Das sollte keine Frage sein  
ab Seite 6

## Saisonvorbereitung in Spielsportarten

Fokus Fußball  
ab Seite 19

## Neu ab 2021:

Online-Vereinsservice-  
Angebote  
Seite 39

*Wir bewegen Menschen*

**ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION** freuen sich, Ihnen den 6. Kinder gesund bewegen-Kongress von **23. – 24. April 2021** in **Wiener Neustadt** anzukündigen.

Der Kongress ist in erster Linie als Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die im Programm **Kinder gesund bewegen** engagierten ÜbungsleiterInnen konzipiert. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Des Weiteren soll der Kongress auch die Möglichkeit für einen angeregten Erfahrungsaustausch bieten.

#### Kongress-Gebühren

- **Kinder gesund bewegen**-ÜbungsleiterInnen € 27,-
- ÜbungsleiterInnen eines Qualitätssiegelangebotes € 67,-
- PädagogInnen und StudentInnen € 127,-
- Sonstige InteressentInnen € 157,-

Von 15. bis 24. Jänner steht die **Anmeldung** exklusiv allen **Kinder gesund bewegen** ÜbungsleiterInnen zur Verfügung. Ab 25. Jänner 2021 ist das Anmeldeportal für alle InteressentInnen offen. Melden Sie sich bitte unter [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) an.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Fit Sport Austria-Geschäftsstelle per Mail [office@fitsportaustria.at](mailto:office@fitsportaustria.at) oder telefonisch unter 01 / 504 79 66 - 210.

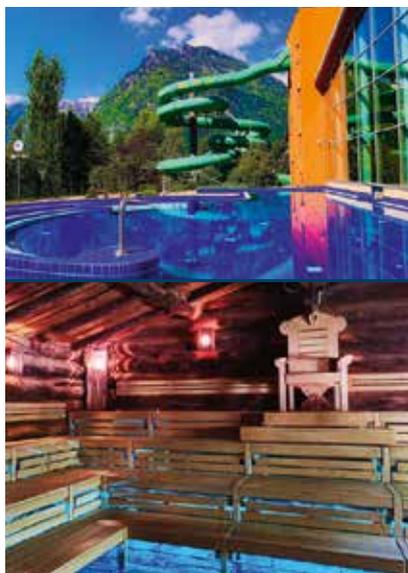


Foto: Fit Sport Austria

## Kinder gesund bewegen KONGRESS 2021

**23. – 24. April**  
**Wiener Neustadt**

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**



**Aqua Salza**  
natürlich wohlfühlen

Mitmachen  
und gewinnen!  
Einsendeschluss:  
28.02.21

# AQUA SALZA GOLLING

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

Möslstraße 199 · A-5440 Golling · Telefon +43-6244 20040-0 · [www.aqua-salza.at](http://www.aqua-salza.at)



*Wir bewegen Menschen*

## Liebe Freunde der SPORTUNION!

Ein herausforderndes Jahr liegt hinter uns. Mit zahlreichen Online-Sportangeboten für Jung und Alt haben die SPORTUNION-Vereine mit viel Innovationsgeist und Fleiß in den vergangenen Wochen gehandelt und den Menschen die so wichtige Bewegung in ihren eigenen vier Wänden geboten. Ein großes Dankeschön dafür!

Dass Sport und Bewegung gerade jetzt besonders wichtig sind, haben erneut zahlreiche Studien bewiesen. Aus diesem Grund ist es uns ein großes Anliegen auch heuer unsere Vereine und den Sport in all seinen Facetten entsprechend zu unterstützen. Bitte beachten Sie dafür die Einreichfrist für Förderungen am 15. März 2021.

Zusätzlich haben wir unser Serviceangebot im neuen Jahr weiterentwickelt. Ab sofort bieten wir monatliche Online-Funktionärsupdates zu verschiedenen Themen mit den Mitarbeitern des Landesverbandes an. Das nächste Update findet am 15. Februar zum Thema „Datenbankanwendung inkl. Förderansuchen“ statt. Vereinsfunktionäre können zudem jederzeit individuelle Online-Sprechstunden vereinbaren. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 39.

Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen und wünschen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe der UNIONnews!

  
Michaela Eva Bartel - Präsidentin

# INHALT

## SPORT im Bild

- 02 Stefan Rettenegger - TSU St. Veit
- 04 Sophia Schaller - Eiskunstlaufverein Salzburg
- 06 KORT.X® - das neuromotorische Fitnessstraining

## VEREIN im Bild

- 10 INDES - Historische Europäische Kampfkünste Salzburg

## UNION unterwegs

- 12 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

## Berichte aus den Vereinen

- 13 Aktuelles aus den Vereinen

## Sport & Gesundheit

- 19 Saisonvorbereitung in Spisportarten
- 24 Fit bleiben im Winter
- 28 Was hilft gegen Sodbrennen?

## SPORTUNION Akademie

- 30 Frühjahrsprogramm 2021

## UNION Thema

- 32 Erster Virtual New Years Run ein voller Erfolg
- 33 Wiffzack
- 34 YOUR VOICE - Jugend mitSprache
- 36 Kein Sport ohne Ehrenamt
- 37 Social Award 2020
- 38 Streusalz

## VEREIN im Fokus

- 39 NEU: Online-Vereinservice-Angebote
- 40 PRAE nun auch für ausländische Sportler, Betreuer und Schiedsrichter
- 42 Vereinsförderungen 2021

## PERSONALIA

- 44 Die SPORTUNION gratuliert

## Ernährungstipps

- 45 Wissenswertes rund um den Bärlauch

- 46 Bestellformular / Impressum



# STEFAN RETTENEGGER

## TSU St. Veit

**Stefan Rettenegger ist Nordischer Kombinierer bei der TSU St. Veit. In seinen noch jungen Jahren hat er bereits einige Erfolge eingeheimst, unter anderem zwei Goldmedaillen bei den Youth Olympic Games in Lausanne 2020. Für seine großartigen Erfolge ist er 2020 auch mit dem dritten Platz des SPORTUNION Nachwuchsförderpreises geehrt worden. Mit uns hat der Kombinierer über seinen Trainingsalltag, seine Begeisterung für die nordische Kombination und seine Ziele für die Zukunft gesprochen.**

### Interview

#### **Wie bist du zur nordischen Kombination gekommen?**

Mit meinem Onkel Uwe Steinberger bin ich schon mit vier Jahren auf die Sprungschanze in St. Veit gegangen und habe meine ersten Sprünge absolviert. Als ich dann zur TSU gekommen bin, kam das Langlauftraining auch gleich hinzu. Beide Sportarten machten mir von Anfang an sehr viel Spaß. Darum ist die Entscheidung nordischer Kombinierer zu werden früh gefallen.

#### **Was begeistert dich so an dieser Sportart?**

Das sehr abwechslungsreiche Training macht für mich einen großen Teil aus. Als Kombinierer hat man eigentlich alle Trainingsrichtungen dabei: Das Ausdauertraining egal ob zu Fuß, am Rad

oder doch auf Ski, das Krafttraining für die Schnellkraft fürs Skispringen, aber auch die kürzeren, intensiven Einheiten wo man den inneren Schweinehund überwinden muss. Die richtige Mischung zu finden, um sowohl im Langlauf schnell zu sein, aber auch genügend Schnellkraft zu besitzen, um auf der Schanze vorn dabei zu sein, ist eine Herausforderung an der ich mich liebend gern versuche.

#### **In deiner noch jungen Karriere, konntest du bereits viele Erfolge verbuchen. Welche Bewerbe und Erfolge waren bisher von größter Bedeutung für dich und warum?**

Ganz klar waren die beiden Goldmedaillen in Lausanne bei den Youth Olympic Games die größten Erfolge in meiner Karriere, aber auch die Gold Medaille im Team bei den Junioren Weltmeisterschaften in Oberwiesenthal zusammen mit meinem Bruder zu gewinnen ist ein riesiger Erfolg. Bei meinem Weltcupdebüt in Seefeld vergangene Saison konnte ich zwar nicht meine beste Leistung abrufen, aber trotzdem war das dabei sein schon ein Erfolg für mich.

#### **Deine zwei Goldmedaillen bei den Youth Olympic Games sind eine Riesen-Leistung. Gratuliere dazu! Wie bereitest du dich auf so einen speziellen Wettkampf vor, um dann die beste Leistung abzurufen?**

Man beginnt bereits im Frühjahr bei der Planung. Das Training wird so angepasst, dass im Bereich dieser Wettkämpfe die Form stimmt und in den Wochen davor lässt man teilweise Wettkämpfe aus um voll regeneriert und optimal vorbereitet an den Start zu gehen. Am Wettkampftag selbst bekomme ich meine Nervosität gut durch eine Einheit Qi Gong in den Griff.

#### **Wie viel Zeit investierst du in das Training und wie schaffst du es das mit der Schule zu vereinbaren? Wie sieht dann ein normaler Tag bei dir aus?**

Nach der Saison bis zum Herbst mit Ausnahme der Sommerferien habe ich meistens sechs Tage pro Woche Schule. Da habe ich leider weniger Zeit fürs Training und ich kann nur den Nachmittag dafür verwenden. Da sind es dann meistens fünf oder sechs Einheiten in der Woche. Im späteren Herbst und Winter habe ich



**Geburtsjahr:** 2002

**Beruf/Schulische Situation:** Schüler am Skigymnasium Saalfelden

**Trainer:** Georg Riedlsperger und Markus Eggenhofer

**Verein:** TSU St. Veit

**Persönliche Bestleistungen:** Zwei Goldmedaillen bei den Youth Olympic Games in Lausanne 2020, Team Goldmedaille bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Oberwiesenthal

nur noch zwei Tage pro Woche Schule und ich kann mir mehr Zeit fürs Training nehmen und öfter auf Trainingskurse fahren. In diesen Wochen sind es dann meistens sieben bis zehn Einheiten in der Woche.

#### **Haben oder hatten deine Eltern einen Einfluss auf deine Karriere im nordischen Skisport?**

Ja, definitiv. Sie haben mich immer unterstützt. Schon als ich klein war sportelten wir sehr viel und Sport war immer ein Teil meines Lebens, wofür ich sehr dankbar bin. Die nordische Kombination habe ich mir aber selbst ausgesucht. Das Schispringen und Langlaufen hat mir doch immer ein bisschen mehr Spaß gemacht als die vielen anderen Sportarten, die ich ausprobieren durfte. Ihnen war immer egal welchen Sport ich machte, oder wie gut ich darin war, ihnen war nur wichtig, dass ich an der freien Luft bin und mich bewege.

#### **Was war der beste Rat, den dir dein Trainer bisher auf den Weg mitgegeben hat?**

Ich bin mir nicht ganz sicher, da ich groß-

artige Trainer habe und auch immer hatte, aber das für mich Wichtigste ist glaube ich „höre auf deinen Körper“. Ich finde, dass das Training sehr wohl gut geplant sein soll und alle sportwissenschaftlichen Aspekte berücksichtigt werden sollen, aber dabei soll man den Körper und das Gespür nicht vergessen. Die letzte Entscheidung soll immer das Körpergefühl treffen, wenn es um Trainingsgestaltung geht.

#### **Welche Ziele setzt du dir für deine sportliche Zukunft?**

In der kommenden Saison ist definitiv die Junioren Weltmeisterschaft das Ziel. Eine Medaille im Einzel würde mir einen Weltcupstartplatz sichern, was natürlich sehr cool wäre. Da ich dieses Jahr maturiere und danach die Schule wegfällt, hoffe ich auch, dass ich ins Sportheer aufgenommen werde, um mein Training noch besser gestalten zu können. Längerfristig sind natürlich der Weltcup und die Medaillen bei Großevents das Ziel.



#### **Uwe Steinberger, Stefans Onkel und erster Trainer:**

„Der Wille und die Zielstrebigkeit von Stefan haben sich schon als Kind gezeigt. Beim ersten Training mit Sprungski auf der Kinderschanze in Bischofshofen – Stefan war sechs Jahre alt – produzierte er bei vier Sprüngen vier Mal hintereinander einen Bauchfleck. Daraufhin tröstete ich ihn und sagte er soll beim nächsten Training auch die Alpinski wieder mitnehmen. Beim nächsten Training steht Stefan ohne Alpinski vor mir und ich frage ihn warum er sie nicht mitgenommen hat. Die lapidare Antwort: „Ein richtiger Skispringer springt mit Sprungski!“ Sprach's und sprang die ganze Einheit ohne Sturz mit Sprungski.“

# SOPHIA SCHALLER

## Eiskunstlaufverein Salzburg



Fotos: Giacomello Foto

Sophia Schaller betreibt Eiskunstlaufen seit 2007 und hat seitdem eine enorme sportliche Entwicklung hingelegt. Inzwischen hat sie sogar an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen. 2019 hat sie für ihre ausgezeichneten Leistungen den SPORTUNION Nachwuchsförderpreis gewonnen. Was dies für sie bedeutet und wie der Alltag einer Top-Eiskunstläuferin aussieht erzählt sie uns im Interview.

### Interview

#### **In welchem Alter hast du mit dem Eiskunstlaufen begonnen?**

Die ersten Schritte auf dem Eis habe ich schon mit drei Jahren bei einem Eislauferkurs mit dem Kindergarten gemacht. Mit regelmäßigem Training habe ich aber erst mit sieben Jahren begonnen, was relativ spät ist für eine technische Sportart wie Eiskunstlauf.

#### **Du bist Sportlerin des Eiskunstlaufverein Salzburg, in dem deine Mutter Obfrau ist. Wie hat sie dich in deiner sportlichen Karriere beeinflusst?**

Meine Eltern haben mich bei der Auswahl meines Sports nicht beeinflusst, ihnen war nur wichtig, dass ich Sport betreibe und ich durfte als Kind viele Sportarten ausprobieren. Eiskunstlauf war eigentlich nicht als Leistungssport geplant, aber ich war von Anfang an begeistert und bald war auch meine Mutter davon fasziniert und so kam es auch dazu, dass sie die Rolle der Obfrau des „Eiskunstlaufverein Salzburg“ übernahm.

#### **Auf deiner Liste an Wettbewerben stehen auch schon einige Europameisterschafts- und Weltmeisterschaftsteilnahmen. Welche Bewerbe und Erfolge hatten bisher für dich die größte Bedeutung und warum?**

Die größte Bedeutung für mich hatte auf jeden Fall meine erste Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften im Jahr 2019. Das war immer schon mein größtes Ziel, auch wenn meine Familie das eher für einen Wunschtraum hielt. Besonders die Reise zur Weltmeisterschaft in Japan werde ich nie vergessen, weil ich Japan liebe und Eiskunstlauf dort eine sehr beliebte Sportart ist und ich noch nie vor einem so großen Publikum gelaufen bin.

Ein sehr schönes Erlebnis war auch mein erster großer internationaler Wettbewerb, ein Junioren Grand Prix in Russland. Es war sehr motivierend, erstmals gemeinsam mit Weltklasseläuferinnen zu starten, die ich bisher nur aus dem Fernsehen kannte.

#### **2019 hast du auch den ersten Platz beim SPORTUNION Nachwuchsförderpreis gewonnen. Wie viel Bedeutung hat so eine Auszeichnung für dich?**

Den SPORTUNION Nachwuchsförderpreis zu gewinnen war für mich eine große Ehre. Ich freute mich sehr, als ich hör-

te, dass ich nominiert war und, dass ich sogar gewonnen habe, konnte ich zuerst gar nicht glauben. Die Auszeichnung hat mich sehr motiviert und der Preis hat mir geholfen, ein neues Programm bei einem bekannten kanadischen Choreographen einzustudieren.

#### **Auf diesem Topniveau fordert das Training natürlich viel Zeit. Wie viele Stunden pro Woche investierst du in dein Training?**

Meine reine Trainingszeit beträgt ungefähr 22-25 Stunden pro Woche, das beinhaltet Eistraining (15h/Wo.), Krafttraining, Ballett, Yoga und Ausdauer. Dazu kommen noch Mentaltraining und regenerative Maßnahmen, wie Dehnen, „Faszienrolle“ und Physiotherapie. Zur Regeneration zähle ich auch das Fahrradfahren. Ich bin oft bis zu einer Stunde am Tag auf dem Fahrrad zwischen den verschiedenen Trainingsorten unterwegs.

#### **Das ist ja ein enormer Umfang. Wie sieht dabei dein Trainingsalltag aus?**

Meistens trainiere ich vormittags eine Einheit auf dem Eis und danach eine Technikeinheit „off ice“. Am späten Nachmittag habe ich eine zweite Eiseinheit und danach ein anstrengendes Kraft- oder Ausdauertraining. Abends dehne ich



**Geburtsjahr:** 2000

**Beruf:** Leistungssportlerin beim Bundesheer

**Trainer:** Julia Kiefer, Violette Ivanoff

**Verein:** Eiskunstlaufverein Salzburg

**Persönliche Bestleistungen:** Österreichische Jugendmeisterin 2016, Österreichische Vizejuniorenmeisterin 2017 und 2018, Österreichische Vizemeisterin 2019 und 2020 und Teilnahme an Europameisterschaft und Weltmeisterschaft 2019



Sophia Schaller (l.) mit ihren Trainerinnen Julia Kiefer (Mitte) und Violette Ivanoff (r.)

und verwende die Faszienrolle.

Mit einem intensiven Athletiktraining habe ich erst vor ein paar Jahren begonnen, davor habe ich fast ausschließlich auf dem Eis trainiert. Mir war lange nicht bewusst, wie wichtig das „off ice“ Training für die Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention ist.

**Welches Element im Eiskunstlauf ist dein liebstes? Kannst du uns erklären, was du dabei machst?**

Mein Lieblingselement ist der Doppel Axel, ein Sprung den man vorwärts abspringt und nach 2,5 Drehungen rückwärts landet. Von den sechs verschiedenen Sprüngen im Eiskunstlauf liegt er mir am meisten und ich kann mich auf eine schöne Ausführung konzentrieren.

Außerdem mag ich die Schrittfolge, die in jeder Choreographie vorkommen muss und bei der die Interpretation der Musik im Vordergrund steht.

**Was nimmst du dir für deine sportliche Zukunft vor?**

Ich möchte an weiteren Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen und mein größtes Ziel ist eine Teilnahme an den Olympischen Spielen. Auf dem Weg dorthin möchte ich meine mentalen und sportlichen Fähigkeiten verbessern.



**Julia Kiefer, Trainerin:** „Sophia ist eine sehr zielstrebige, hart arbeitende und gewissenhafte Sportlerin. Sie hat sich in den letzten Jahren sowohl sportlich als auch persönlich enorm entwickelt und konnte sich somit schon für einige internationale Großbewerbe qualifizieren. Ich bin sehr stolz auf ihre Entwicklung und wünsche ihr auch weiterhin alles Gute.“





## KORT.X®

### „Use it or lose it?“ – Das sollte keine Frage sein

Die Digitalisierung ist in aller Munde: In Politik, Wirtschaft, dem Bildungssektor bis hinein in den kleinsten Kreis der Familie hält diese Thematik seit ein paar Jahren Einzug, und seit Corona redet sowieso Jeder über das neue digitale Miteinander. Unser gesamtes Lebensbild verändert sich langsam, stetig und exponentiell (Reiskornparabel). Die Zeit läuft und die Welt verändert sich rasant. Trends in der Gesellschaft geben die Frequenz vor, in der wir alle mithalten, Leistungen zeigen und Normen entsprechen wollen. Herausforderungen warten auf uns, und vor allem im Sport sieht und spürt man Entwicklungen vermehrt. Laut Kaiser-Jovy et al. 2017 verbringen Tiroler Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren durchschnittlich 10,3 Stunden pro Tag (!) mit Handy, Tablet und Co. und üben nur noch 5,5 Stunden pro Woche (!) sportliche Aktivitäten aus. Müssen wir uns als Sportfunktionäre, Trainer und Interessierte nicht zwangsläufig fragen, wo das hinführt?! Was bleibt, wenn Langeweile, kreative Einfälle, der handwerkliche Umgang mit Geräten, analoge soziale Interaktionen, körperliche Beanspruchungen und letztendlich auch selbstständiges (Mit-)Denken verloren gehen? Welche Folgen haben Corona-Ausgangsbeschränkungen, die den Bewegungsradius auf die 75 m<sup>2</sup> einer Standardwohnung reduzieren. Sporteln ist verboten?! Wie entwickelt sich die Muskulatur, wenn man sie nicht mehr

benutzt? Welchen Effekt hat das Ganze auf unsere geistige Entwicklung?

#### „Manda, es isch Zeit!“

Aus neurophysiologischer Sicht lassen sich klare Zusammenhänge kennzeichnen. Jeder Organismus passt sich seinem Umfeld an – egal, ob Vegetation, Tierwelt oder Mensch. Der Entwicklungszyklus des Menschen ist gut erforscht, und es ist bekannt, dass sich vom ersten Tag an das Knochen-, Knorpel-, Sehnen-, Bänder-, Muskel- und Nervensystem Herausforderungen stellt. Setzt man Knochen und Knorpel unter Druck (z.B. durch den Sprung von einer Mauer), wird die Dichte dieser Strukturen adaptiert und damit widerstandsfähiger. Nutzt man die Muskulatur für eine Bergwanderung, schnelle Sprints oder das Tragen einer schweren Schultasche, baut sich die Masse auf, kompensiert Belastungen und beugt Haltungsschäden vor. Spielt man mit Bällen, lernt Rad fahren, schwimmen, klettern oder stricken, basteln, musizieren oder die Handhabung von Werkzeugen (Hammer, Zange und Schere), dann entwickelt sich eine Feinmotorik, die seit Jahrtausenden ihresgleichen sucht.

#### Kort.X® – Bring Bewegung in dein Oberstübchen!

Parallel dazu bildet sich für dieses Können in unserem Gehirn durch stetes Üben und Wiederholen ein riesiges neuronales Netz aus, das vielseitig benutzt werden kann und weiteres Lernen, Ad-

aptieren und Entwickeln unterstützt. Erfährt allerdings das Knochengestützte keine Reize, wird es porös. Verwendet man die Muskulatur nicht (z.B. durch das Tragen eines Gipses oder „Corona“), baut der Körper unnötige Strukturen sofort ab. Erhalten neuronale Netzwerke weniger Reize, reagiert das Gehirn, reduziert seinen Energieverbrauch auf ein minimal notwendiges Niveau und die Denkleistung schwindet. Das universelle Gesetz des „Use it or lose it“-Mechanismus tritt in Kraft. Es gibt keinen Stillstand. Reizarme Umgebungen, eintönige Tätigkeiten und körperliche oder geistige Entlastungen senken das Leistungsniveau schneller. Bewusstes Training und das Erlernen und Erfahren neuer Dinge ermöglichen ein fitteres Altern und verzögern demente Erkrankungen. Mit Kort.X® wurde ein Bewegungsprogramm entwickelt, das ganz spezifisch die Entwicklung neuronaler Netzwerke in Körper und Kopf unterstützt. Dieses neue Trainingskonzept basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und zielt auf eine grundlegende Steigerung des kognitiven Leistungsniveaus ab.

#### Kort.X® wirkt!

Kort.X® steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Denkleistung und optimiert die Bewegungskontrolle. Mittlerweile wurden mehrere wissenschaftliche Studien zur Überprüfung der Kort.X®-Effekte mit Kindern, Nachwuchssportlern und Senioren durchgeführt und die Er-

gebnisse überzeugen. Es konnte unter anderem nachgewiesen werden, dass Kort.X® den Intelligenzquotienten von polytechnischen Schülern signifikant steigert (im Vergleich zu Sportarten wie z.B. Fußball, Rugby, Schwimmen, Eislauf usw.). Das Kort.X®-Training setzt sich aus konditionellen, koordinativen und kognitiven Elementen zusammen, die spezifisch automatisiert und damit anhaltend in kortikalen Strukturen verankert werden.

### Kort.X® bringt dich ins Schwitzen

Konditionelle Kort.X®-Elemente sorgen für eine gesteigerte Produktion von Neurotransmittern (Botenstoffen, wie z.B. Endorphin, Glutamat, Gaba, Acetylcholin uvm.), die notwendig sind, um Informationen schnell aufzunehmen und zu verarbeiten. Diese natürlichen Substanzen beeinflussen die Denkleistung, die Konzentrationsfähigkeit und Bewegungskontrolle und das körperliche und geistige Wohlbefinden. Mit dem Ansteigen der Pulsfrequenz erhöhen sich auch BDNF (brain-derived-neurotrophic factor), IGF-1 (insulin-like

growth factor-1) oder VEGF (vascular endothelial growth factor) im Blut, was die Neuroplastizität (Veränderung von Nervenzellen und -verbindungen, Nachwachsen neuer Nervenzellen) und letztendlich auch z.B. das Erinnerungsvermögen positiv beeinflussen kann.

### Herausforderung durch koordinative und kognitive Kort.X®-Übungen

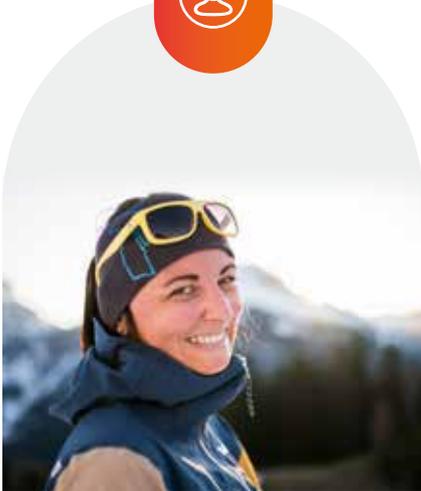
Kognitiv herausforderndere Bewegungsarten weisen im Vergleich zu kardiovaskulären Tätigkeiten höhere neuronale Effekte auf. Kort.X® baut deshalb koordinative Reize bewusst ins Training mit ein. Der Kort.X®-Gehirntraining-Teppich und die Koordinationsreifen werden aufbauend auf Schrittfolgen mit Armen, Händen, Fingern, Kopfpositionen, akustischen und optischen Signalen kombiniert. Wenn Aufmerksamkeitsressourcen auf körperlich richtige Ausführungen und gleichzeitige kognitive Herausforderungen verteilt werden, löst man Reizketten aus, die neuronale Strukturen fordern und letztendlich deren Ausbau fördern. Kort.X®-Trainer nutzen des-

halb kognitive Elemente (Wissen, optische und akustische Signale u.Ä.), um die Wirkung weiter zu erhöhen. „Das gibt's doch nicht, das geht nicht!“, ist ein klassischer Ausruf und: „Ich probier's gleich noch einmal!“ die Standardreaktion.

### Übung macht den Meister

Vorwärts, rückwärts, links, rechts, oben, unten, diagonal – alles wird ausgenutzt, um in der Kort.X®-Automatisierungsphase das Beste rauszuholen und Lernprozesse zu beschleunigen. Neu Erlerntes wird anhaltend gefestigt, und Ermüdungseffekten wird gezielt vorgebeugt. Schwitzend, begeistert und zufrieden verlässt man jede Einheit und freut sich über die Wirkung. Letztendlich ist es das gemeinsame Lachen und das Miteinander, die viele Menschen von diesem kurzweiligen Training überzeugen, begeistern und motivieren. Informationen zu Übungsvariationen, Trainingsmöglichkeiten und Schulungen unter [www.kortx.info](http://www.kortx.info).

Text: MMag. Antonia Santner



### MMag. Antonia Santner

ist Sportwissenschaftlerin und promoviert aktuell im Bereich der Sportwissenschaft und Neurophysiologie. Seit mehr als einem Jahrzehnt beschäftigt sie sich mit der gesundheitsorientierten Förderung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren und hat im Rahmen dessen Kort.X® entwickelt.

### Wie bist du auf die Idee gekommen Kort.X® zu entwickeln?

Den Grundstein für mein Interesse an der Gehirnforschung hat meine Großmutter gelegt. Sie war eine Kräutерhexe aus dem Salzburger Lungau und hat vielen Menschen mit ihren Tees, Salben, Einrieben und Kräuterweinen geholfen. Manche Gäste schickte sie aber mit leeren Händen nach Hause und meinte dann immer zu uns Enkelkindern: „Wisst ihr, bei denen muss zuerst etwas im Hirnkastl weitergehen, bevor ich helfen kann. Für´s Umdenken im Kopf kenne ich keine Kräuter.“ Dieser Satz hat sich von Klein auf in meinem Kortex eingepägt und nachdem Bewegung der Treiber der Gehirnentwicklung ist, bin ich in meinem sportwissenschaftlichen Studium auf den Forschungsschwerpunkt Neurophysiologie gestoßen und so kam eines zum anderem und vor ein paar Jahren habe ich begonnen die Theorie in der Praxis umzusetzen und das Kort.X® Gehirntraining ist entstanden.

### Woher kommt der Name Kort.X®?

Kort.X® leitet sich von der lateinischen Bezeichnung für die Großhirnrinde ab (Cortex cerebri - umgangssprachlich als Kortex bezeichnet). Hier ist der Sitz unseres Langzeitgedächtnisses und genau in diesem Bereich versuchen wir mit Kort.X® neuronale Muster auszubauen, um anhaltende Wirkung zu erzielen. Deshalb auch Kort.X® Training.

### Was muss ich mitbringen um ein Kort.X®-Trainer zu werden?

Motivation und Begeisterung sind die besten Voraussetzungen, um Kort.X® Trainer zu werden. Die wenigsten Leute können die komplexen Kort.X® Übungen auf Anhieb durchführen. „Koordination ist nicht meine Stärke“ ist der Standardsatz, den ich immer wieder höre. Also machen die Meisten das, was sie gut können, aber sie fordern sich nicht gerne heraus. Darum geht es aber beim Kort.X® Gehirntraining: Etwas Neues lernen, Übungsabfolgen wiederholen, festigen und variieren und einmal etwas Anderes ausprobieren. Jeder, der dafür offen und motiviert ist, kann die Ausbildung machen. Selbstverständlich ist es hilfreich, wenn man davor schon mit Gruppen gearbeitet oder z.B. eine Übungsleiterausbildung absolviert hat. Es gibt aber auch Ärzte, Psychologen oder auch Nachhilfelehrer, die Kort.X® Trainer sind und keinen spezifischen Sportbezug haben.

# Kort.X® zum Ausprobieren in unseren Vereinen



## Kort.X® - Lungau

Wir, Adelheid Hinterberger und Maria Fanninger bieten seit über drei Jahren Kort.X Trainings im Lungau an. Durch zuvor jahrelange Arbeit, aktiv im USV Unternberg in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen, erkannten wir schon nach dem ersten Kort.X®-Workshop mit Antonia, dass dieses Training großes Potential mit sich bringt. Die Begeisterung und der Spaßfaktor halten bei uns und unseren Teilnehmern seit Beginn unserer ersten Kurse im Herbst 2017 an!

Da die Nachfrage nach freien Kursplätzen immer größer wird, unterstützt uns seit Herbst diesen Jahres Helga Winkler. Wir gestalten unsere Trainings individuell und neben dem Reifentraining (für Volksschulkinder, Teenager und sportliche Erwachsene) gibt es noch die Spezialeinheiten für Best Ager 50+ mit dem Kort.X®-Teppich und seit dem Sommersemester 2020 natürlich auch das neue Teppichtraining für Kinder, Jugendliche und sportliche Erwachsene. Bereits seit drei Sommern bieten wir das Projekt „Bewegt im Park“ in Tamsweg an. Zusätzlich besuchen wir im Rahmen der „Aktion Kinder gesund bewegen“ mehrere Lungauer Volksschulen und Kindergärten und trainieren mit den Kids Kort.X®. Wir freuen uns sehr, dass bereits Lungauer Gemeinden das Potential des vielseitigen Kort.X®-Trainings erkannt haben und wir langfristige Kooperationen mit ihnen pflegen.

### Kontakt:

 Adelheid Hinterberger  
 0677/613 12 405  
 Kort.x-lungau@gmx.at  
 Facebook:  
 Kort.X Lungau -Trainingsreize von Kopf bis Fuß

## Kort.X® Lammertal

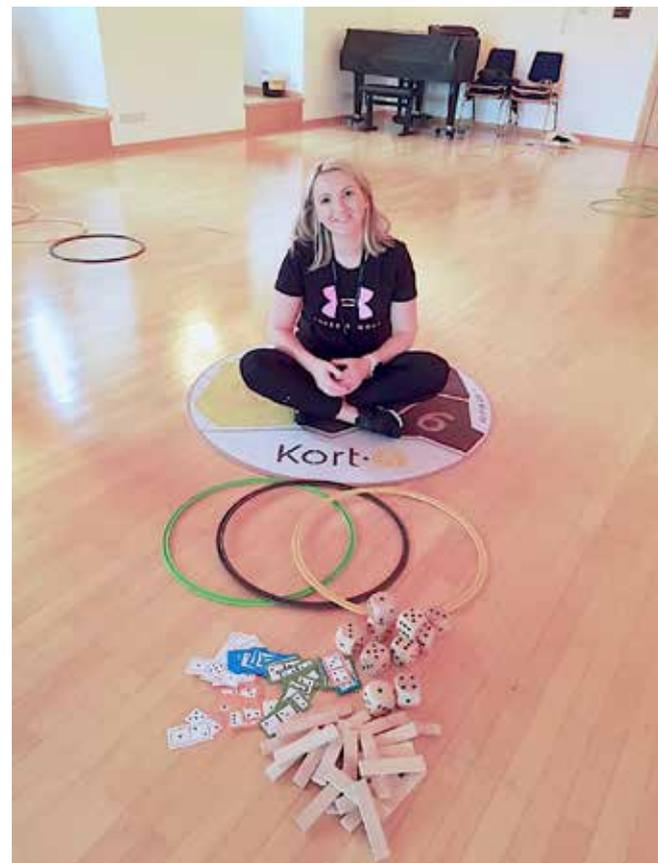
Nach absolvierter Trainerausbildung bei MMag. Antonia Santner hat mich (Christina Lackner) das Kort.X®-Fieber gepackt. Meine ursprüngliche Intention, die Ausbildung lediglich für mich und meine Familie zu nutzen, habe ich sofort revidiert und mir war klar, von diesem absolut genialen wissenschaftlich fundierten Gehirntraining mit und durch Bewegung müssen so viele Kinder wie möglich profitieren.

Aus genau diesem Grund gründete ich gemeinsam mit Andrea Hirscher im September 2020 den Verein "Kort.X® Lammertal". Sobald es möglich ist, möchten wir unseren Fokus auf Kort.X®-Trainings für Volksschulkinder richten. Wir bieten Kort.X®-Reifentrainings mit 10 Einheiten zu je 60 min an. Mit Spaß und Begeisterung > Intelligenz steigern und Herz-Kreislauf-System aktivieren, ein abwechslungsreiches Trainingskonzept mit nachhaltiger Wirkung.

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, den positiven Spirit von MMag. Antonia Santner mit ihrem Kort.X® ins Lammertal zu bringen und vielen Kids die Möglichkeit zu geben dieses Training der besonderen Art zu nutzen.

### Kontakt:

 Christina Lackner  
 0664/32 09 327  
 kortx@gmx.net



## Kort.X® bei der Sportunion Bad Vigaun

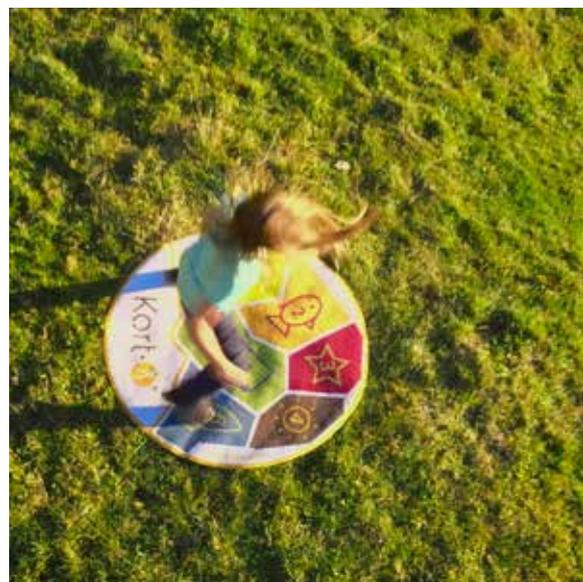
Wir, Svenja Antler und Marianna Stuflesser, bieten Kort.X® seit Sommer 2020 für Kinder in Bad Vigaun an. Unsere Leidenschaft für dieses höchst spannende und lustige Koordinationstraining entdeckten wir in der Ausbildung. Neben dem Kort.X®-Programm für Kinder möchten wir künftig auch Kurse für Erwachsene und Senioren in den Tennengauer Gemeinden anbieten. Damit möchten wir es dem Lungauer Kort.X®-Verein gleich tun, der schon sehr erfolgreich verschiedene Kurse auf die Beine gestellt hat. Bei Interesse oder Fragen zu neuen Kursen stehen wir gerne zur Verfügung.



### Kontakt:

👤 Svenja Antler  
0699/171 12 482  
s.antler25@gmail.com

👤 Marianna Stuflesser  
0681/102 85 801  
marianna-stuflesser@gmail.com



## Kort.X® im Pinzgau

Mein Name ist Hannes Mackinger und ich komme aus Bruck a.d. Großglocknerstraße. Ich bin zertifizierter Gedächtnistrainer des österr. Bundesverbandes für Lern- und Gedächtnistraining.

Als ich 2019 das Kort.X®-Programm von Antonia kennenlernte und die Ausbildung absolvierte, war ich sofort restlos begeistert, da mich von Anfang an die unglaublichen Möglichkeiten dieses Trainings faszinierten. Nun biete ich Kort.X®-Trainings im Rahmen der "Gesunden Gemeinde" und für die Aktion „Kinder gesund bewegen“ der SPORTUNION in mehreren Pinzgauer und Pongauer Volksschulen an.

Neben dem Spaßfaktor und der sportlichen Betätigung werden dabei spielerisch die kognitiven Fähigkeiten (auch der Erwachsenen) verbessert! Ich hoffe (und auch die Kinder), dass wir 2021 wieder mit Kort.X®-Trainings durchstarten können.

### Kontakt:

👤 DI (FH) Hannes Mackinger  
0676/44 42 461  
h.mackinger@gmx.at



## Kort.X® bei der TSU St. Veit

Ich, Michaela Plöbst, bin seit meiner Kindheit aktives Mitglied der TSU St. Veit im Pongau, Sektion Turnen. In meinem Hauptberuf bin ich Flugbegleiterin, jedoch habe ich mich in den letzten zehn Jahren als Übungsleiterin der TSU im Bereich Turnen und Tanzen für die Kinder eingesetzt. Neben zahlreichen weiteren Fortbildungen wie Team.Geist, NeuroMotorik, Funktionelles Training, Eltern-Kind-Turnen und vieles mehr, habe ich auch die Kort.X®-Ausbildung absolviert und bin damit für Projekte wie „Kinder gesund bewegen“ und „Wiffzack“ in der Volksschule St. Veit im Pongau und in der ASO St. Johann im Pongau unterwegs.

Kort.X® kann bei der TSU St. Veit auch im Vereinskurs Rhythmische Gymnastik – „Supergirls“ ausprobiert werden. Außerdem wird Kort.X® im Sommer 2021 erstmals über „Bewegt im Park“ im Pongau für alle Altersgruppen angeboten, wo es kostenlos und ohne Anmeldung ausprobiert werden kann.

### Kontakt:

👤 Michaela Plöbst  
0664/44 51 700  
michaela.ploebst@gmail.com  
tsu-stveit.at





## INDES – Historische Europäische Kampfkünste Salzburg

### Zwischen Tradition und Wettkampf

**Seit 2009 betreibt der Verein INDES Salzburg HEMA und bringt den Leuten die historischen europäischen Kampfkünste näher. Was kann man sich darunter vorstellen? Mittelalter-Nerds, die Ritter-spielend Schwerter schwingen und den groben Kriegerern der Vergangenheit alle Ehre machen?**

HEMA – Historical European Martial Arts oder auf Deutsch die historischen europäischen Kampfkünste - umschreibt eine Sportart, die sich einem ganzen Feld von verschiedenen Waffengattungen, wie dem Langen Schwert, Rapier, Dolch, Säbel, Stange und vieles mehr widmet. Während sich Europa lange Zeit seiner eigenen Kampfkunsttradition bewusst war, geriet diese spätestens in den letzten beiden Jahrhunderten in Vergessenheit, während die asiatischen Kampfkünste in den Vordergrund rückten. Erst vor 20 Jahren begann man wieder damit den Umgang mit den alten Waffen anhand von historischen Aufzeichnungen, den sogenannten Fechtquellen, aus der frühen Neuzeit bis ins 19. Jahrhundert zu rekonstruieren.

Während die erste Generation der HEMAisten noch wissenschaftlich hart an den Quellen klebte, hat sich mittlerweile der Prozess etwas selbstständig und moderne „Fechtmeister“ geben ihr Wissen den neuen Mitgliedern weiter. Hierbei hat sich eine Vielzahl verschiedener Stile und Fechtssysteme herausgebildet, welche sich jedoch nicht weniger umfang- und detailreich, als die asiatischen Kampfkünste gestalten.

2008 begann Ingulf Popp-Kohlweiss in Salzburg in Parks HEMA zu trainieren und schnell wuchs der Kreis an Trainierenden um ihn. Schon ein Jahr später wurde der Verein INDES Salzburg gegründet und die Trainings in Hallen, sowie ein USI-Kurs angelegt. Die kleine Gruppe, die mit dem Langen Schwert begann, ist über die Jahre an-

gewachsen. Mit der Zeit ist auch eine Vielfalt an Waffen dazu gekommen, wie vor zwei Jahren zuletzt der Säbel.

Man sagt bei uns im Verein, dass die Leute wegen dem Schwert zu uns kommen, aber wegen den Menschen, die sie treffen, bleiben. INDES zeichnet sich, vielleicht wie kein anderer



Sportverein, durch den starken sozialen Austausch der Mitglieder untereinander aus – den der Verein durch regelmäßige Feiern, Film- und Spieleabende neben dem Trainings- und Fechtveranstaltungsbetrieb fördert.

Zuletzt kam es soweit, dass sich der Verein dazu entschloss, sich für einen eigenen Vereinsraum – ein Vereinsheim – zu engagieren, welches wir 2020 für ein halbes Jahr realisieren konnten. Dieses HQ hat uns trotz Covid-19 einen enormen Antrieb gegeben. Aktuell sind wir jedoch wieder auf der Raumsuche. Ob wir nun die plumpen Verrückten mit den Schwertern sind? Unser Fokus liegt auf der Vermittlung gesunder Bewegung, Spiel und Spaß. Darüber hinaus obliegt es jedem Mitglied selbst, wie weit es in die faszinierende Welt der historischen europäischen Kampfkünste und all seiner Feinheiten im Spannungsverhältnis zwischen alter Kampfkunsttradition und modernem (und langsam auch internationalem) Wettkampfsport eintauchen möchte. Wenn du nun interessiert bist und auch mal gerne ein (stumpfes) Schwert in der Hand hättest, nimm Kontakt mit uns auf oder schau einfach zum Schnuppern in eines unserer Trainings vorbei. Wir freuen uns auf dich!

- Nicolai I. Bauer



**Gegründet:** 03/2009

**Mitglieder:** ca. 100

**Highlights:** Vereinsheim (HQ) 2020, 10-Jahres Feier 2019 - wie auch jedes einzelne Gefecht, Training, jede Stunde, die umgeben von den Kolleginnen und Kollegen verbracht wurde

**Stolz blicken wir zurück auf:** die jährliche Ausrichtung der Landesmeisterschaften im Langen Schwert, sowie zahlreiche weitere Veranstaltungen, wie der Betrieb des Glühweinstands am Alten Markt 2018 & 2019

**Präsident:** Nicolai I. Bauer

**Kontakt:** office-sbg@indes.at, www.indes.at

**Jugend mit Sprache – jetzt reden wir!**



**Sebastian Kern** ist 15 Jahre alt und seit 2017 Mitglied bei INDES Salzburg. Aktuell absolviert er eine Lehre als Gastronomiefachmann.

**Das coole am Vereinsleben ist...**

...man hat eine gute Atmosphäre mit super coolen Leuten mit denen man trainiert und man kann immer wieder an seinen eigenen Techniken und Fähigkeiten arbeiten.

**Die Sportart HEMA gefällt mir weil...**

... es eine supercoole Sportart ist, weil man durchgehend ein klares Prinzip und Ziel, nämlich „treffen und nicht getroffen werden“ und die Adrenalinkicks beim Fechten hat.

**Speziell für Jugendliche wünsche ich mir im Verein...**

...nicht wirklich viel, weil es nicht wie in anderen Vereinen ist, dass die Jugendlichen nichts machen dürfen, sondern sie haben (fast) die gleichen Rechte wie die Erwachsenen und können überall dabei sein – ein Turnier für die Jugendlichen wäre aber mal ganz schön.



**Inspiration gefällig?**

Schaut vorbei auf YouTube: INDES

**Weitere Informationen unter:**

www.indes.at



**Nicolai I. Bauer, INDES-Obmann:**

„Unser Ziel ist es den Mitgliedern das zu bieten, was sie brauchen – HEMA ist deshalb so wundervoll, weil es einen großen Spielraum an individuellen Gründen und Zielen für die Betätigung zulässt. Man kann gesunde Ausgleichsbewegung und Fitnesstraining zum bewegungsarmen Alltag, Spiel und Spaß, aber auch Nervenkitzel, Herausforderung und Wettkampf haben. Zudem gibt es noch die historischen Aspekte, denen man frönen kann und ein breites Angebot an sozialen Aktivitäten.“

# Die SPORTUNION unterwegs



## SPORTUNION Trendsportfestival 2020

Anna Rohmoser, Marketing bei UNIQA Salzburg (l.) und Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.



## SPORTUNION Nachwuchsförderpreis 2020

Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg (l.) und Thomas Wörz, Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg (r.) mit Lukas Neumayer und Marina Vukovic, den Gewinnern des SPORTUNION Nachwuchsförderpreises 2020.



## Trailrunning Festival

Bernd Frey, Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg (l.) und Josef Gruber, Organisator des Salzburg Trailrunning Festivals (r.) im Start- und Zielgelände des App Runs 2020.



## SPORTUNION Online-Bezirkstage

Die SPORTUNION Bezirkstage mit den Mitarbeitern und Bezirksreferenten der SPORTUNION haben heuer online stattgefunden.

## DEC Salzburg Eagles im Kampf um den Österreichischen Meistertitel

Der bisherige Saisonablauf des DEC Salzburg Eagles war von drei großen Herausforderungen geprägt.

Der Anspruch an das Salzburger Eishockeyteam ist, wie immer an der Spitze des österreichischen Dameneishockeys mit zu mischen und im speziellen in der EWHL (European Women Hockey League) den Top-Teams näher zu rücken.

Das sportliche Ergebnis gestaltet sich bisher ausgeglichen. Den Siegen gegen Lakers Kärnten, Bozen (2x) und MAC Budapest stehen Niederlagen gegen Wien, KHM Budapest, Almaty und Bratislava gegenüber. Das große Jahresziel ist der Kampf um den österreichischen Staatsmeister im März, wo sich die Eagles doch gute Chancen ausrechnen.

Dazu ist das Team gefordert einen größeren Generationenwechsel durchzuführen. Hier gibt es doch einige tolle Nachwuchsspielerinnen aus dem Kader des Eagles-Landesleistungszentrums, das seit 2016 besteht. Trotzdem ist eine gewisse Geduld und Ausdauer für die jungen Spielerinnen und dem Betreuersteam nötig um die motivierten 16- bis 18-jährigen Spielerinnen strukturiert an den hohen Leistungslevel der EWHL heranzuführen.

Mit Covid-19 gibt es natürlich auch beim DEC einen ständigen Begleiter auf allen Ebenen. Durch konsequentes Verhalten aller Beteiligten, vom Vorstand über den Staff bis zu den Spielerinnen gelang es den Trainings- und Spielbetrieb des A-Teams bislang vernünftig zu gestalten. Aktuell wird am Tag vor einem Ligaspiel, vor Beginn des Abschlusstrainings, das gesamte Team getestet. Dazu wird darauf geachtet die entsprechenden Hygienevorschriften sowohl in der Eishalle als auch im privaten Umfeld penibel umzusetzen. Dies gelang dem gesamten Team bisher sehr erfolgreich.



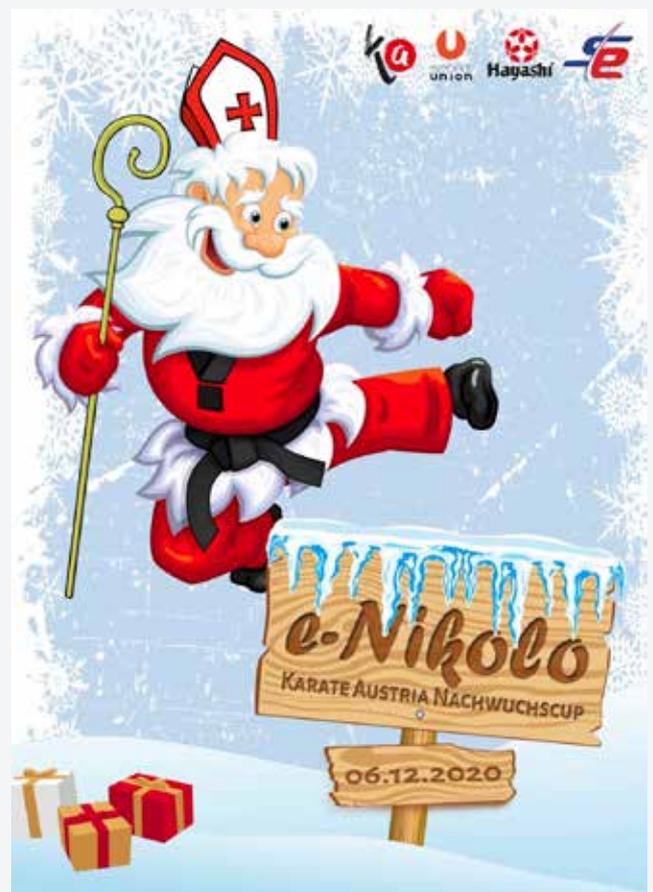
Fotos: FMT-Pictures/Josef Kühnhold

## E-Karate Nikolo Tournament der Karate Union Walsersfeld

Da in der für den Sport sehr schwierigen Phase auch im Karate-Sport keine Turniere abgehalten wurden und sich Sportlerinnen und Sportler im Wettkampf nicht messen konnten, hat die Karate Union Walsersfeld das Karate E-Tournament ins Leben gerufen, welches auch von der SPORTUNION unterstützt wurde. Wie bei einem Turnier in der Sporthalle konnten sich die Sportler im Wettkampf messen. Insgesamt haben 108 Sportler aus acht Vereinen und vier Bundesländern an diesem E-Turnier teilgenommen.

In den Bewerben Kata, Kumite und Freestyle wurden die Sieger ermittelt. Das E-Prinzip besteht darin, dass die Sportler zu Hause im Keller, Dachboden, Garage usw. in den Bewerben Kata, Kumite oder Freestyle ihre Präsentationen per Video aufnehmen, hochladen und an die Plattform Sportdata senden. Wie bei einem herkömmlichen Turnier in einer Sporthalle werden vorher die Paarungen ausgelost und die Präsentationen von Schiedsrichtern im Spinnensystem bewertet, bis der Sieger feststeht. Da natürlich jeder Sportler sein Bestes geben will, übt er so lange bis seine Präsentation im Video perfekt ist.

Insgesamt war es eine sehr gelungene Online-Veranstaltung für die Sportlerinnen und Sportler und die Karate Union Walsersfeld konnte mit dieser Lösung das Flair eines richtigen Turniers wenigstens ein bisschen vermitteln.



## Judovereine erfolgreich bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft



Domenik Wenger von der Judounion Hallein-Golling



Siegerehrung mit der drittplatzierten Miriam Pfeifenberger (Judounion Raika Flachgau).



Franziska Kaiser (Judounion Raika Flachgau) belegte den dritten Rang.

Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Oberwart (Burgenland) waren auch die Vereine Judounion Hallein-Golling und Judounion Raika Flachgau mit ihren Athleten vertreten.

Die Straßwalchner Judokas trainierten so viel sie gemäß den Covid-19-Maßnahmen konnten. Und das hat sich bezahlt gemacht. Am ersten Tag der Staatsmeisterschaften erkämpfte sich Miriam Pfeifenberger den 3. Platz in der Gewichtsklasse über 78 kg. Die junge Sportlerin durfte sich zurecht über ihre tolle Leistung freuen. Am zweiten Tag holte die zweite Dame im Team, Franziska Kaiser ebenfalls den 3. Platz in der Gewichtsklasse bis 57 kg. Sie musste sich nur der großen Judoikone des österreichischen Judos, Sabrina Filzmoser, ihres Zeichens vielfache Medaillengewinnerin bei Europa- und Weltmeisterschaften, geschlagen geben. Alle anderen Kämpfe gewann die Straßwalchnerin vorzeitig und überzeugte durch ihr technisches Können. Ganz knapp an einer Medaille vorbeigeschrammt ist Daniel Herzog (bis 81 kg). In den Vorrunden besiegte er seine Gegner durch schnelle Angriffe und konnte diese in kürzester Zeit werfen. Erst im Kampf um den Einzug ins Finale verlor er gegen den späteren Staatsmeister. Der Kampf um den 3. Platz war lange Zeit völlig offen. Schlussendlich musste sich der Flachgauer Sportler, der gerade seinen Grundwehrdienst absolviert, trotz guter Leistung, mit dem undankbaren 5. Platz begnügen.

Auch die Judounion Hallein-Golling feierte mit den Athleten Domenik Wenger (bis 60 kg) und Magdalena Knosp (über 78 kg) Erfolge. Domenik Wenger konnte sich mit sehenswerten Siegen bis zum Finalblock vorkämpfen. Den Kampf um Platz drei verlor Domenik unglücklich und musste sich somit mit Platz 5 begnügen. Magdalena Knosp erreichte bei sehr starker Konkurrenz ebenfalls Platz 5. „Mit ihren Leistungen können die beiden Sportler sehr zufrieden sein, war es doch für beide das erste Antreten bei den Staatsmeisterschaften“, teilte Peter Buchegger, Obmann der Judounion Hallein-Golling, mit.

Am sehr stark besetzten Turnier nahmen insgesamt 146 Teilnehmer aus 42 Vereinen teil.

## Salzburg ist Österreichischer Meister 2020 im Kanupolo



Der Österreichische Meistertitel im Kanupolo geht erstmalig in der Sportgeschichte nach Salzburg. Bei den Österreichischen Meisterschaften 2020 in Graz ging Salzburg mit zwei Teams an den Start.

In einem unglaublichen Finale gegen ein starkes Wiener Team mit Besetzung zahlreicher Nationalspieler konnte sich Salzburg mit viel Kampfgeist und Fokus behaupten. Zur Halbzeit stand es 3:2 für Salzburg und der Titel war bereits greifbar. Nach der Erfahrung der Meisterschaften vor zwei Jahren bei der Salzburg vor heimischer Kulisse das Finale unglücklich abgegeben hat, war der Fokus umso größer für die zweite Halbzeit. Mit einem diesjährigen Endstand von 9:5 ging Salzburg um die Spieler Florian Godde und Tobi Nietzold am Ende als deutlicher Sieger vom Platz. Damit ist nach dem viermaligen Vizemeistertitel endlich der Meistertitel in Salzburg.

Das Team Salzburg 2 brachte ebenfalls hervorragende und spannende Spiele auf den Platz und besiegte im Platzierungsspiel Wien U18 mit 6:4 und belegte damit Platz 5. Als beste zweite Mannschaft aller österreichischen Teams blicken wir auf eine super Entwicklung in Salzburg.

In ganz Österreich wächst der Kanupolosport in den letzten Jahren stark. Mit Kajak-Spartenübergreifenden Paddlern von Paralympic-Teilnehmern, über aktive österreichische Nationalspieler, WingsForLife Team-Paddler, Dolomitenmann-Startern bis hin zu ehemaligen deutschen und dänischen Nationalspielern erlebt der Sport in Österreich derzeit einen regelrechten Boom.

Mehr über den Kanupolosport und den diesjährigen Sieger Salzburg erfährst du auf [www.kanupolo-salzburg.at](http://www.kanupolo-salzburg.at).

## Große Erfolge für Lukas Neumayer

Lukas Neumayer vom UTC Sparkasse Radstadt ist fleißig am Weg nach oben auf der Erfolgsleiter. Der SPORTUNION Nachwuchsförderpreis-Gewinner hat bei den French Open 2020 in seiner Klasse aufgezeigt und sich bis ins Viertelfinale gekämpft. Dort unterlag er dem Schweizer Dominic Stephan Stricker mit 3:6, 3:6. Zuvor hatte Lukas schon den Italiener Cobolli, den Belgier Collignon und den Serben Medjedovic aus dem Bewerb geworfen. Eine TOP-Leistung des jungen Athleten. Nur wenig später feierte Lukas mit dem 3. Platz bei den österreichischen Staatsmeisterschaften seinen nächsten Erfolg. Völlig zurecht wurde er auch noch zum ÖTV Nachwuchsspieler 2020 gekürt.



## Aqeel Rehman am Start bei den Austrian und Liechtenstein Open

Die mit 6.000 USD dotierten Austrian Open fanden 2020 im Tenniscourt Süd in Salzburg, Gneis statt. Dabei war auch Lokalmatador und Nummer vier des Turniers Aqeel Rehman (WRL 100) am Start. Er traf im Semifinale auf den topgesetzten Tschechen Daniel Mekbib (WRL 70). Der Turnierfavorit Mekbib war von Beginn an sehr dominant, während Österreichs Nummer eins nicht seinen besten Tag erwischte. Im dritten Satz konnte der Salzburger zwar auf 1/2 Satzrückstand verkürzen, doch für die Wende reichte es trotzdem nicht. Leider musste sich Aqeel damit geschlagen geben und verlor 1/3 in Sätzen (11/9, 11/6, 4/11, 11/6 40min) gegen Daniel und verpasste seinen dritten Finaleinzug bei seinem Heimturnier.

Bei den darauffolgenden Liechtenstein Open in Vaduz war für Rekordstaatsmeister Aqeel Rehman im Viertelfinale Endstation. Der bei diesem 12.000 USD PSA Weltranglistenturnier als Nummer drei gesetzte Salzburger musste sich dem Schweizer Yannick Wilhelmi mit 6/11, 11/5, 9/11, 9/11 knapp geschlagen geben. Damit erging es ihm zumindest besser als seinen österreichischen Teamkollegen Jakob Dirnberger und Lukas Windischberger welche allesamt in der zweiten Runde ausschieden. Der Titel ging an den Topgesetzten Nici Müller (SUI, WRL 27).



Foto: Andreas Schaad



Trainer Alexander Geissler (r.) mit Goldmedaillen-Gewinner Sandro Peer.



## Taekwondo: Oberndorf zweitbesten Verein Österreichs

Unter strengen Covid-19-Maßnahmen fanden die Taekwondo Staatsmeisterschaften 2020 in Baden bei Wien statt. Aufgrund der Vorgaben mussten sämtliche Kinder-, Schüler- und Nachwuchsbewerbe gestrichen werden. Darüber hinaus war der Zugang für Zuseher und der Ausschank bzw. Verpflegung der Teilnehmer verboten. Nichtsdestotrotz konnte der Taekwondo Verein Oberndorf mit zwölf Teilnehmern und insgesamt vier Goldmedaillen erneut den zweiten Platz in der Mannschaftswertung holen und den Vizestaatsmeistertitel vom Vorjahr verteidigen. Der Sieg ging wie im Vorjahr an das Tiroler TWS Zentrum.

Bei den Herren konnte sich einmal mehr Heeressportler Aleksandar Radojkovic (bis 80 Kilogramm) mit seinem insgesamt siebten Staatsmeistertitel verewigen. Er ist somit auch alleiniger Oberndorfer Rekordhalter vor Kuno Hufnagl.

Ebenfalls Gold bei den Herren konnte Sandro Peer bis 68 Kilogramm erkämpfen. Hossein Khalili zeigte mit Silber auf. Bei den Nachwuchsklassen konnten sich Teodora Krajic (Kadetten bis 37 kg) und Florian Maier (Kadetten bis 55 kg) auszeichnen.

## KGUS auch 2020 mit zahlreichen Erfolgen

Obwohl die Athleten der Turn-Gym-Union-Salzburg 2020 auf einige Bewerbe, unter anderem auf die Rhönrad-Weltmeisterschaft in New York, verzichten mussten, konnten in den stattfindenden Bewerben wieder einige Erfolge eingefahren werden. Insgesamt 135 Ergebnisse erzielte die KGUS im Jahr 2020, davon 29 erste Ränge, 27 zweite Ränge und 13 dritte Ränge. Eine absolut sehenswerte Bilanz.

### Trampolin-Doppelstaatsmeisterin der KGUS

Sara Hekele kürte sich im November zur Doppel-Staatsmeisterin im Trampolinspringen. Die 21-jährige Salzburgerin holte sich in Steyr den Titel in der Klasse Elite Damen und gewann mit ihrer Partnerin Eileen Ilunamien außerdem den Synchron-Titel. Auch die Herren der KGUS zeigen groß auf: Stefan Engl sicherte sich in der Einzelwertung der Klasse Elite Herren den Vize-Staatsmeistertitel, ebenso im Synchron gemeinsam mit Martin Sturm. Sara Hekele gewann den Einzeltitel nach 2018 und 2019 zum dritten Mal hintereinander, zum zweiten Mal nach 2016 im Synchron. Sie zeigte sich nach der Meisterschaft „super zufrieden mit den beiden Goldmedaillen“. „Ich konnte alles aus dem Training in den Wettkampf umsetzen. Mein Ziel war vor allem der Einzel-Staatsmeistertitel, für Synchron hatten wir uns keinen Druck gemacht. Ich bin sehr froh, dass wir trotz der Corona-Maßnahmen weiter trainieren durften – und ich hoffe, dass es so bleibt“, so Hekele. In der Juniorinnenklasse gab es sogar einen Doppelsieg. Eileen Ilunamien gewinnt vor ihrer Vereinskollegin Jenny Lechthaler. „Gerade in der Covid-Zeit ist es für die Aktiven nicht einfach, sich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten“, so die Trainerin Ingrid Hemedinger. Durch das Fehlen von vielen Wettkämpfen ist ein Vergleich mit der Konkurrenz schwierig und eine optimale Vorbereitung sehr schwer. Doch das Team der KGUS konnte sich untereinander gut stützen und hat es trotz aller Widrigkeiten geschafft ihre Leistungen abzurufen. Jetzt geht es darum, sich auf die nächsten Ziele zu konzentrieren und eine Qualifikation für die EM bzw. Jugend-EM in Sotschi 2021 zu schaffen.

### Österreichische Meisterschaft Rhönrad ganz im Zeichen der KGUS

Auch im Rhönrad war die KGUS bei der Österreichischen Meisterschaft äußerst erfolgreich. Die Sportlerinnen zeigten beim Wettkampf in Salzburg ihre Klasse auf. Nach Bewältigung der vielen Vorgaben und Erfordernisse im Vorfeld dieses Wettkampfes konnte trotzdem ein reibungsloser Ablauf mit sehr guten Leistungen nach vorgeschriebenen ärztlichen Schnelltestungen durchgeführt werden.

Wie erwartet, holt sich die Juniorin Malena Kernacs mit der Tageshöchstwertung im Geradeturnen und im Sprung und der bemerkenswerten Mehrkampfleistung von 28,65 Pkt den Sieg im Mehrkampf, ein Ausrutscher auf dem glatten Boden in der Spirale verhinderte das Erreichen einer absoluten 30,00 Pkt. Eine Weltklasseleistung. Marie Gangl (23,70 Pkt) und Selina Memeti (19,70 Pkt) belegten Platz zwei und drei. In der Eliteklasse holte Birgit Halwachs mit Tageshöchstwertung in der Spirale 9,20 Pkt und ebenfalls einem Ausrutscher den Sieg im Mehrkampf mit 26,00 Pkt, auch hier war eine höhere Wertung in greifbarer Nähe. Ingrid Vukusic (23,45 Pkt) wurde mit toller Spirale Leistung Zweite. Den dritten Rang belegte Sarah Breitenbaumer (15,05 Pkt).

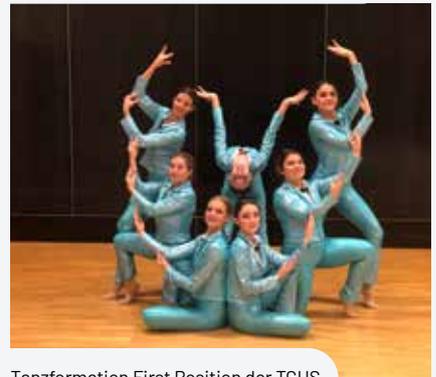
### Qualifikation für die Online World Dance Finals

Die Endveranstaltung „World Dance Masters“ von Dancestar wäre für das Frühjahr 2020 in Kroatien geplant gewesen. Der Verband entschied sich den Wettkampf online auszutragen. Das hieß alle Tänze filmen und einsenden. Zur Freude der Trainerin Martine Ike und der Choreographin und Tochter Laura konnten sich alle sechs eingesandten Tänze des KGUS-Showdancekaders für die Online World Dance Finals qualifizieren. So hatten die Tänzerinnen in dieser schwierigen Zeit zumindest einige Highlights mit den Online Turnieren erleben dürfen.

Die Solistin Kerstin Herbek und die Formation First Position qualifizierte sich für die A-League. Die Einteilung erfolgt durch die Jury. Der 2. Platz für Kerstin ist eine hohe Auszeichnung für ihre Leistungen. Krönender Abschluss war die Verleihung des „Public Choice Award“ an die Solistin Kerstin Herbek.



Sara Hekele, Staatsmeisterin Trampolin 2020



Tanzformation First Position der KGUS



Birgit Halwachs bei der Österreichischen Meisterschaft Rhönradturnen in Salzburg



Siegerehrung der 9. Österreichische Meisterschaft Rhönradturnen in Salzburg



Die Turnerinnen nach der Österreichischen Meisterschaft in Vorarlberg



## Spendensumme von 1.500 Euro beim Charity Run erlaufen

Beim Charity Run 2020 im Rahmen des trumertriathlon@home wurde eine Spendensumme von 1.500 Euro erlaufen. Dieser Spendenbetrag wurde bereits an zwei bedürftige Familien in Obertrum am See übergeben. Die beiden Veranstalter des Trumer Triathlon, der Tourismusverband Obertrum am See und das TrumerTriTeam sowie der Sponsor des Charity Run vertreten durch den Marketingleiter des Raiffeisenverbandes Salzburg, Christoph Bachleitner, sind erfreut, dass trotz der Corona-Einschränkungen diese Spendensumme gespendet werden konnte.

### Tourismusverband und Triathlonverein freuen sich auf 12. Trumer Triathlon

„Wir freuen uns schon alle auf die 12. Ausgabe des Trumer Triathlons, mit Stolz dürfen wir auch wieder die Österreichische Staatsmeisterschaft austragen.“, freut sich der Obmann des Tourismusverbandes Obertrum am See, Franz Federspieler.

Der 12. Trumer Triathlon findet 2021 vom 16. bis 18. Juli statt. Ausgetragen werden wieder sieben Bewerbe für die gesamte Familie über verschiedene Distanzen mit dem Highlight der Österreichischen Staatsmeisterschaft über die Mitteldistanz am Sonntag, den 18. Juli 2021.

Foto: UTC Eugendorf



vnr.: Die Finalisten der 44. Clubmeisterschaft des UTC Eugendorf: Nico Reissig, Manuel Eisenwenger, Katharina Seidl und Mariana Carrasco

## UTC Eugendorf Clubmeister 2020: Nico Reissig und Katharina Seidl

Nach 209 Matches mit 460 Sätzen, 3.147 Games, 39 Dreisatz-Partien, 30 Tiebreaks und 86 6/0-Sätzen endete die 44. Clubmeisterschaft des UTC Eugendorf mit den Finalspielen. Die neuen UTC-Clubmeister sind der ehemalige Tennisprofi Nico Reissig und Katharina Seidl. Reissig setzte sich im Herrenfinale gegen Manuel Eisenwenger mit 6/2 6/2 durch. Das Damenfinale gewann Katharina Seidl mit 6/3 2/0 ret. gegen Mariana Carrasco. Die weiteren Clubmeister sind: Markus Lackner (+45), Dorian Deisenhammer (+55), Stefan Lauda (Hobby), Bernadette Unger (Hobby), Nico und Gabriel Reissig (Doppel), Katharina Seidl und Michaela Thurner (Doppel), Mariana Carrasco und Thomas Edlmair (Mixed-Doppel), Berta Wuppinger und Franz Winkler (Mixed-Doppel +50) sowie Dorian Deisenhammer und Andreas Hofer (Doppel +55).



Foto: #SalesSport

## BBU Salzburg kommt gut durch die Krise

Die Basketballunion Salzburg lässt sich in ihrer stetigen Entwicklung trotz Corona-Pandemie nicht bremsen. Bundesliga-, ÖMS-Mannschaften und Leistungszentrum wurden weiter ausgebaut, sowie eine „neue“ Halle bezogen.

Die Corona-Krise hat auch vor dem Basketball keinen Halt gemacht. Ligaabbruch im Frühjahr 2020 für Profis und Nachwuchs sowie Hallensperrungen waren die Folge. Klar war aber, dass die Bundesliga-Herren nach dem sportlichen Klassenerhalt erneut angreifen und die Play-Offs erreichen wollen. Zahlreiche Verstärkungen junger Österreicher und erfahrener Legionäre brachten einen erfolgreichen Ligastart. Nach einer mehrwöchigen Unterbrechung im Herbst konnte es weitergehen, da sich die Liga zum Spitzensport und den damit verbundenen, strengen Hygienekonzepten inklusive wöchentlicher Testungen bekannte. Die Folge: ein „Neustart“ der Liga, seit dem die BBU unter Coach Christian Ponz mit starken Auftritten sehr erfolgreich agiert und sehr gute Aussichten auf die Play-Offs hat. Da überrascht die Nominierung durch den Österreichischen Basketballverband zum Nationaltrainer der mU16 kaum. Insgesamt macht auch die Nachwuchsarbeit erneut einen Schritt nach vorne, was der weitere Ausbau des Leistungszentrums beweist. Mit dabei ist auch Lorena Ugljar, die mit den Damen heuer erstmals in der Vereinsgeschichte in der Zweiten Damen Bundesliga antritt und dort auch schon punktete. Anders als bei den Herren pausierte die Liga im dritten Lockdown leider. Mit vier Teams hat man so viele Nachwuchsmannschaften wie noch nie zur Österreichischen Staatsmeisterschaft (ÖMS) angemeldet. Zum Glück, denn diese Teams dürfen derzeit trainieren. Allerdings nur in begrenzter Größe, weshalb nur die potentiellen LeistungsträgerInnen davon profitieren können. Außerdem sind auch hier Testungen notwendig. Es bleibt zu hoffen, dass sich die Situation baldmöglichst entspannt und Trainings wieder für alle Begeisterten möglich wird.



# SAISONVORBEREITUNG

## IN SPIELSPORTARTEN – FOKUS FUSSBALL

### Einblicke in Theorie und Praxis

**E**gal ob Fußball, Basketball oder Handball, bei allen Sportarten ist die Saison mit zahlreichen Wettkampf- und Testspielen sehr lang. Ein Blick auf den österreichischen Serienmeister Red Bull Salzburg zeigt, dass in der Saison 2019/2020 insgesamt 46 Bewerbs-Spiele (Meisterschaft, ÖFB-Cup, Champions League und Europa League) absolviert wurden. Mit den zahlreichen Testspielen, die während der Sommer- und Winterübergangszeit stattfinden, kommen Vereine auf jenseits der 60 Spiele in einem Jahr. Fußballprofis werden dementsprechend eine ganze Saison super betreut, um diese Belastungen auf hohem Leistungsniveau und möglichst ohne Verletzungen durchzuhalten.

Wie sieht die Lage im Amateur-Bereich aus? Egal ob in der untersten Klasse oder in der höchsten Amateur-Liga, auch hier wird ein enormes Spiel- und Trainingspensum von den Spielern abverlangt. So kommen, je nach Liga, die Sportler auf 35-50 Spiele und 100-150 Trainings während einer Fußballsaison. Dazu kommen, im Gegensatz zu den Profis, berufliche Tätigkeiten, die den Körper zusätzlich fordern. Um diesen hohen Umfang mit bestmöglichen Leistungen und möglichst ohne

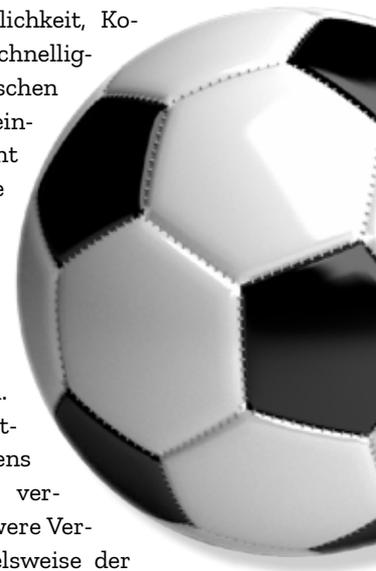
Verletzungen durchzustehen, hat die Saison- bzw. Wintervorbereitung eine ganz wichtige Bedeutung. Warum? Bleiben wir beim Beispiel Fußball: Weil die Sommervorbereitung aufgrund der kurzen Pause von Meisterschaftsbeginn bis Meisterschaftsstart sehr kurz ist, bleibt für Teams und Sportler wenig Zeit, um sich optimal vorzubereiten. Im Gegensatz zur Sommerpause ist die Winterpause viel länger und dauert in der Regel zwei Monate ohne Mannschaftstraining (von Mitte November bis Mitte Jänner), gefolgt von zwei Monaten mit Mannschaftstraining und Vorbereitungsspielen. Erst mit Mitte März beginnt die Frühjahrsmeisterschaft. Deswegen sollten Trainer und Sportler diese Zeitspanne sinnvoll nutzen, um für ein anstrengendes Jahr bereit zu sein. Bei anderen Sportarten wie Basketball, Tennis, etc. gilt das gleiche, auch hier sollte die Übergangs- bzw. Vorbereitungszeit optimal genutzt werden.

Was soll ein Sportler in der mannschaftsfreien Zeit trainieren, um für den Trainingsstart und die Saison gut vorbereitet zu sein? Worauf sollte ein Trainer beim Start des Mannschaftstrainings achten? Diese Fragen werde ich in diesem Artikel näher beleuchten. Im Praxis-Part findet ihr dann Trai-

ningstipps & Trainingsmöglichkeiten die ihr, egal ob Trainer oder Sportler, anwenden könnt.

#### **Athletische Fähigkeiten – die Basis eines erfolgreichen Sportlers**

Ein Sportler benötigt neben technischen und taktischen Fähigkeiten ein hohes Maß an Athletik – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Diese athletischen Fähigkeiten beeinflussen aber nicht nur die sportliche Leistung selbst, sondern spielen auch bei der Verletzungsanfälligkeit eine wesentliche Rolle. Ca. 80% der Sportler sind mindestens einmal pro Jahr verletzt. Sowohl schwere Verletzungen beispielsweise der Knie- und Sprunggelenke, als auch muskuläre Verletzungen treten dabei häufig auf und können zu langen Ausfallszeiten führen. Nur ein umfangreiches und zielgerichtetes Training dieser athletischen Fähigkeiten steigert die Leistung und reduziert das Verletzungsrisiko.



### Die Übergangszeit – was sollte trainiert werden?

Ganz zentrale Bedeutung sollte das Kraft- bzw. Ausdauertraining haben. Bei vielen Trainern werden allerdings meist nur Ausdauerläufe als Heimprogramm für die Übergangszeit an ihre Sportler ausgegeben. Was aber bei Spielsportarten stark vernachlässigt wird, ist das Krafttraining. Dabei wäre die Übergangszeit ideal für ein gezieltes Krafttraining, da dies aufgrund der Regenerationszeiten während einer Meisterschaft und generell im Mannschaftsbetrieb schwieriger umzusetzen ist.

### Empfehlung für Trainer und Sportler:

„Krafttraining der Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur MUSS auf jedem Trainingsplan einer Übergangszeit sein!“

### Warum ist Krafttraining so wichtig?

Alle Spielsportarten haben aufgrund der wiederholt auftretenden Belastungen wie schnellen Richtungswechseln, zahlreichen Antritten, vielen Sprints, Sprüngen, Zweikämpfen, etc. sowohl hohe Kraftkomponenten als auch eine hohe Verletzungsanfälligkeit der Beine. Zahlreiche Studien belegen, dass Krafttraining einerseits die sportliche Leistung verbessert und andererseits vor Verletzungen schützen kann.

### Trainingsstart mit der Mannschaft – auf was sollte geachtet werden?

Es sind jetzt einige Wochen vergangen, in denen die Sportler ihr individuelles Programm zu Hause durchgeführt haben. Der eine mehr, der andere weniger was im Amateurbereich mit den noch dazukommenden Faktoren (Familie, Beruf, etc.) normal ist. Viele Trainer neigen dazu, von Beginn weg die Wochen ohne Ball mit sportspezifischem Training (Trainingsmatches, Zweikampftraining, etc.) und Testspielen vergessen zu machen. Gerade jetzt ist Vorsicht geboten und es besteht erhöhtes Verletzungsrisiko!

Warum? Individuelles Kraft- bzw. Ausdauertraining der Übergangszeit kann nicht mit den sportspezifischen Belastungen (Schüsse, Zweikämpfe, Richtungswechsel, etc.) eines Mannschaftstrainings und schon gar nicht mit jenen eines Testspiels verglichen werden.

### Empfehlungen für Trainer:

- Beginne niederintensiv mit dem Mannschaftstraining inklusive Ball (z.B. erst Ballführ-Varianten, dann Passübungen, dann Schussübungen, etc.)!
- Steigere langsam und kontinuierlich die sportspezifischen Belastungen (z.B. erst Tempoläufe dann Sprints, Richtungswechsel, Sprünge, etc.)!



- Erweitere erst dann den Trainingsbetrieb mit Spielformen und Zweikampfsituationen!
- Erweitere erst dann den Trainingsbetrieb mit Trainingsmatches!
- Erst wenn mehrere Trainingseinheiten mit beschriebenem Aufbau absolviert wurden, sollten die ersten Testspiele stattfinden!
- Plane weiterhin Zeit für Kräftigungsübungen ein!

### Krafttraining...

- verbessert die Widerstandsfähigkeit bei längeren Belastungen
- verbessert die Sprint- und Sprungleistung
- verbessert die Kraftübertragung bei komplexen Bewegungsabläufen (z.B. Torschuss, Handballwurf)
- verbessert die Stabilität bei Zweikampfsituationen
- stärkt die Belastungsverträglichkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen
- fördert achsengerechte Bewegungen und hat eine körperstabilisierende Wirkung
- wirkt vorbeugend vor chronischen Beschwerden (z.B. Rückenbeschwerden, Sehnenüberlastungen...)



### Wichtiger Hinweis:

Um ganz gezielt trainieren zu können, sollte jeder Sportler seine körperliche Ausgangsposition kennen. Leistungstests zur Ermittlung der momentanen Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Muskelfunktion und darauf aufbauenden Trainingsempfehlungen eines Experten eignen sich das Training genau zu steuern und an individuellen Defiziten zu arbeiten.

## Praxisteil: Kraft- und Ausdauertraining - Trainingstipps für die Übergangszeit

### Generelle Hinweise für das Ausdauertraining:

- Beginne zuerst mit niederintensivem Ausdauertraining und gleichbleibendem Lauftempo! Dauerläufe bei denen du noch mit einem Laufpartner sprechen kannst passen perfekt.
- Variiere deine Dauerläufe mit wechselndem Gelände (z.B. bergauf, bergab) oder verändere während einer Laufeinheit mehrmals deine Laufgeschwindigkeit (z.B. langsam, mittel, langsam, mittel)!
- Ergänze erst dann dein Ausdauertraining mit intensiven und hochintensiven Einheiten!
- Variiere deine Ausdauerinheiten mit permanenten Richtungswechseln um spielsportspezifischer zu trainieren (z.B. Linienläufe, Shuttle Run, etc.)!
- Auch Stiegenläufe sind eine super Variante für das Ausdauertraining, sorgen für Abwechslung und verbessern nebenbei die Kraft deiner Beinmuskulatur.
- Im Mannschaftstraining sollte das Ausdauertraining immer so sportspezifisch wie möglich sein (z.B. Übungen/Spielformen mit Ball, Richtungswechsel, Sprünge).

### Dauermethode

- kontinuierliche Belastung mit relativ langer Dauer (ab ca. 45 Minuten Dauer)
- gleichmäßig = Läufe mit gleichbleibendem Tempo und Gelände
- variabel = Läufe mit Tempowechsel oder wechselndem Gelände (gerade, bergauf, bergab)

### Intervallmethode

- geplanter Wechsel von Belastung und Erholung (keine vollständige Pause in der Erholungsphase)

### Intensives Intervalltraining

- Bsp.: Einlaufen/Aufwärmen – 30 Sekunden 90-100% der maximalen Geschwindigkeit - 90 Sekunden lockeres Traben
- 6-10 Wiederholungen

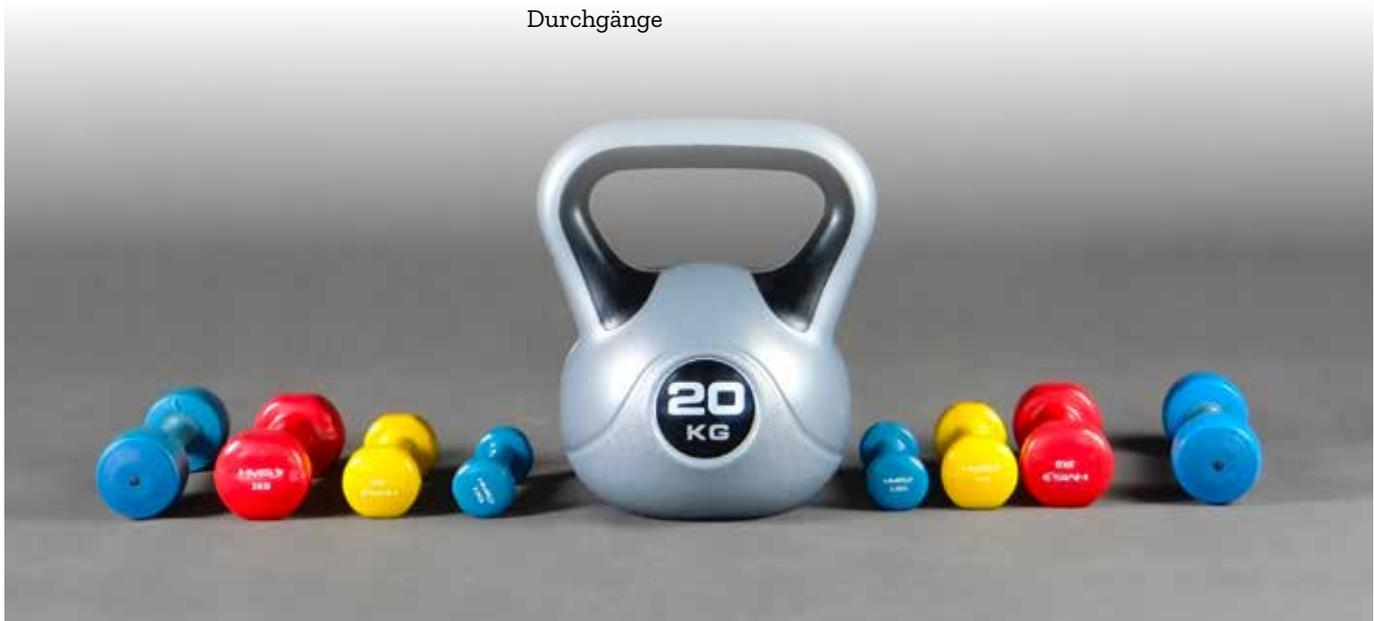
### Hochintensives (HIIT) Ausdauertraining (=wettkampfspezifische Ausdauer)

Beispiele:

- Nach Helgerud: Aufwärmen, 4 min (90-95 %), 3 min locker traben, davon 4 Durchgänge, Auslaufen
  - In Form von Läufen mit Richtungswechsel, Hindernisläufen bzw. Spielformen im Mannschaftsbetrieb
- Nach Tabata: Einlaufen/Aufwärmen, 8x 20 Sekunden maximal mit jeweils nur 10 Sekunden Pause, 3 Minuten Pause, davon 4 Durchgänge

### Generelle Hinweise für das Krafttraining:

- Beginne zuerst mit dem Kraftausdauer- bzw. Techniktraining. Dafür eignet sich perfekt das eigene Körpergewicht! Achte auf eine korrekte Übungsausführung.
- Erst wenn die Übungen korrekt beherrscht und sich die Muskulatur an die Übungen gewöhnt hat, erst dann sollte mit zusätzlichem Gewicht (Langhanteln, Kurzhanteln, Kettlebells, etc.) trainiert und mit dem Hypertrophie- bzw. Muskelaufbautraining begonnen werden!
- Setze die aufgebaute Muskulatur bei Übungen für die Schnellkraft bzw. Reaktivkraft ein!
- Nach mehreren Wochen Muskelaufbautraining kann mit maximalen Lasten (Maximalkrafttraining) trainiert werden (aufgrund der höheren Lasten ist allerdings Vorsicht geboten und die ausgewählten Übungen MÜSSEN perfekt beherrscht und von einem Experten kontrolliert werden)!



Hier ein Beispiel, wie ein aufbauendes Kraft-Trainingsprogramm aussehen könnte:

**1. Kraftausdauer- und Techniktraining (z.B. die ersten zwei Wochen)**

- Mehrere Übungen (z.B. 8 Übungen)
- Wiederholungen: 20-30 pro Übung
- Mehrere Serien (z.B. 8 Übungen, davon 3 Serien/Durchgänge)
- Trainingshäufigkeit: 3-4x/Woche

**2. Muskelaufbau- bzw. Hypertrophietraining (z.B. Woche 3 bis inkl. 6)**

- Mehrere Übungen (z.B. 6 Übungen für die Beinmuskulatur)
- Wiederholungen: 6-15 pro Übung (Gewicht so wählen, dass die letzte Wiederholung gerade noch machbar ist)
- Mehrere Serien (z.B. 6 Übungen, jeweils 2 Serien)
- Pause: Zwischen einer Übung der gleichen Muskelgruppe, sollte mindestens 2-3 Minuten pausiert werden
- Trainingshäufigkeit: 3x/Woche

**3. Maximalkraft/Schnellkraft/Reaktivkraft (z.B. ab Woche 6)**

- Maximalkrafttraining: explosive maximale Krafteinsätze, hohe Lasten, wenige Wiederholungen pro Übung
- Schnellkrafttraining: explosive nicht-maximale Krafteinsätze
- Reaktivkrafttraining: Sprungformen, etc.

**Wichtige Übungen für jeden Spielsportler - Krafttraining Beine, Hüft- und Rumpfmuskulatur**

- Alle dargestellten Übungen sind für eine dynamische Ausführung gedacht > z.B. bei den Kniebeugen das Gesäß senken und heben, davon 20-30 Wiederholungen (siehe Kraftausdauertraining)
- Zusatzgewichte die sich eignen: Kettlebells, Kurz- und Langhanteln mit/ohne Zusatzscheiben, Medizinbälle

**Kniebeuge beidbeinig/Schrittkniebeuge**



**Kettlebell-Swing**



## Single leg deadlift



## Hip-bridge/Rückstütz



## Seitstütz-Varianten



## Unterarmstütz-Varianten



Mehr Übungsbeispiele und Informationen findet ihr unter:  
 Instagram: @lukasleitner.at  
 Facebook: @lukasleitner.at  
 Web: www.lukasleitner.at

**AUSBLICK:**

In der nächsten UNIONnews geht es um häufige Verletzungsmuster in Spielsportarten sowie Tipps und Übungen wie das Verletzungsrisiko reduziert werden kann.

# Fit bleiben im Winter

## mit Langlaufen und Skitourengehen

**Während man im Sommer sein Herz-Kreislauf-System mit Wandern, Laufen oder Radfahren in Schuss hält, ist im Winter das Langlaufen ein ewiger Klassiker um sich fit zu halten. Auch das Skitourengehen und Schneeschuhwandern gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Unsere Vereine haben zahlreiche Angebote im Programm um die beliebtesten Ausdauersportarten im Winter zu erlernen oder in der Gruppe auszuüben. Egal ob Jung oder Alt – hier ist bestimmt für jeden etwas dabei!**

### Buntes Langlaufprogramm im Flachgau

Langlaufen ist gut für Geist und Körper und ein ideales Wintertraining für jegliche Ausdauersportarten. Die Sektion Langlauf des Union Sportclub Faistenau bietet Kinder- und Jugendlanglauftraining in verschiedenen Alters- und Könnensgruppen von fünf bis 17 Jahren an. Besonders die Kleinsten werden spielerisch an den Sport herangeführt.

Bei Interesse haben die Kinder auch die Möglichkeit an Bezirks- und Landesrennen oder sogar an Rennen auf Bundesebene teilzunehmen. Schnuppertrainings sind nach Voranmeldung möglich. Kontaktinfos gibt es auf [usc-faistenau.c.geomix-vereine.com](http://usc-faistenau.c.geomix-vereine.com).

Zudem gibt es in Faistenau eine Langlauf-Schule, einen kostengünstigen Skiverleih und eine Nachtloipe mit fünf Kilometer Länge für Klassisch und Skating, die Kinder bis 15 Jahre kostenlos nutzen können. Die Langlaufloipe Tiefbrunnau ist zudem für Anfänger

ideal. Beim Loipeneinstieg gibt es ein großes Trainingsareal. Aus der Stadt Salzburg kann man ganz bequem mit dem Bus direkt bis zum Loipeneinstieg fahren.

Die SPORTUNION Nordic Thalgau führt mit ihren ausgebildeten Trainern zwei Mal wöchentlich ein Training für Kinder durch. Das Hauptaugenmerk im Training der SUN Thalgau liegt neben dem Beibringen des Sports in klassischer und freier (=skating) Technik auch im Vorleben und Vermitteln von Spaß und Freude an der Bewegung in der freien Natur. Die Wasenmos-Loipe auf dem Thalgauberg liegt wunderschön eingebettet zwischen Kollmannsberg und Großer Plaike und ist durch ihre Höhenlage relativ schneesicher und gleichermaßen für Genussläufer als auch für sportlich ambitionierte Könnern bestens geeignet. Die Flutlichtloipe eignet sich hervorragend für das schnelle Training am Abend oder einfach zum Abschalten nach einem stressigen Arbeitstag.

Kinder sind herzlich eingeladen bei einem Training der SPORTUNION Nordic Thalgau mitzumachen und in den Langlaufsport reinzuschmecken. Für Erwachsene gibt es bei entsprechender Schneelage jeden Samstag eine Schnupperstunde. Ausrüstung kann nach Voranmeldung ausgeliehen werden.

Infos zum aktuellen Loipenzustand sowie den Kontakt für eine Schnupperstunde findet man auf der Homepage [langlauf-thalgau.info](http://langlauf-thalgau.info) und beim SUN Thalgau-Vereinsobmann David Grubinger, [david.grubinger@sbg.at](mailto:david.grubinger@sbg.at).

Die SPORTUNION Nordic Thalgau trainiert übrigens das ganze Jahr. In der schneefreien Zeit wird gelaufen, Rad gefahren oder mit Inlinern und Skirollern geübt. Viele Spiele oder auch Biathlontraining mit Lasergewehr werden in das abwechslungsreiche Training eingebaut – ein Einstieg in den Verein ist also ganzjährig möglich.



### Langlaufen bei der SPORTUNION Abtenau

Bei der SPORTUNION Abtenau werden ebenfalls Langlaufkurse für Kinder und Erwachsene angeboten. Ein Schnuppern ist jederzeit möglich. Mehrere Trainer betreuen die verschiedenen Gruppen von Anfängern bis Fortgeschrittene. Das Training findet wöchentlich auf der Flutlichtloipe in Abtenau statt. Infos dazu gibt es unter [www.sportunion-abtenau.at](http://www.sportunion-abtenau.at).



Langlaufen beim USK Maishofen

### Langlaufen im Lungau

Im Lungau bieten der Union Sportclub Mariapfarr-Weißpriach-Göriach und die Tri-Union-Lungau im Winter gemeinsam eine Biathlontrainingsgruppe für Kinder und Jugendliche an. Infos dazu unter [www.uscmariapfarr.at](http://www.uscmariapfarr.at). In der Lignitz bei Mariapfarr gibt es eine Kunstschneeloipe, die dank der Planungssicherheit und dem Flutlicht ideal für das Training geeignet ist. Die beleuchtete Kunstschneesleife (ca. ein Kilometer-Runde) ist für Anfänger ideal geeignet. Zusätzlich gibt es eine malerische Naturschneeloipe im hinteren Lignitztal.

### Langlaufen und nordische Kombination für Jedermann bei der TSU St. Veit

Im Pongau gibt es die Filzloipe, die für Anfänger und Fortgeschrittene hervorragend geeignet ist. Sie liegt zentral im Ort St. Veit, ist am Abend beleuchtet und über das neue Sportzentrum der TSU St. Veit leicht erreichbar. Der nordische Nachwuchs des Vereines trainiert ein bis zwei Mal pro Woche auf der Loipe. Kinder, die Interesse haben, können jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen. Vielleicht steht eine große Karriere noch bevor, denn auch die erfolgreichen Sportler Mario Seidl, die Juniorenweltmeister Stefan und Thomas Rettenecker oder Olympiasieger Michael Gruber haben ihre ersten Langlaufstunden auf dieser Loipe gedreht. Außerdem kann man bei der TSU St. Veit auch die nordische Kombination bzw. das Skispringen ausprobieren. Am Gelände des Kinderskiliftes gibt es die Michi Gruber Schanze auf der im Winter einmal in der Woche nicht nur der Springernachwuchs sondern alle die sich trauen unter Aufsicht des Trainers das Skispringen probieren können. Mehr Infos dazu gibt es unter [tsu-stveit.at](http://tsu-stveit.at) oder beim Sektionsleiter Gerald Viehhauser unter [gerald.tsustveit@a1.net](mailto:gerald.tsustveit@a1.net).

### Langlauf und Skitouren beim USK Maishofen

In der Sektion Ski Alpin/Ski Nordisch des Union Sportklub Maishofen wird ebenfalls fleißig Langlaufen geübt und trainiert. Der Fokus liegt dabei auf dem Nachwuchs. Es gibt zwei Mal pro Woche ein Loipentraining (Mittwochabend und Samstagnachmittag ab 13 Uhr). Gemeinsam mit den Kindern nimmt der Verein auch immer wieder an Bezirks- und Landesrennen teil. In Maishofen gibt es eine beschneite Nachtloipe, die von der Gemeinde betreut wird, auf der der USK Maishofen regelmäßig trainiert. Zusätzlich gibt es ein weitläufiges, schönes Langlaufnetz, welches dem Training Abwechslung verleiht. Der USK Maishofen bietet auch immer wieder Techniktraining für Erwachsene, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, an.

Der Pinzgauer Verein ist zudem auch im Skitourenbereich sehr aktiv. Jeden Mittwochabend veranstaltet der USK Maishofen Touren auf Pisten, die freigegeben sind, gemeinsam mit einem Tourenwart. Von Jänner bis April werden zudem 6 – 8 Geländeskitouren (auch Hochtouren) unter der Leitung des Tourenwartes des USK Maishofen angeboten. Um die Sicherheit der Tourengeher zu gewährleisten organisiert der Verein pro Saison ein Praxis-Seminar mit Infos zu Lawinen für Tourengeher und Interessierte. Dabei sind das richtige Verhalten im Gelände, Umgang mit dem LVS-Gerät und Verhalten beim Lawinenunfall Thema. Darüber hinaus plant der Verein auch einen Anfängerkurs. Mehr Infos zum Programm des USK Maishofen gibt es unter [www.skm.at](http://www.skm.at) oder im wöchentlichen Newsletter des USK Maishofen.

Foto: USK Maishofen



Weitere Infos zu Langlaufloipen im Salzburger Land findest du unter [www.salzburgerland.com/de/langlaufen-skating](http://www.salzburgerland.com/de/langlaufen-skating)

### Sicherheit im Gelände

Um bei einer Skitour oder Schneeschuhwanderung im freien Gelände sicher unterwegs zu sein ist es Pflicht eine entsprechende Lawinen Notfallausrüstung mitzuführen. Doch LVS-Gerät, Schaufel und Sonde dabei zu haben ist nicht genug, der richtige Umgang damit muss gelernt sein. Es empfiehlt sich einen der zahlreichen Lawinen-Sicherheitsworkshops der Vereine wahrzunehmen um sich mit der Tourenplanung, der Einschätzung von Gefahren und dem Umgang mit der Notfallausrüstung vertraut zu machen. Auf der Website des Alpenvereins unter [www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at) sind zudem zahlreiche Videos und andere Tipps & Tricks für die richtige Tourenwahl im freien Gelände gegeben. Außerdem wird dort geschult, was die Lawinenwarnstufen eins bis fünf zu bedeuten haben und wie man den Lawinenlagebericht richtig liest und einschätzt.

"Skitourengehen bietet eine wunderbare Möglichkeit sich im Winter an der frischen Luft zu bewegen, die Natur zu genießen und noch dazu tolle Abfahrten zu erleben. Um die Gefahren dieser leider immer wieder sehr unterschätzten Sportart zu reduzieren empfiehlt es sich auf ausgeschriebenen und gesicherten Strecken zu bleiben. Will man dennoch die Vorzüge des freien Geländes erleben, würde ich unbedingt Jedem zu einem Lawinenkurs raten, um die Gefahren, die im alpinen Raum allgegenwärtig sind besser einschätzen zu lernen. Somit steht dem tollen Naturerlebnis auf Skiern oder Splitboard nichts mehr im Weg!" – Theresa Kober, Obfrau vom SPORTUNION Verein Second Unit Sports – Bewegung-Entspannung-Ausgleich und Sportlerin im Nationalteam Skibergrsteigen.

### Die Ski-Trilogie des SC Mittersill am 28. Februar

Wer aufs Ganze gehen will und sein Können im Langlauf, Skitouren und alpiner Abfahrt unter Beweis stellen will, der ist bei der Ski Trilogie der Sektion Ski Nordisch des Union SC Mittersill am 28. Februar 2021 richtig aufgehoben. Bereits zum 12. Mal veranstaltet der Verein das Rennen mit einer Kombination aus Langlauf, Tourenski und alpiner Abfahrt auf der Mittersiller Hochmoorloipe und auf der Resterhöhe. Die Veranstaltung ist schon ein Klassiker im Mittersiller Sportkalender geworden. Bei dem außergewöhnlichen Rennen wird mit dem Langlauf auf der Hochmoorloipe (2 Runden á ca. 3 km) gestartet. Dann folgt der Wechsel auf die Tourenski mit denen es über die Mittelstation Panoramabahn auf den Resterkogel geht. Dort wird zur alpinen Abfahrt bis zur Mittelstation Panoramabahn gewechselt.

Besonders beliebt sind jedes Jahr die Mannschaftswertungen, bei denen für jede Disziplin ein Läufer an den Start geht. Start ist um 16:00 Uhr. Streckenlänge: Langlauf 6 km, Tourenski-Aufstieg 3 km und Skiabfahrt ca. 4 km. Nennungen sind bis 26. Februar möglich.

#### Startgeld:

Einzelstarter: 17 Euro,  
Mannschaft: 50 Euro



Der Aufstieg bei der Ski-Trilogie



Großer Ansturm auf die Ski-Trilogie des SC Mittersill

**Infos und Anmeldung** unter [www.sc-mittersill.at/sektionen/ski-nordisch](http://www.sc-mittersill.at/sektionen/ski-nordisch).



## Feuer in der Speiseröhre

**Fettes Essen und ein Gläschen zu viel – wer kennt nicht die Beschwerden danach: Es drückt im Magen, brennt in der Brustbeingegend, mitunter bis in den Rachen hinauf. Das unangenehme Sodbrennen, das so ein Reflux (lateinisch für "Rückfluss") auslöst, legt sich häufig schnell wieder. Doch wenn nicht?**

**M**anche Menschen verspüren Sodbrennen auch wenn sie länger nichts essen und richtig hungrig sind. Anderen wiederum schlagen Stress und Kummer auf den Magen und fördern den schmerzenden Rückfluss.

### Wie entsteht Sodbrennen?

Ort des Geschehens ist immer die Speiseröhre (= Ösophagus), ein Muskelschlauch, der mit Hilfe von Muskelbewegungen die Nahrung von der Kehle in den Magen befördert. Die Speiseröhre tritt durch das Zwerchfell in den Magen ein. Normalerweise verhindert dort ein Schließmuskel (= Ösophagus-Sphinkter), dass die Nahrung wieder nach oben steigt. Ist dieser geschwächt oder in seiner Funktion gestört, kann Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen. Verbleiben der Speisebrei und mit ihm die aggressive Salzsäure aus dem Magen zu lange in der Speiseröhre, reizt die Säure die Speiseröhrenschleimhaut, die über keinen Schutz dagegen verfügt. Das ruft den typischen „Brand“ hervor.

Auch während der Schwangerschaft kann Sodbrennen vorübergehend

auftreten, da der veränderte Hormonhaushalt ebenfalls den Schließmuskel in der Speiseröhre erschlaffen lässt. Zusätzlich drückt das Ungeborene Kind auf die umliegenden Organe, wodurch die Magensäure leichter nach oben steigt.

Wer regelmäßig unter Sodbrennen leidet sollte einen Arzt aufsuchen. Denn wenn ein Reflux nicht angemessen behandelt wird, können sich die Beschwerden verschlimmern und ernstere Störungen nach sich ziehen.

Der ätzende Magensaft kann mit der Zeit auch den Zahnschmelz angreifen und kann daher Karies verursachen. Wird eine mögliche Speiseröhrentzündung (Ösophagitis) nicht behandelt, können sich Geschwüre und Vernarbungen bilden. Ein Barrett-Ösophagus ist eine mögliche Komplikation hiervon. Das Gewebe verändert sich entzündlich und entwickelt Merkmale einer Krebsvorstufe. Die Krebsgefahr ist somit erhöht.

### Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung und das Körpergewicht haben einen großen Einfluss auf die Refluxkrankheit. Die Auslöser für Sodbrennen unterscheiden sich jedoch von Person zu Person. Nicht alle der

unten angeführten Lebensmittel müssen zu Beschwerden führen.

Es gilt also, die eigenen Essgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen, um individuelle Auslöser zu entdecken und zu vermeiden.



### Maßnahmen zur Beseitigung von möglichen Ursachen

- Bewusst essen. Jeden Bissen gründlich kauen und Zeit nehmen zum Essen.
- Ein möglicher Auslöser für Sodbrennen kann Übergewicht sein. Darum das Körpergewicht normalisieren, indem man die Portionsgröße verkleinert, auf eine moderate Fettzufuhr achtet, magere tierische Produkte auswählt, Fleisch und Wurst reduziert und stattdessen Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in den Speiseplan einbaut.
- Bequeme Kleidung tragen, die den Magen nicht einengt.
- Späte Mahlzeiten vermeiden. Am besten 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen, damit der Magen Zeit zum Verdauen hat.
- Nicht unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme hinlegen und mit erhöhtem Oberkörper schlafen, um einen Säurerückfluss in die Speiseröhre zu vermeiden.
- Keine Tätigkeiten in gebückter Haltung, besonders im Anschluss an eine Mahlzeit.
- Ein Spaziergang nach dem Essen kurbelt die Verdauung an.



### Maßnahmen zur Reduzierung der Säureproduktion im Magen und zur Verbesserung der Schließmuskelfunktion

- Auf das Rauchen verzichten.
- Mahlzeitenverteilung:
  - Große und üppige Mahlzeiten können Reflux auslösen.
  - Lange Nüchternphasen vermeiden. 4-5 kleine Mahlzeiten pro Tag.
  - Kleinere Mahlzeiten werden schneller verdaut und belasten den Verdauungstrakt nicht so lange.
  - Kleine eiweißreiche Speisen einbauen, z.B. Naturjoghurt, Käsebrot, Topfenaufstrich, ...
- Folgende Getränke meiden:
  - Alkohol (z.B. Bier, Wein, Schnaps, ...)
  - Kohlensäure (z.B. Mineralwasser, Limonaden, ...)
  - Zuckerreiche Getränke (z.B. Cola, Limonaden, Fruchtsäfte, Energy Drinks, ...)
  - Kaffee, Schwarztee, Kakao
- Nach dem Essen eine Tasse Tee trinken (kein Pfefferminztee).
- Säurelocker meiden wie z.B.:
  - Konzentrierter Zucker und Süßigkeiten wie z.B. Schokolade, Pralinen, Kakao, ...
  - Fette Backwaren wie z.B. Buttercremetorten, Krapfen, ...
  - Röstprodukte und stark erhitze Fette wie z.B. Frittiertes, Paniertes, ...
  - Starke Rindssuppen
  - Zitrusfrüchte und -säfte wie z.B. Zitronen, Orangen, ...
  - Saure Speisen oder Zutaten wie z.B. Essig, Essiggurkerl, ...
- Fettreduktion, da Fett die Verweildauer des Speisebreis im Magen verlängert.
  - Fettzufuhr in moderaten Mengen - max. 4 Esslöffel/Tag:
    - ✓ 2-3 Esslöffel pflanzliche Fette wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, ...
    - ✓ 1-2 Esslöffel Streichfett wie Butter, Margarine
  - Magere tierische Produkte: Achten Sie auf einen niedrigen Fettgehalt von Milch und Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren
- Speisen eher mild würzen (kein Chili, Paprikapulver, ...).
- Speisen und Flüssigkeiten nicht eiskalt oder zu heiß zu sich nehmen.



👤 Diätologin  
Alexandra Wenger  
alexandra1.braun@gmail.com

# SPORTUNION Akademie

## Frühjahrsprogramm 2021

Die SPORTUNION Akademie bietet attraktive Aus- und Fortbildungsangebote für Übungsleiter und Funktionäre. Mit dem aktuellen Frühjahrskursprogramm werden wieder spannende Themen aufgegriffen und neue Akzente im Fortbildungsbereich gesetzt.

### Übungsleiter-AUSBILDUNG:

Jede Übungsleiter-Ausbildung besteht aus zwei Modulen, dem Basismodul und dem Spezialmodul. Erst nach dem Abschluss beider Module wird das Übungsleiter-Zertifikat ausgestellt. Eine gesonderte Anmeldung für beide Module ist notwendig.



### Übungsleiter Basismodul

#### Termine:

Freitag, 05.03.2021: 16:00 - 18:30 Uhr

Samstag, 06.03.2021: 08:30 - 19:00 Uhr

Sonntag, 07.03.2021: 08:30 - 16:00 Uhr

**Ort:** Sportzentrum Mitte; Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

**Zielgruppe:** Interessierte und sportbegeisterte Personen, die als Übungsleiter im Verein tätig sein wollen

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleiter-Ausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport näher gebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt.

Die Themenbereiche Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung und Aufsichtspflicht geben dir das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung deiner Vereinseinheiten. Sollte Covid-19 bedingt keine Durchführung vor Ort möglich sein, werden ein Großteil der theoretischen Einheiten online abgehalten und zeitlich aufgeteilt (beispielsweise Mi bis So abends jeweils 4 UE) und die praktischen Lehrheiten zeitlich verschoben.

Das Basismodul wurde gemeinsam mit der Sport Austria (BSO) und allen drei Sportdachverbänden konzipiert.

## Spezialmodule

### Übungsleiter Schwimmen

in Kooperation mit dem „neuen Verband Salzburger Schwimmvereine“

#### Termin:

Samstag, 20.02.2021: 13:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 21.02.2021: 13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 27.02.2021: 13:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 28.02.2021: 12:00 - 17:00 Uhr inkl. Prüfung

**Ort:** Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif, Hartmannweg 4- 6, 5400 Rif

**Zielgruppe:** Betreuer, Übungsleiter, Trainer und Neueinsteiger die im Kinder-Schwimmbereich arbeiten wollen



Diese Übungsleiter-Ausbildung ist die Vorstufe zur Instruktor-Ausbildung. Ziel ist es, den zukünftigen Übungsleitern ein gutes theoretisches Basiswissen und viel praxisrelevantes Know-how im Bereich Schwimmen mitzugeben. Die Teilnehmer sollen in puncto Schwimmtechniken auf den neuesten Stand gebracht werden. Durch praktisch-methodische Übungen werden Themen wie Wasserbewältigung, Wassergewöhnung, Atmung und Schwimmtechniken behandelt. Dadurch soll die Basis zur Fähigkeit Kindern und Erwachsenen Schwimmen beizubringen gesetzt werden.

Für den positiven Abschluss der Übungsleiter-Ausbildung sind ein Lehrauftritt, ein Stundenbild, der Hospitationsnachweis, der Abschluss des Basismoduls und der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses zu erbringen.

**Teilnahmevoraussetzung:** Sichere Grundkenntnisse in den Schwimmtechniken.

Bitte für das Basismodul gesondert anmelden.

## Übungsleiter UGOTCHI

### Termine:

Samstag, 29.05.2021: 08:30 - 19:00 Uhr

Sonntag, 30.05.2021: 08:30 - 18:00 Uhr

Samstag, 12.06.2021: 08:30 - 17:00 Uhr; inkl. Prüfung

**Ort:** Sportzentrum Mitte; Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

**Zielgruppe:** Betreuer, Übungsleiter, Trainer und Neueinsteiger die mit Kindern im Volksschulalter arbeiten wollen



Bei diesem Spezialmodul werden die Teilnehmer speziell auf die Arbeit mit Kinder- und Jugendgruppen im Vereinsbereich vorbereitet und viele verschiedene Spiel- und Organisationsformen vorgestellt.

Am Programm stehen wichtiges Fachwissen und viel Praxis aus den Bereichen Kinderturnen, Ballspiele, Koordinationstraining, usw. Die Teilnehmer werden mit dem SPORTUNION Übungsleiter-Zertifikat, ausgezeichnet, das als Zulassungsvoraussetzung für die weiterführende Instruktor-Ausbildung an der BSPA gilt.

Für das Basismodul ist eine gesonderte Anmeldung notwendig.

## Fortbildungen:



### Bodyworkout Day

**Termin:** Samstag, 13. 03 2021; 09:00 Uhr – ca. 14:45 Uhr

**Ort:** 5071 Wals- Siezenheim; Volksschule Viehhausen, Laschenskystraße 40

**Referent:** Mag. Roman Bayer

#### Fit mit „Functional Flow“ & Spezialthema „best ager“

Dabei werden Functional-Übungen so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Durch die Kombination von Ausdauer und Kraft wird der Körper schnell und effektiv geformt. Keine komplizierten Choreographien, sondern einfache leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster machen dieses Training abwechslungsreich und kurzweilig.

Der zweite Schwerpunkt ist ein Training speziell für die Zielgruppe „best ager“. Dieses richtet sich an eine etwas ältere Zielgruppe, die gesundheitsbewusst und körperlich aktiv ist. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Übungen modifiziert werden können, um Kraft, Koordination, Balance und Stabilität zu verbessern. Dabei wird den Teilnehmern ein angenehmes Körpergefühl gegeben, ohne sie dabei zu überfordern.

Diese Fortbildung wird gemeinsam von dem SPORTUNION Verein USV Wals-Laschensky und der SPORTUNION Salzburg veranstaltet.

### Beckenboden im Fitnessstraining

**Termin:** So 15. November 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Sportzentrum Mitte; Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

**Referentin:** Mag. Ingrid Hemedinger

Der Beckenboden ist eines der zentralsten Elemente für das Stabilisations- und Gesundheitstraining der Frau. Gerade für Frauen, ist es essenziell, den Beckenboden aktiv zu beteiligen, denn falsche Übungen oder falsch ausgeführte Übungen können geradezu das Gegenteil bewirken. Viele Fitnessübungen sind „männlich“ und ignorieren die speziellen Erfordernisse des weiblichen Beckenbodens. Wie ich diese Übungen an weibliche Bedürfnisse anpassen oder ersetzen kann, ist Ziel dieses Kurses.



### Functional Outdoor Training

**Termin:** Samstag, 24. April 2021, 09:00 Uhr – 12:30 Uhr

**Referentin:** Susanne Leherbauer

Angesichts der aktuellen Lage und den steigenden Temperaturen im Frühling macht es Spaß körperliche Aktivitäten mehr nach draußen zu verlagern. In diesem Workshop zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, wie ein Training in freier Natur abwechslungsreich, mit geringen Hilfsmitteln für unterschiedliche Zielgruppen gestaltet werden kann. Eine moderate Kräftigungseinheit sowie ein etwas anspruchsvolleres Intervalltraining stehen auf dem Programm. Alle Einheiten können natürlich auch Indoor umgesetzt werden.

### Ninja Warrior Training in Schule und Verein

**Termin:** Samstag, 01. Mai 2021, 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

**Ort:** Sportzentrum Mitte; Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

**Referenten:** Mag. Pam Forster und Team

Wie kann auch im klassischen Turnsaal ein spannender und actionreicher aber sicherer „Ninja Warrior Parcours“ aufgebaut werden, der nicht nur die Kondition und Koordination schult, sondern vor allem auch riesen Spaß macht?

**Inhalte sind:** spezifisches Aufwärmen, kreative Parcours-Elemente, sicherer Aufbau für sichere Benützung, vorbereitende Übungen und Variationsmöglichkeiten einzelner Stationen für unterschiedliche Leistungsstufen.



Anmeldung und das gesamte Kursprogramm mit detaillierten Informationen zu den einzelnen Angeboten gibt es unter [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at).

# SPORTUNION VIRTUAL NEW YEARS **RUN** 31.12. - 01.01.

In Kooperation mit 

SPORT  
UNION 



## Erster Virtual New Years Run war ein voller Erfolg

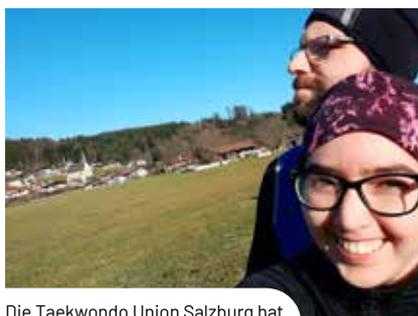
**Am 31. Dezember 2020 und 1. Jänner 2021 fand der erste SPORTUNION Virtual New Years Run in Kooperation mit Wings for Life statt. Insgesamt wurden bei diesem Lauf 20.446 Euro gespendet. „3.172 Anmeldungen in nur wenigen Tagen haben all unsere Erwartungen übertroffen“, so Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.**

**D**ie große Premiere des digitalen Silvester- und Neujahrslaufs der SPORTUNION – in Kooperation mit Wings for Life – war ein überwältigender Erfolg.

„Unter den Teilnehmern waren 45% Frauen, 44% Männer und 11% Kinder. Zusammen wurden 17.824 Kilometer beim ‚Virtual New Years Run‘ in rund 2.300 Stunden gelaufen“, zeigt sich SPORTUNION-Salzburg-Geschäftsführer Bernd Frey erfreut.

Präsidentin Michaela Bartel: „Durch die Spendenbereitschaft der Teilnehmer kommt eine großartige Spendensumme von insgesamt 20.446 Euro für Wings for Life und damit der Forschung für die Heilung von Querschnittslähmung zusammen. Es freut uns auch besonders, dass der Frauenanteil so hoch war!“

Ein beeindruckendes Zeichen mit sicherem Sport dem Virus zu trotzen. Teilnehmen konnte Jeder der Lust hatte – Kinder, Erwachsene, Jugendliche, Senioren – alle waren herzlich eingeladen eine Distanz von 500 Metern bis zu 10 Kilometern laufend oder walkend zurückzulegen. Die Strecke konnte im Zeitraum von 31. Dezember 2020 – 1. Jänner 2021 überall auf der Welt absolviert werden. Das Tracking mit einer App oder einer Uhr wurde dann für die Ergebnislisten eingeschickt.



Die Taekwondo Union Salzburg hat fleißig Kilometer gesammelt



SPORTUNION Geschäftsführer Bernd Frey nahm mit der ganzen Familie am Virtual New Years Run teil



## Wiffzack

Die physische, psychische und psychosoziale Wirkung von Bewegung und Sport wird durch zahlreiche Studien belegt und ist unumstritten. Im Projekt Wiffzack bestätigt sich, dass Bewegung gerade Kindern und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf Erfahrungs- und Lernräume eröffnet.

**N**eben dem Spaß, den Kinder bei der Sportausübung erleben, leistet Bewegung einen wichtigen Beitrag für die Erfahrung und Entwicklung des eigenen Körperschemas und fördert den Aufbau persönlicher und sozialer Kompetenzen. So schafft Spiel und Sport auch für Schülerinnen und Schüler mit stark unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen vielfach Möglichkeiten und Raum Neues zu erleben, Freundschaften zu schließen, zu experimentieren, Grenzen auszuloten, sich auszutauschen und Verantwortung zu übernehmen. Weiters lässt sich beobachten, wie die Kinder durch den Sport nicht nur mental, sondern auch körperlich gestärkt werden. Die Muskulatur wird gestärkt, das Selbstbewusstsein wächst und die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Andere Kinder wiederum finden beim Sport Gelegenheit sich auszutoben oder profitieren vor allem von der Gruppendynamik, die beim Sporttreiben entsteht.

Durch die Wiffzack-Kooperation zwischen Sportvereinen und Sonderschulen haben Schüler an insgesamt acht Sonderschulen im Bundesland Salz-



burg die Möglichkeit neue Sportarten auszuprobieren, neue Bewegungsformen zu entdecken und davon zu profitieren. Durch die aktuelle Situation mussten die geplanten Wiffzack-Einheiten im Jahr 2020 leider immer wieder abgesagt werden.

Die SPORTUNION Salzburg nutzt jedoch diese Umsetzungspause und arbeitet aktuell in Kooperation mit der SPORTUNION Tirol und UGOTCHI an der Erstellung eines umfangreichen Praxishefts für diese wichtige Zielgruppe. Mit der Übungssammlung soll Trainern und Sonderpädagogen ein großer Ideenpool an Spielen und Bewegungsideen zugänglich gemacht werden. Das Skript soll im Frühjahr 2021 erscheinen.



**Weitere Infos:**  
[www.sportunion.at/sbg](http://www.sportunion.at/sbg)



## YOUR VOICE

# Jugend mitSprache

**„Die Jugend von heute ist die Zukunft von morgen.“ Eine viel gehörte und gelesene Aussage, die eines unterstreicht: Die Jugendlichen sind ein enorm wichtiger Teil unserer Gesellschaft. Nichts anderes gilt für das Vereinsleben.**

**W**ir sind gut beraten, die Jugendlichen bestmöglich in das Vereinsleben zu integrieren, ihnen Mitspracherecht zu geben und sie zu motivieren aktiv mitzugestalten. Schließlich sollen die Jugendlichen von heute irgendwann die Rollen der Trainer oder der Funktionäre übernehmen. Das passiert aber nur dann, wenn man ihnen von Beginn weg eine Stimme gibt und sie auch aktiv am Vereinsleben teilhaben lässt.

„Jugendliche wollen sich engagieren und einbringen. Dafür brauchen sie passende Rahmenbedingungen. Das beginnt bereits dabei, dass sie Möglichkeiten bekommen müssen um zu Wort zu kommen. Dafür muss unsere Gesellschaft die Möglichkeiten schaffen und ZUHÖREN. Zu Themen wie Partizipation, gesundes Aufwachsen, Zugang zum Sport, Kinder- und Menschenrechte, soziale Inklusion, junges Ehrenamt, Kampf gegen Doping, Fair Play u.v.m. haben sie sich ihre eigene Meinung gebildet und ihre eigenen Vorstellungen. Die Kraft und Spontaneität der Jugend kann oft neue Ideen und Impulse für die Sportvereinsarbeit hervorbringen. Junge Leute, die Interesse haben in die Arbeit und die Projekte eines Dachverbandes hinein zu schnuppern, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu

melden. Wir setzen keine Vorkenntnisse voraus – nur die Lust am Mitgestalten von redaktionellen Beiträgen – im Radio ‚Your Voice, das bewegte Jugendradio‘ oder in der Unionnews“, so Bernd Frey, Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg.

Wir wollen mit diesen Vorurteilen aufräumen, werden zukünftig auf unseren Plattformen unter dem Motto „Your Voice“ den Jugendlichen wieder mehr Stimme geben und versuchen, dass auch bei unseren Vereinen die Jugendlichen weiterhin gehört werden.



Aber werden die Jugendlichen in unserer Gesellschaft bzw. im Vereinsleben auch wirklich so wahrgenommen? In zahlreichen Medienberichten und Kommentaren sind folgende Statements nicht selten: Was ist mit der heutigen Jugend los? Die Jugend von heute ist verhaltensauffällig. Die Jugendlichen sind verantwortungslos. Die Jugendlichen hängen nur am Handy, sind unhöflich und respektlos.

Was denken Jugendliche über aktuelle Themen? Welche Wünsche haben sie? Was sind die momentanen Trends und was die absoluten „No Go’s“? Was gefällt ihnen am Vereinsleben und gibt es Dinge die sie sich im Verein besonders wünschen würden? Fragen wie diese werden zukünftig durch die Stimmen von Jugendlichen beantwortet.



**Elena Laubichler** ist das neue Gesicht in der SPORTUNION Salzburg. Im Herbst 2020 hat sie die Lehre der Sportadministratorin begonnen. Künftig wird sie den Jugendlichen eine Stimme in der UNIONnews verleihen und die neue Sparte YourVoice koordinieren.



**Jugend mitSprache – jetzt reden wir!**

**Elena Laubichler,  
Lehrling Sportadministration bei der  
SPORTUNION Salzburg**

**Das coole am Vereinsleben ist...**

...der Zusammenhalt im Team und der ständige Kontakt mit Menschen deren Interessen du teilst.

**Für Jugendliche wünsche ich mir im Verein...**

...dass sie nie den Spaß am Sport verlieren und stets dem oft stressigen Alltag eine Pause geben.

**Sport & Bewegung ist für mich...**

...Freiheit, Spaß und Ausgleich.

**Lied, das mich beim Sport am meisten motiviert...**

...Lonely von Joel Corry.

**Lied, bei dem ich am besten entspannen kann...**

...Remember that night? von Sara Kays.

**Corona und Jugendliche...**

...viele Menschen und vor allem Jugendliche sind vom Coronavirus stark betroffen. Uns fehlt der soziale Kontakt und unser Freiraum. Man will einfach, dass um einem herum etwas passiert und was los ist und kein Gefühl einer rennenden Dauerschleife haben.

**Dafür bin ich dankbar...**

...Familie, Freunde und mit Corona jetzt vor allem Gesundheit und Freiraum.

**2021 werde ich...**

...jeden freien Tag bestmöglich nutzen und so viel wie es geht raus gehen.

**Was ich sonst noch sagen möchte...**

...ein Spruch an den ich immer gerne denke:  
If it doesn't challenge you, it doesn't change you!



## Kein Sport ohne Ehrenamt

**Freiwilliges Engagement ist unverzichtbar, aber nicht selbstverständlich. In den 430 Vereinen und Gruppen der SPORTUNION Salzburg sind mehrere tausend Freiwillige Funktionäre und Trainer tätig.**

**D**as Ehrenamt beansprucht viel Zeit und Energie. Zudem stehen Sportvereine unter dem Einfluss gesellschaftlicher Herausforderungen: Lebensstile, persönliche Ziele und Erwartungen haben sich verändert und beeinflussen die Bereitschaft und Motivation sich ehrenamtlich zu engagieren. Sportvereine müssen flexibel sein und die Wünsche und Erwartungen der Ehrenamtlichen berücksichtigen und ermöglichen. „Wichtig ist es die Vereinslandschaft auch in Zukunft zu beleben und weiterzuentwickeln. Unsere Funktionäre leisten in dieser Hinsicht großartige Arbeit. Dennoch gilt es die rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement weiter zu verbessern und Bürokratie abzubauen“, so Bernd Frey, Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg. Und ergänzt: „Ehrenamt muss nicht regelmäßig 20 Stunden die Woche bedeuten, sondern kann auch projektbezogen und zeitlich begrenzt stattfinden.“

Um das Ehrenamt weiter zu stärken, startet die SPORTUNION im heurigen Jahr einen Schwerpunkt in diesem Bereich. „Mit den Projekten ‚Zusammen(h)alt im Sportverein‘ und ‚Frau

im Ehrenamt‘ wollen wir das Engagement und die soziale Teilhabe von SeniorInnen und Frauen im Sportverein fördern“, erklärt Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Beide Projekte haben zum Ziel, den Einstieg in Freiwilligentätigkeit mög-

lichst einfach zugänglich zu machen und geeignete Rahmenbedingungen, für ein ihren Lebensbedingungen angepasstes Engagement im Sport, zu schaffen. Sowohl bei der Generation 60+ als auch bei Frauen gibt es hier noch Bedarf und Potential.



Hat Ihr Verein Interesse die Freiwilligentätigkeit bei Mädchen und Frauen und/oder SeniorInnen in Ihrem Verein auszubauen und zu fördern, dann melden Sie sich gerne bei uns im Landesverband unter [office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at) oder unter 0662 / 84 26 88.

# Social Award 2020

Um das Ehrenamt entsprechend zu würdigen verleiht die SPORTUNION Salzburg jährlich den Social Award. Damit werden Menschen und Vereine geehrt, die sich vielfach in zahlreichen Lebensbereichen für andere Menschen einsetzen und ihnen Unterstützung, Halt, Freude, Lebenslust, Spaß und Anerkennung vermitteln.

Die Gewinnerin des Social Award Einzelpreises 2020 ist Ilke Leitgöb vom Sportklub Maishofen. Der Vereinspreis geht an den Verein Tae Kwon Do Oberndorf.



Die Damen des SKM: v.l. Sektionsleiterin Rad Gertraud Streitberger, Schriftführerin Sieglinde Handl, Obfrau Ilke Leitgöb, Sektionsleiterin Turnen Katrin Frank.

## Ilke Leitgöb – USK Maishofen

Ilke Leitgöb ist seit 2012 die Obfrau des Union Sportklub Maishofen und engagiert sich im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit in unterschiedlichen Bereichen. Besonders die Förderung von Mädchen und Frauen ist ihr ein großes Anliegen. Im Rahmen des Projektes „MÄDELS FIT“ wurden in der Gemeinde Maishofen zahlreiche Mädchenangebote umgesetzt, welche bis heute Teil des Vereinsprogramms sind. Dank Ilkes Engagement nimmt der Verein jährlich mit bis zu 80 Vereinsmitgliedern am Frauenlauf teil. Auch der Kinder- und Jugendsport kommt im USK Maishofen unter Ilke Leitgöbs Leitung nicht zu kurz. Jährlich wird in den Sommerferien die beliebte Ferienaktion Sports4Fun umgesetzt, die schon über 5.000 Teilnehmer und Teilnehmerinnen zählt. Zudem organisiert die Obfrau viele weitere Events wie die Bergmesse, das Kinderskirennen oder den Kinderfasching.

## Taekwondo Oberndorf

Der Vereinspreis des Social Award geht an den Verein Tae Kwon Do Oberndorf unter der Leitung von Obmann Sudhir Batra. Vor allem Trainer Alexander Geissler ist federführend für das Engagement im sozialen Bereich. Seine Ideen werden bei der Integration von Flüchtlingen, bei der Organisation von Selbstverteidigungskursen für Mädchen aber auch bei der Integration von beeinträchtigten Personen (Lebenshilfe) umgesetzt.

Der Verein bietet körperlichen und mentalen Ausgleich durch Taekwondo für Jedermann an. Besonders engagiert setzt sich der Verein für die Inklusion von Flüchtlingen und Asylwerbern ein. Eine Kooperation mit dem Flüchtlingsheim St. Georgen ermöglicht Flüchtlingen das Training des Taekwondo Verein Oberndorf jederzeit kostenlos zu besuchen. Inzwischen sind mehr als ein Drittel der Vereinsmitglieder Personen mit Migrationshintergrund. Besonders motivierten Flüchtlingen wird die Möglichkeit gegeben an Wettkämpfen teilzunehmen und gemeinsame Ziele zu erreichen. Auch die Teilnahme an Trainingslagern wird durch die Projekte „Sport verbindet“ und „Sport hilft – Beyond Sport“ ermöglicht. Außerdem wirkt der Verein beim Projekt „Wiffzack“ mit und hält im Rahmen dessen Bewegungseinheiten an der Sonderschule Oberndorf.



Vereinsfoto des Taekwondo Oberndorf



# STREUSALZ

**Trotz vieler Absagen durch die Covid-19-Regelungen im Jahr 2020 konnten einige der beliebten Streusalz-Aktion in Kooperation mit der Stadt Salzburg umgesetzt werden. Die gewonnene Zeit wurde vor allem genutzt, um die Planungen für 2021 anzugehen um wieder ordentlich Gas geben zu können.**

## Bolzkäfig-Turnier Herbst 2020

- 14 Mannschaften, ca. 70-80 Sportler
- Vorrunde: Zwei Gruppen, Finalsphase: Halbfinale/Finale
- Fazit: Turnier wird jedes Jahr sehr gut angenommen, gute Stimmung, super Spieler, spannende Spiele und tolle Preise

## Mittags-Action

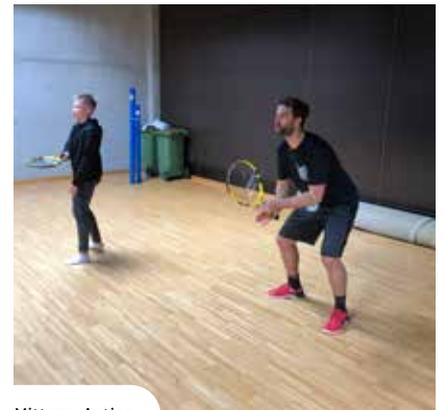
- Schüler aus den umliegenden Schulen können im Sportzentrum Mitte unter Aufsicht des Streusalz-Teams ihre Mittagspause bzw. ihren frühen Nachmittag verbringen
- Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 12:00 - 14:30 Uhr, das ganze Schul-Halbjahr
- Fußball, Tennis, Mini-Billard, Tischtennis, Ballspiele, Slackline, etc.
- Musik & „Chillen“
- Aufgrund der Covid-19-Situation konnten wir die Aktion nur im Monat Oktober durchführen. SchülerInnen der MS Nonntal nutzten regelmäßig das Angebot und waren begeistert
- Sobald es möglich ist, wird die Aktion fortgeführt

## Playnight

- 10. Oktober 2020, Öffnung der Dreifachhalle Josef-Preis-Allee von 17:00 - 21:00 Uhr
- 36 Teilnehmer
- Fußball – Volleyball – Basketball – Trampolin
- Leider mussten alle weiteren Termine abgesagt werden
- Neue Termine folgen, sobald es wieder möglich ist

## Your Voice – Jugendliche kommen zu Wort!

- den Jugendlichen in unseren Kanälen mehr Plattform und Mitspracherecht geben
- Themen mit Fokus Sport & Bewegung sowie Themen der Gegenwart & Zukunft



Mittags-Action



Playnight

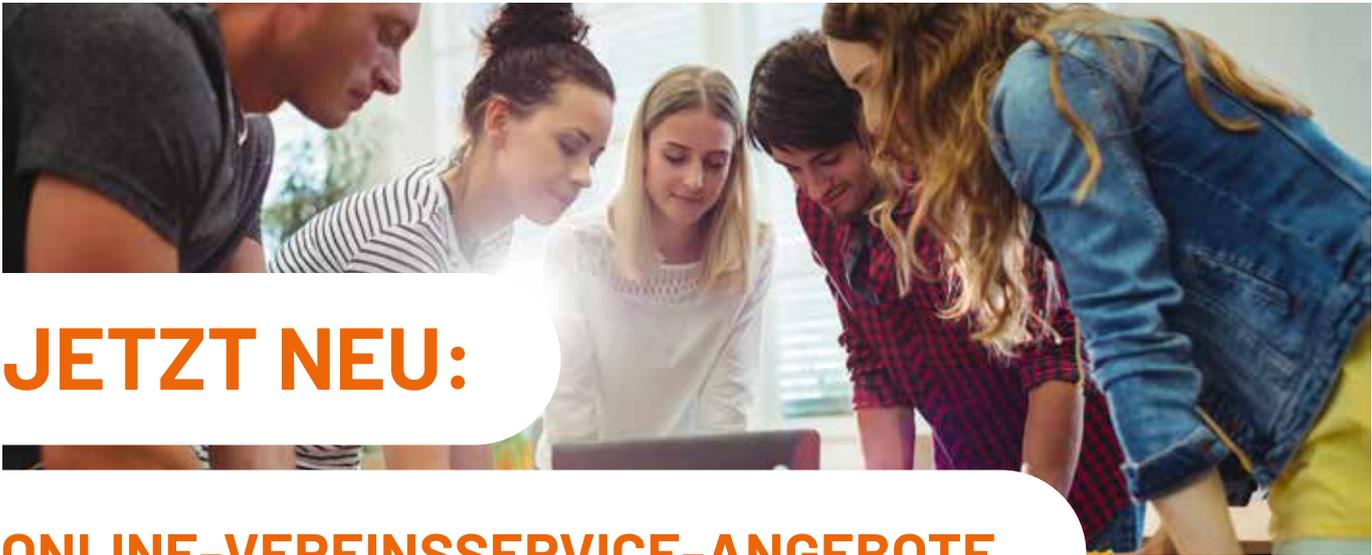


Foto: Sanu A. S., Pixabay

## JETZT NEU:

## ONLINE-VEREINSSERVICE-ANGEBOTE

### Online Funktionärs-Updates

Ab sofort werden monatliche Online-Termine zu verschiedenen vereinsrelevanten Inhalten und Themen abgehalten. In diesen kurzen Funktionärs-Updates werden in ca. 1,5 Stunden Themen rund um Förderungen, Datenbankanwendung, Vereinsaktivitäten und vieles mehr behandelt und diskutiert.

- **Termin:** Jeweils 3. Montag im Monat
- **Uhrzeit:** 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
- **Zielgruppe:** Obleute, Funktionäre und „Nachwuchsmitarbeiter“
- **Referenten:** Team SPORTUNION Salzburg

Die Anmeldung erfolgt über [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at). Die Termine werden laufend aktualisiert und ergänzt.

### Folgende Themen wurden bislang fixiert:

#### ➤ 15. Februar: Datenbankanwendung inkl. Förderansuchen

Genauere Vorstellung der Vereinsdatenbank vom LogIn, über Eingabe der Vereinsdaten und Vereinsfunktionäre bis zur vollständigen Erstellung eines Förderansuchens. Wie kann ich meine Daten am schnellsten und besten aktuell halten? Welche Schritte sind zu beachten und wo sind mögliche Fehlerquellen bei der Eingabe? Was muss ich tun, um ein Förderansuchen korrekt über die Vereinsdatenbank zu stellen?

#### ➤ 15. März: Eintragung von Sportprogrammen und Qualitätssiegel in die Datenbank der SU Salzburg

Jeder Verein ist eingeladen seine Bewegungskurse und sein Sportangebot in der Datenbank der SPORTUNION Salzburg einzutragen und so über die SPORTUNION Homepage sichtbar zu machen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit Vereinskurse mit dem Qualitätssiegel des Sportministeriums auszeichnen zu lassen und so die hohe Qualität der Vereinsangebote zu unterstreichen. Themen des Kurz - Updates: Wie trage ich Kurse in die Datenbank ein? Wer kann Kurse eintragen und verwalten? Wo werden diese Daten dann sichtbar? Wie kann ich ein Qualitätssiegel des Sportministeriums beantragen?

#### ➤ 19. April: Auszahlung der Vereinstrainer über die PRAE

Bei diesem Update werden häufig auftretende Fragen rund um die Anwendung der Pauschalen Reiseaufwandsentschädigung im Verein behandelt. Wer ist berechtigt über die PRAE abzurechnen? Was ist bei der Auszahlung zu beachten? Welche Höchstgrenzen sind einzuhalten? Was genau wird unter Einfachbezug verstanden? etc.

Die Online Funktionärs-Updates dienen dazu, unseren Vereinsfunktionären die Vereinsarbeit zu erleichtern und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Gerne können Sie mit Themenwünschen auf die Mitarbeiter der SPORTUNION Salzburg zukommen.

### Online-Sprechstunden für Vereine

Zusätzlich zu den Online Funktionärs-Updates erweitert die SPORTUNION Salzburg ihr Angebot um individuelle Online-Sprechstunden für Vereine. Sie und Ihre Vereinskollegen können individuell einen Termin mit einem oder mehreren Mitarbeitern der SPORTUNION Salzburg vereinbaren, um über Themen zu sprechen und Informationen einzuholen, die Sie als Verein aktuell direkt betreffen.

Zur Terminvereinbarung melden Sie sich bitte unter [office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at) oder 0662 / 84 26 88.



## PRAE – Pauschale Reisekostenaufwandsentschädigung

Die vom Sport erwirkte Ausnahmeregelung für die Anwendung der PRAE (Pauschale Reiseaufwandsentschädigung), dass wenn aufgrund von Covid-19 Sportstätten gesperrt sind und alle anderen Voraussetzungen für den Bezug erfüllt sind, auch ohne das Vorliegen einer Reisetätigkeit vom Verein/Verband steuer- und sozialversicherungsfrei eine PRAE ausgezahlt werden darf, wurde nun vorläufig bis 31. März 2021 verlängert. Dauerhaft gültig ist, dass die PRAE nun auch für ausländische Sportler, Betreuer und Schiedsrichter angewendet werden kann.

Die Ausübung einer Sportart kostet nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Es müssen Ausrüstungsgegenstände, Sportbekleidung, Trainingsplätze und SportlehrerInnen bezahlt werden. Insbesondere fallen regelmäßig Reisekosten durch die Fahrten zu den Trainings- und Wettkampfstätten an. Diesem Umstand hat der Gesetzgeber durch die Regelung einer steuerfreien, pauschalen Reisekostenaufwandsentschädigung Rechnung getragen.

### Pauschale Reiskostenaufwandsentschädigung

Gem § 3 Abs 1 Z 16c EStG können gemeinnützige Sportvereine steuerfreie pauschale Reisekostenaufwandsentschädigungen in Höhe von maximal EUR 60,00 pro Einsatztag an SportlerInnen, SchiedsrichterInnen und SportbetreuerInnen ausbezahlen. Ohne belegmäßigen Nachweis können auf diese Weise höchstens EUR 540,00 pro Monat ausbezahlt werden. Aufwandsentschädigungen darüber hinaus unterliegen der Steuerpflicht.

Die pauschalen Reisekostenaufwandsentschädigungen sind auch von den Lohnnebenkosten befreit – soweit vom auszahlenden gemeinnützigen Sportverein keine weiteren Vergütungen ausbezahlt werden. Wenn auch dokumentiert wird, dass der/die jeweilige SportlerIn im selben Monat keine weitere pauschale Reisekostenaufwandsentschädigung von einem anderen Sportverein erhält, besteht keine Verpflichtung zur Führung eines Lohnkontos und Lohnzettels.

### Abzugsteuer bei ausländischen SportlerInnen (gilt auch für BetreuerInnen und SchiedsrichterInnen)

Ausländische SportlerInnen, die in Österreich weder einen Wohnsitz noch ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, unterliegen nur mit den aus österreichischen Quellen erzielten Einkünften der beschränkten Steuerpflicht. Dabei muss sich der/die ausländische SportlerIn für die Bezahlung der österreichischen Steuer nicht beim österreichischen Finanzamt registrieren. Vielmehr muss die Steuer von dem-

jenigen/derjenigen an das Finanzamt abgeführt werden, der/die die Vergütung an den/die ausländische/n SportlerIn ausbezahlt (Abzugsteuer). Das ist in der Regel der auszahlende Sportverein. Der anzuwendende Steuersatz beträgt 20%. Die Abzugsteuer ist grundsätzlich als Bruttobesteuerung ausgestaltet und daher ein Abzug von Werbungskosten oder Betriebsausgaben nicht zulässig. Daher vertritt die Finanzverwaltung die Meinung, dass Sportvereine auch in Fällen, in denen nur die pauschale Reisekostenaufwandsentschädigung an ausländische SportlerInnen ausbezahlt wird, 20% Abzugsteuer einzubehalten und an das zuständige Finanzamt abzuführen haben. Obwohl es sich bei der Abzugsteuer um die persönliche Einkommensteuerschuld des/der beschränkt steuerpflichtigen SportlerIn handelt, haftet der auszahlende Sportverein für die Steuer. Diese Haftung hat in der Vergangenheit immer wieder zu Steuernachzahlungen von Sportvereinen im Rahmen von Abgabenprüfungen geführt.

**VwGH Ro 2016/13/0005 vom 12.6.2019**

In einem jüngsten Judikat hat der VwGH ausgesprochen, dass die Steuerbefreiungen des § 3 EStG für unbeschränkt als auch für beschränkt steuerpflichtige Personen gelten. Daraus ergibt sich bereits, dass die pauschale Reisekostenaufwandsentschädigung

nicht zur Bemessungsgrundlage der Abzugsteuer zählt. Wird nämlich Abzugsteuer einbehalten, kann der/die ausländische SportlerIn freiwillig eine Steuererklärung beim Finanzamt einreichen und die Abzugsteuer, soweit sie auf die pauschale Reisekostenaufwandsentschädigung entfällt,

zur Rückerstattung beantragen. Bei der Auszahlung der steuerfreien, pauschalen Reisekostenaufwandsentschädigung ist daher auf Grund deren Steuerfreiheit gar keine Steuerschuld entstanden, die eine Haftung des Sportvereins rechtfertigen könnte.

**Auf den Punkt gebracht**

Werden ausschließlich pauschale Reisekostenaufwandsentschädigungen an ausländische SportlerInnen durch gemeinnützige Sportvereine ausbezahlt, fällt keine Abzugsteuer an. Die bisherige Verwaltungspraxis, auch in diesen Fällen Abzugsteuer einzubehalten, steht im klaren Widerspruch zur Judikatur des VwGH. Eine rasche Überarbeitung der Vereinsrichtlinien (vgl. VereinsR, Rz 780a) sowie des koordinierten Leitfadens des Bundesministeriums für Finanzen und der Sozialversicherung zur pauschalen Reisekostenaufwandsentschädigung ist daher dringend wünschenswert.



**Achtung:** Es handelt sich bei diesem Artikel um eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und ersetzt eine Auseinandersetzung der Verantwortlichen mit der Rechtsgrundlage nicht! Die Rechtsauskünfte dienen ausschließlich der Information der AdressatInnen. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Sport Austria kann für deren Vollständigkeit und Richtigkeit dennoch keine Haftung übernehmen.

Quelle: Sport Austria – [www.sportaustria.at](http://www.sportaustria.at)

Autoren: Mag. Wilfried Krammer ist Steuerberater bei Deloitte Österreich und befasst sich schwerpunktmäßig mit der Vereinsbesteuerung und mit dem professionellen Sport.

E-Mail: [wkrammer@deloitte.at](mailto:wkrammer@deloitte.at)

Web: [www.deloitte.at](http://www.deloitte.at)

David Skalski, Msc ist ebenfalls Steuerberater bei Deloitte Österreich und widmet sich im Rahmen seiner Tätigkeit insbesondere der Besteuerung von Sportvereinen.

E-Mail: [dskalski@deloitte.at](mailto:dskalski@deloitte.at)

Web: [www.deloitte.at](http://www.deloitte.at)



## Vereinsförderungen für das Jahr 2021!

Die SPORTUNION Salzburg ist Jahr für Jahr aufs Neue bemüht ihre Vereine in den diversen Belangen zu unterstützen. So stehen die Mitarbeiter des Landesverbandes den Vereinsfunktionären in den unterschiedlichsten Fragen als Anlauf- und Servicestelle zur Verfügung.

**E**in wesentlicher Teil ist die Unterstützung der Vereinsprojekte durch Förderungen. Wie jedes Jahr stehen den Vereinen auch 2021 Fördergelder zur Verfügung, um ihre Vorhaben und Projekte umsetzen zu können. Alle geplanten Maßnahmen bei denen der Verein finanzielle Unterstützung benötigt, müssen zwischen 4. Jänner und 15. März 2021 mittels Förderansuchen beim Landesverband eingebracht werden.

Die Förderansuchen sind in gewohnter Weise in der Vereinsdatenbank unter [www.suwv.at/vereinsmeldung](http://www.suwv.at/vereinsmeldung) vom Verein selbst einzureichen.

### Förderungen SPORTUNION Salzburg

Maßnahme	Projektförderung	Kinder gesund bewegen 2.0	Öffentlichkeitsarbeit Werbemittel	Sportstätten-förderung	Ausbildung Trainer und Instruktoeren
Rahmenbedingungen	Vorhaben, die auf einen bestimmten Zeitraum bezogen sind und durch besondere Maßnahmen ein definiertes Ziel anstreben.	Kooperationen: Verein & Volksschule Verein & Kindergarten	Banner, Roll Up, Beachflag, Fahnen, Hussen, Visitenkarten etc. Medienkooperationen	Erwerb, Errichtung, Generalsanierung Sportanlagen und Clubheime, Großsportgeräte	Zuschüsse TrainerInnen- und InstruktorInnen Ausbildungen

### Förderungen SPORTUNION Salzburg - „Der Vereinsbonus“

Maßnahme	Startfinanzierung neuer Semesterkurs	Soziale Maßnahmen	Sport- & Bewegungseinheit	Übungsleiter-ausbildung	Ausbildung Trainer und Instruktoeren
Rahmenbedingungen	Kurs wird zusätzlich zum bestehenden Vereinsprogramm gegründet. Kurs darf bei Fördervergabe noch nicht gestartet sein.	Maßnahmen des Vereins im Bereich Inklusion, Integration, Gendergerechtigkeit und soziale Verantwortung.	Einheiten in Kooperation mit Schulen, Altersheimen, Firmen, Betreuungseinrichtungen, etc.	Ausbildungen der SPORTUNION Akademie oder vergleichbare Ausbildungen. Erstausbildungen werden bevorzugt gefördert.	Fortbildungen der SPORTUNION Akademie oder vergleichbare Fortbildungen. Eine Übungsleiterausbildung ist Voraussetzung.

Als Landesverband sind wir bemüht unsere Funktionäre in den Vereinen bestmöglich bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Unsere Förderungen orientieren sich an den tatsächlichen Bedürfnissen der Vereine und wurden im vergangenen Jahr erneut angepasst.

### Dazu haben wir erfreuliche Rückmeldungen aus unseren Vereinen erhalten:

„Die SPORTUNION ist für uns ein unverzichtbarer und verlässlicher Partner in vielen Bereichen, wie z.B proaktive Information über Veranstaltungen, Unterstützung bei eigenen Veranstaltungen, Auskünften zu Themen im Vereinsrecht usw. Weiters ist hervorzuheben, dass man immer einen kompetenten Ansprechpartner hat, wo man merkt, dass die Anliegen ernst genommen werden. Als ganz besonderer Service ist die SPORTUNION Datenbank hervorzuheben. Mit diesem Instrument ist es uns erstmal möglich, in einer einfachen und übersichtlichen Form, Förderungen für unseren Verein zu beantragen. Dass wir dadurch auch einen kompletten Überblick über alle von uns gestellten Förderansuchen haben, ist ein zusätzlicher Vorteil den wir dadurch generieren.“

**Gerhard Rosenlechner, 1. Halleiner Schachclub, Obmann Stv.**



„Ich bin nun das zweite Jahr als Kassierin in unserem Verein tätig. Gerade für uns als junger Verein sind die Förderungen der SPORTUNION eine sehr wertvolle Unterstützung und helfen uns dabei die Qualität und Quantität unserer Angebote Schritt für Schritt zu steigern. Die Zusammenarbeit läuft sehr konstruktiv und unkompliziert - zum Beispiel haben wir direkt nach Beginn des zweiten Lockdowns gemeinsam innerhalb kürzester Zeit ein gefördertes volleyballspezifisches „Fit im Lockdown“-ONLINE Training auf die Beine gestellt.“

**Christina Wieland, Trainerin und Kassierin, Volleyball BG Tamsweg**

„Der Trainermangel ist ein ständiges Problem der ehrenamtlichen Sportvereine. Im Jahr 2020 konnten wir Dank der Vereinsbonusförderung des SPORTUNION Landesverbandes eine Übungsleiterin in gleich zwei Sparten ausbilden lassen. Die Kosten dafür wurden vom Landesverband übernommen und wir haben eine neue Übungsleiterin sowohl für den Kinder- als auch für den Erwachsenenbereich gewinnen können.“

**Hans Pichler, Obmann TGUSS/TGUS, Turn-Gym-Union-Salzburg**



„Der Sport als Spiegelbild unserer Gesellschaft beinhaltet eine umfangreiche soziale Kompetenz. Dazu bedarf es aber auch gezielter Aktivitäten um mit sportlichen Angeboten die Migration zu fördern. Die SPORTUNION Salzburg unterstützt unsere Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit der Caritas Salzburg für eine Müttergymnastik und einem Kinderprogramm im Lerncafé. Mit diesem finanziellen Beitrag können die Kosten für die Übungsleiter abgedeckt werden. Eine Zusammenarbeit als Integrationsfunktion des Sports.“

**Alfred Koch, BGUS 55+**

„Dank des Projektes Kinder gesund bewegen 2.0 konnte ich mir als Trainer in den letzten Jahren ein zusätzliches Standbein aufbauen und meine Vereine stärken. Ich halte Bewegungseinheiten in Pinzgauer Schulen und Kindergärten und lade auf diesem Weg Kinder in meine Vereine ein. Ein Teil der Kinder bleibt dann längerfristig im Verein. Ein Benefit für die Kinder sowie auch für meine Vereine und für mich als Trainer.“

**Ivo Vukovic, Obmann Karate LZ Pinzgau**



#### Allgemeine Infos

- Einreichzeitraum für die Förderansuchen ist zwischen **7. Jänner - 15. März 2021**
- Förderansuchen sind in der Vereinsdatenbank vom Verein selbst zu erstellen ([www.suvw.at/vereinsmeldung](http://www.suvw.at/vereinsmeldung))
- Zusage der genehmigten Fördersumme bis 31. März 2021
- Bei Fragen und Hilfestellungen wendet euch bitte an eure Ansprechperson im Landesverband oder ruft uns an unter 0662/84 26 88
- Detaillierte Informationen im Downloadbereich unter [www.sportunion.at/sbg](http://www.sportunion.at/sbg)

# Die SPORTUNION gratuliert

## GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

50

**Tilo Klemm**, 1. Oberndorfer Sportklub 1920, Beirat  
**Evelyn Schmidlechner**, Union Skiclub Thalgau, Kassierin  
**Gerd Harlander**, Salzburg Ducks, Obmann Stv.  
**Kati Baier-Bein**, SPORTUNION Salzburg, Bezirksreferentin  
**Andreas Wallner**, TrumerTriTeam, Ehrenmitglied  
**Monika Schandl**, Union Salsa Club Salzburg, Referentin Organisation & Öffentlichkeitsarbeit  
**Tracy Anderson**, Sportclub Mittersill, Sektionsleiter/Obmann Stv.  
**Anton Santner**, Union Sportklub Elsbethen, Obmann  
**Herbert Loipold**, Scheffau USV, Sektionsleiter  
**Markus Stockinger**, Union-Schachclub Seekirchen, Obmann  
**Harald Neumayer**, Union Tennisclub Sparkasse Radstadt, Obmann  
**Josef Frahnndl**, Union Dance Base, Obmann/Schriftführer  
**Heidi Lenz**, Union Volleyballclub Lamprechtshausen, Kassierin

60

**Otto Oberlechner**, USV St. Georgen, Sektionsleiter  
**Josef Lix**, SPORTUNION Salzburg, Spartenreferent  
**Manfred Hohenwarter**, USV Weißbach, Obmann/Schriftempfänger  
**Erwin Aigner**, Tischtennisverein Straßwalchen, Kassier  
**Felix Neuhofer**, Union-Bogensportclub-Flachgau, Schriftempfänger/Obmann  
**Friedrich Walzl**, Union Eisschützen-Verein Abtenau, Obmann  
**Gerhard Innerkofler**, Union Tennisclub Salzburg-Bergheim, Kassier Stv.

70

**Franz Nindl**, Sportunion Niedernsill, Ehrenpräsident  
**Wolfgang Deisenberger**, Triathlon & Radunion Bruck, Schriftempfänger/Obmann  
**Otto Wimmer**, Union-Bogensportclub-Flachgau, Schriftführer  
**Johann Reifberger**, USV Wals-Laschensky, Schriftempfänger/Obmann  
**Johann Reschreiter**, USV Lepopoldskron-Moos, Sektionsleiter

80

**Josef Hutzinger**, Sportunion Bergheim, Obmann Stv.  
**Andreas Pomwenger**, UFC SV Hallwang, Schriftempfänger  
**Inge Gürtler**, SPORTUNION Salzburg, Spartenreferentin  
**Heinz Höber**, Ruder-Club Wolfgangsee, Beirat

### Die SPORTUNION trauert um

#### Adolf Berger

† 14. November 2020  
 im Alter von 81 Jahren  
 Mitglied des Ehrensenats

#### Ernst Heyer

† 16. November 2020  
 im Alter von 85 Jahren  
 Gründungsvater des  
 1. Union Billard Vereines  
 St. Johann im Pongau

#### Herbert Pöhl

† 24. November 2020  
 im Alter von 77 Jahren  
 Mitglied des Ehrensenats

#### Rupert Rieß

† 25. November 2020  
 im Alter von 93 Jahren  
 langjähriges Ausschussmitglied des  
 Salzburger Rangglerverbandes

#### Ferdinand Lemberger

† 29. November 2020  
 im Alter von 86 Jahren  
 Gründungsobmann  
 des Mittersiller Rangglervereines

#### Franz Löberbauer

† 4. Dezember 2020  
 im Alter von 84 Jahren  
 Ehrenpräsident der  
 Union Salzburg Leichtathletik

#### Walter Lechner

† 8. Dezember 2020  
 im Alter von 71 Jahren  
 langjähriges Mitglied des  
 USC und OMT Faistenau

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinnern aus der **UNIONNEWS #169**

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

**Erika Cekan-Höller**  
**Markus Grimming**  
**Andrea Scholma**  
**Doris Geieregger**  
**Hermann Feichter**

**10 Tageskarten** für das  
**Zauchensee Skiparadies** gingen an:

**Robert Ainz**  
**Herbert Reinthaler**  
**Christine Gaderer**  
**Angelika Hofferer**  
**Michael Reiter**

**Rita Jezdik**  
**Heidemarie Ennemoser**  
**Dagmar Weiß**  
**Theresia Winklhofer**  
**Waltraud Hofer**

### REDAKTIONSSCHLUSS

## UNIONNEWS #171

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in  
 der **UNIONNEWS** vertreten sein?  
 Schicken Sie uns einen kurzen Text  
 über Ihre Aktivitäten inklusive druck-  
 fähiger Fotos bis **15. März 2021** an:  
[office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at)



## Wissenswertes rund um den Bärlauch

Die Bärlauch-Saison geht bald wieder los. Als schmackhaftes Kraut hat der Bärlauch im Frühjahr seinen fixen Platz in der Kräuterküche gefunden.

Seinen scharf-würzigen Geschmack hat der „Waldknoblauch“ den Schwefelverbindungen zu verdanken. An Nährstoffen liefert Bärlauch viel Vitamin C, Eisen und Kalium. Sobald im April die Tage wärmer werden und die Pflanzen ihren charakteristischen Duft verbreiten, zieht es viele in den Wald, um den „Bärenknoblauch“ selbst zu sammeln. Dabei ist Vorsicht geboten: Die genusstauglichen Blätter des Bärlauchs sind den Blättern des giftigen Maiglöckchens und jenen der sehr giftigen Herbstzeitlose zum Verwechseln ähnlich. Eine Geruchprobe reicht jedoch aus, um den Bärlauch zu identifizieren. Dazu zerreibt man ein Blatt zwischen den Fingern und prüft, ob der typische knoblauchartige Duft des Bärlauchs wahrnehmbar ist. Wenn nicht: Finger weg!

Bärlauch kann bis Ende Mai geerntet werden. Danach beginnt die Pflanze zu blühen. Die grünen Blätter werden fasrig, der Bärlauch verliert nach und nach sein unverwechselbares Knoblaucharoma und schmeckt bitter. Frisch gepflückter Bärlauch sollte so rasch wie möglich verarbeitet werden. Denn bei Raumtemperatur verwelken die Blätter und nehmen eine gelbliche Farbe an. Im Kühlschrank lässt sich Bärlauch ein paar Tage frisch halten. Dazu wässert man die Blattstiele in einem Glas ein oder bewahrt sie in feuchtem Küchenkreppe oder einem luftdichten Plastik auf.

### Steckbrief:

**Botanischer Name:** Allium ursinum

**Pflanzenfamilie:** Lauchgewächse

**Weitere Namen:** wilder Knoblauch, Bärenknoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel

**Erntezeit:** März - Mai

**Standort:** schattig, nährstoffreiche und feuchte Böden

**Verwendung als Heilkräut:** Verdauungsstörungen, Erkältung, Bronchitis, Cholesterin

**Verwendung als Gewürzkraut:** Saucen, Suppen, Salate, Kartoffelgerichte, Nudelgerichte, Fisch, Fleisch, Pesto

### Gefüllte Bärlauch-Hähnchen-Rouladen

#### Zutaten (4 Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets  
150 g Bärlauch  
80 g Käse  
1 EL Frischkäse  
Salz und Pfeffer  
8 Scheiben Schinkenspeck

#### Für die Sauce:

5 Blätter Bärlauch  
100 ml Weißwein  
150 ml Wasser  
2 EL Frischkäse  
1 EL Sauerrahm  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
etwas Wasser  
½ TL Senf  
Salz, Cayennepfeffer, Currypulver,  
Zitronensaft

### Zubereitung

Bärlauch waschen und klein schneiden. Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen, je eine Tasche rein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innenseite der Taschen mit Frischkäse bestreichen, mit Käse und Bärlauch füllen. Zuklappen und mit je zwei Scheiben Schinkenspeck fest umwickeln, evtl. mit Zahnstochern fixieren. Jetzt Ofen auf 180 Grad vorheizen und die leere Auflaufform erhitzen (so wird der Schinkenspeck später schön knusprig).

Die Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und für 20 Minuten im Ofen backen. Währenddessen die 5 Bärlauchblätter klein schneiden, den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen, alle restlichen Zutaten unter Rühren zufügen, 10 Minuten köcheln lassen und dann das Mehl mit etwas Wasser glattrühren und die Sauce damit andicken. Dazu passen am besten Reis oder Baguette.



#### Ihr Ansprechpartner

Diätologin  
Alexandra Wenger  
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 4 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](mailto: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](mailto:office@sportunion-sbg.at)

## IMPRESSUM

### Medieninhaber und Herausgeber:

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

### Für den Inhalt verantwortlich:

Magdalena Minniberger, Bernd Frey

### Redaktion:

Magdalena Minniberger, Bernd Frey

### Artdirektion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner /  grafix & more

### Coverfoto:

© aletscharena / wunderstock.com

### Druck:

Samson Druck GmbH  
5581 St. Margarethen



SPORT  
UNION



[www.sportunion.at/sbg](http://www.sportunion.at/sbg)

[www.facebook.com/sportunionsbg](https://www.facebook.com/sportunionsbg)

[www.instagram.com/sportunion.salzburg](https://www.instagram.com/sportunion.salzburg)