



BILD: SPORTUNION

Bewegen & fit bleiben!

Tägliche Bewegungseinheit: Hilfreich für die Gesundheit

Die Tägliche Bewegungseinheit und „Kinder gesund bewegen 2.0“ sollen Kinder zum Sport bringen. Dafür arbeiten die Sportdachverbände eng mit den Schulen, Kindergärten und anderen Partnern zusammen. **Seiten 3–5**

Wie starke Frauen den Sport prägen

Die Gleichberechtigung ist auch im Sport ein wichtiges Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die SPORTUNION setzt hier gezielt Maßnahmen, um den Anteil der Frauen im Sport auszubauen. **Seite 7**

Der Einstieg in ein bewegtes Leben

Wer auf der Suche nach Gleichgesinnten ist und gerne mehr Sport machen möchte, für den sind die Bewegungsprogramme Beweg' dich – Gesunder Rücken und Jackpot.fit genau das Richtige. **Seiten 10–11**



BILD: SIKWERNER MÜLLNER

Der Radstädter Lukas Neumayer verbesserte sich um mehr als 100 Plätze in der Tennis-Weltrangliste auf mittlerweile Platz 328.



BILD: SNI/LAND SALZBURG/NEUMAYER/LEOPOLD

2021 wurden die ersten 17 Sportlerinnen und Sportler in den Olympiakader berufen. Er ist nun auf 22 Athletinnen und Athleten angewachsen.

Olympiakader: Nationale und internationale Erfolge

Kadersportlerinnen und -sportler erkämpften 2022 bereits mehrere Europameisterschaftsmedaillen und weitere beachtliche internationale Erfolge.

22 Salzburger Athletinnen und Athleten aus 14 Sportarten sind Teil des 2021 gegründeten Olympiakaders 2024. Sie sind aktuell Salzburgs größte Hoffnungen, wenn es um eine aussichtsreiche Qualifikation für die Olympischen Spiele 2024 geht. Um ihnen möglichst viel Freiraum zu ermöglichen und damit sie sich auf ihre sportliche Entwicklung fokussieren können, werden sie vom Land Salzburg mit einer monatlichen Förderung in Höhe von 500 Euro unterstützt sowie mit 1000 Euro für trainingsbegleitende Maßnahmen. Weiters werden Workshops zu Themen wie Mentaltraining oder Ähnlichem organisiert und der Austausch untereinander gestärkt. Es soll so ein eng vernetztes Salzburger Team aufgebaut werden, das sich auch gegenseitig den Rücken stärkt.

Sportliche Fortschritte

Dass zu Recht große Hoffnungen in die Sporttalente gesetzt werden, haben einige Mitglieder des Olympiakaders im Jahr 2022 bereits unter Beweis gestellt. Markus Ragginger holte sich im März bei der U23-Europameisterschaft der Ringer in Plowdiw (Bulgarien) die Silbermedaille. Lukas Neumayer erkämpfte sich Anfang Juli



BILD: SNI/SCHWIMMUNION GENERALI SALZBURG/PRIVAT

Junioren: Luka Mladenovic fehlten nur 19 Hundertstel auf EM-Gold.

seinen ersten österreichischen Staatsmeistertitel im Tennis, im darauffolgenden Challenger-Turnier in Salzburg erreichte er mit starken Leistungen erstmals erfolgreich das Viertelfinale eines Challenger-Turniers. Er besiegte dabei im Achtelfinale sogar den an Nummer eins gesetzten Arthur Rinderknech aus Frankreich (ATP-Ranking 55). Ebenfalls bis ins Viertelfinale spielte sich Julian Hörl mit seinem Partner Alexander Horst beim World Beach Pro Tour Elite-Turnier in Gstaad (Schweiz) sowie bei der EM in München. Starke Leistungen lieferte Nachwuchsschwimmer Luka Mladenovic bei den Junioren-Europameisterschaften. Er kämpfte sich über 200 m Lagen, 200 und

100 m Brust jeweils ins Finale. Das Finale über 200 m Lagen ließ er zugunsten der 200 m Brust – seiner Paradedisziplin – aus und holte dort Silber. Gold lag nur 19 Hundertstel entfernt. Bei den Sportschützen holte sich Gernot Rumpler gemeinsam mit Alexander Schmirle und Bernhard Pickl den Mannschafts-Europameistertitel im Bewerb 300-Meter-Gewehr-Dreistellungsmatch. Sylvia Steiner sicherte sich die Bronzemedaille bei der Europameisterschaft im Luftpistolenbewerb in Hamar (Norwegen).



Der Olympiakader 2024:

Julian Hörl (Beachvolleyball)
Laurenz Leitner (Beachvolleyball)
Paul Pascariuc (Beachvolleyball)
Lilli Marija Brugger (Fechten)
Cornelia Wibmer (Handbike)
Maria Höllwart (Judo)
Celina Schoibl (Klettern)
Ingeborg Grünwald (Leichtathletik)
Peter Herzog (Leichtathletik)
Ludwig Malter (Rennrollstuhlfahren)
Simon Marchl (Ringen)
Markus Ragginger (Ringen)
Lukas Reim (Rudern)
Gernot Rumpler (Schießen)
Sylvia Steiner (Schießen)
Luka Mladenovic (Schwimmen)
Jakob Flachberger (Segeln)
Keanu Prettnner (Segeln)
Laura Schöfegger (Segeln)
Aleksandar Radojkovic (Taekwondo)
Lukas Neumayer (Tennis)
Lukas Pertl (Triathlon)

Vielfältige Bewegungsangebote



BILD: SN/ASVÖ SALZBURG/WILDBILD

Gemeinsam mit starken Partnern sorgen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION dafür, dass Bewegungsprogramme in den Schulen, im Kindergarten, im Sportverein etc. einen festen Platz haben.

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen fordern für Kinder und Jugendliche ein Minimum von 60 Minuten körperlicher Aktivität täglich. Die bestehende Datenlage zeigt jedoch, dass ein Großteil der Kinder in Österreich das empfohlene Bewegungsausmaß (noch) nicht erfüllt und die Teilnahme an Sport und Bewegung sozial ungleich verteilt ist. Das Problem der körperlichen Inaktivität kann keine einzelne Organisation oder Institution allein lösen. Dafür braucht es eine starke Zusammenarbeit aller, um die Gesundheit der Kinder zu gewährleisten. Denn nur gemeinsam lässt sich ein ausreichendes Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche schaffen. Hier sind politische Entscheidungs-

träger, Schulen, Sportdachverbände und weitere Verantwortliche gefordert!

Die heimische Sportpolitik beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Umsetzung der Täglichen Turnstunde bzw. Täglichen Bewegungseinheit. Durch eine erstmalige breite Stakeholder-Einbindung aus verschiedenen Bereichen wurde aus mehreren möglichen Szenarien mit unterschiedlichen organisatorischen und inhaltlichen Maßnahmen, ein Zielszenario als ideales Modell ausgewählt. Das Modell setzt genau am Kern der Problematik (zurückgehende körperliche Aktivität und abnehmende motorische Fähigkeiten) an und wird dem Bedürfnis der Kinder nach mehr Bewegung gerecht.

Tägliche Bewegungseinheit & Kinder gesund bewegen 2.0

Das Pilotprojekt Tägliche Bewegungseinheit läuft über zwei Schuljahre und findet in neun Pilotregionen in allen österreichischen Bundesländern statt. Die



BILD: SN/LAND SALZB.

„Ein bewegter Körper stärkt Konzentration und Lernfreude.“

Stefan Schnöll,
Sportlandesrat

Umsetzbarkeit der Täglichen Bewegungseinheit an den Bildungseinrichtungen der Elementar-, Primar- und Sekundarstufe I erfolgt in Form des „3-Säulen-Mo-

dells“. Das Bildungs- und Sportministerium arbeitet mit den Bundesländern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION zusammen. Auch Salzburg mit den Stadtteilen Parsch, Gnigl/Langwied, Salzburg Süd, Aigen, Leopoldskron und Morzg wurde mit Beginn des Schuljahres 2022/23 als eines der Pilotprojekte auserkoren. „Die Bewegung vor allem im Kindesalter ist wichtiger als je zuvor. Es freut mich besonders, durch das bundesweite Projekt einen wesentlichen Beitrag zur sportlichen und geistigen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen leisten zu können. Denn: Ein bewegter Körper stärkt Konzentration und Lernfreude“, so Sportlandesrat Stefan Schnöll. ▶



BILD: SN/SPORTION



BILD: SN/ASKÖ SALZBURG



BILD: SN/ASKÖ SALZBURG/WILDBILD



BILD: SN/ADOBE STOCK/DRAXEN

Dabei gehen in allen teilnehmenden Klassen vier Bewegungseinheiten pro Woche über die Bühne. „In den zwei Jahren der Pandemie war auch der Sportunterricht in den Schulen sehr eingeschränkt. Es ist daher besonders wichtig, dass wir mit Initiativen wie der ‚Täglichen Bewegungseinheit‘ etwas zur Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler beitragen“, betont Daniela Gutsch, als Landesrätin unter anderem für Bildung verantwortlich. Je nach Schultyp und Schulstufe decken externe Bewegungscoaches den Zusatzbedarf an Bewegungseinheiten ab.

Ein zweites Projekt ist „Kinder gesund bewegen 2.0“, das sich die Bewegungsförderung für Kinder im Kindergarten, in der Volksschule und im Sportverein zum

Ziel gesetzt hat. Die übergeordneten Aktivitäten koordiniert die Fit Sport Austria, die Umsetzung erfolgt durch ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Durch Kooperationen zwischen Bildungsein-



BILD: SN/HORN

„Wichtiger Beitrag für Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen.“

Daniela Gutsch,
Bildungslandesrätin

richtungen und Sportvereinen ergibt sich eine Win-win-Situation: Bildungseinrichtungen profitieren von hochwertigen Bewegungsprogrammen, Sportvereine von der Möglichkeit der langfristigen Kooperation. Die lo-

kalen Vereine der Sportdachverbände setzen sich Tag für Tag ein, um den Kindern in den Vereinen das bestmögliche Sportangebot zur Verfügung zu stellen (eine kleine Programmauswahl finden Sie im rechts stehenden Infokasten).

Beispiele für bewegungsfördernde Maßnahmen wären Bewegungseinheiten in der Gruppe bzw. Klasse, Bewegungsfeste, Informationsmaßnahmen oder Feriencamps. Kindergärten und Volksschulen sind die einzigen Institutionen im Leben der Kinder, die sie tagtäglich besuchen müssen. Somit hat der Auf- und Ausbau von Kooperationen in diesem Bereich hohe Relevanz. Die primäre Zielgruppe sind Kinder zwischen zwei und zehn Jahren. Mitmachen können öffentli-

che und private Volksschulen, Sonderschulen mit Kindern im Alter der Zielgruppe sowie öffentliche und private Kindergärten. Die Bewegungsangebote werden altersgerecht aufbereitet und können kostenlos genutzt werden. Durch die enge Zusammenarbeit wird auch die Entstehung neuer Bewegungsangebote erleichtert. „Die Coronapandemie hat dazu geführt, dass Kinder sich noch weniger bewegen als vor Pandemiebeginn. Ist die



BILD: SN/NEUMAYERLEO

„Fixer Lebensbestandteil von Kindern an.“

Andrea Klambauer, Landesrätin für Kinderbildung und -betreuung



BILD: SN/ASKÖ SALZBURG



BILD: SN/SPORTUNION

Freude an sportlicher Betätigung erst einmal geweckt, etabliert sich Bewegung eher als fixer Bestandteil im Leben und trägt somit zu gesundem Aufwachsen bei“, sagt Andrea Klambauer, als Landesrätin unter anderem für Kinderbildung und -betreuung zuständig.

Die Wichtigkeit von „Kinder gesund bewegen 2.0“ untermauern wissenschaftliche Daten, die seit 2009 extern evaluiert werden. Bislang fanden österreichweit 1.097.388 Bewegungseinheiten à 45 bis 60 Minuten, 30.442 Kooperationen mit Kindergärten und Volksschulen und 17.487.770 Kinderbewegungsstunden statt. Es waren 1150 Vereine mit 6000 Übungsleiterinnen und Übungsleitern an dem Projekt beteiligt. Interessant ist auch ein Ergebnis-

bericht, in dem Übungsleiterinnen und Übungsleiter, aber auch Pädagoginnen und Pädagogen nach ihrer Zufriedenheit befragt wurden. Bei der Bewertung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter durch die Pädagoginnen und Pädagogen nahmen 91 Prozent der knapp 250 Befragten diese als motiviert und engagiert war. 88 Prozent fanden, dass diese gut vorbereitet waren, und 94 Prozent bescheinigten ihnen, sportfachlich qualifiziert und kompetent zu sein. 78 Prozent der knapp 180 befragten Leiterinnen und Leiter der Institutionen bewerteten das Projekt mit „sehr gut“, 18 Prozent mit „gut“. Fazit: Die Kooperation zwischen Politik, Schule und den Vereinen der Sportdachverbände ist ein voller Erfolg!

Ausgewählte Angebote der Sportdachverbände



BILD: SN/EC RED BULL SALZBURG

ASKÖ EC Red Bull Salzburg

Im Nachwuchs der Red Bulls befinden sich in den Altersklassen U6 bis U14 über 200 Kinder. Alle eishockeybegeisterten Kinder werden beim Schnupper- und Anfängertraining an zwei Nachmittagen pro Woche (Mo. & Mi. jeweils 15.30 bis 16.30 Uhr) betreut. Weiters werden drei Gratis-Eislaufstunden im Wochenrhythmus in der Salzburger Eisarena angeboten. **Infos:** Tel.: +43 664 / 887 90 390 (Trainer Mathias Barth) oder unter WWW.ECRBS.REDBULLS.COM

ESV Sanjindo Bischofshofen

Egal ob Mädchen oder Bub, bei den Judokas aus Bischofshofen gibt es für jeden besonders geeignete Techniken. Anfängerinnen und Anfänger zwischen sechs und vierzehn Jahren sind jederzeit herzlich willkommen. Schnupperstunden werden unter der Woche durchgehend an den Standorten Bischofshofen, St. Johann im Pongau, St. Martin und Tenneck angeboten. Anmeldung bei Marianne Niederdorfer (Tel.: +43 660 / 93 91 520). **Infos:** WWW.JUDOSANJINDO.AT

ASVÖ MOTA – Motorik – Tanz – Artistik

Kugelbalancieren, Einrad fahren, Akrobatik, Luftartistik, Jonglieren – MOTA weckt Freude an der Bewegung und der Entdeckung der eigenen Fähigkeiten. Ein Schwerpunkt des Vereins sind die Circus-



BILD: SN/ADOBE STOCKS/VITIANA

künste. Das Medium Circus unterstützt die Entwicklung unserer Sinne, baut Stress ab, schult Konzentration und Wahrnehmung.

Infos: OFFICE@MOTA-SBG.AT,
WWW.MOTA-SBG.AT

UYC Mattsee, Segelclub

Der UNION-YACHT-CLUB Mattsee wurde im Jahr 1925 gegründet. Im Rahmen der Täglichen Bewegungseinheit sollen Kinder, die hier Theorie und Praxis vermittelt bekommen, ans Segeln herangeführt werden.

Infos: INFO@UYC-MATTSEE.AT,
WWW.UYC-MATTSEE.AT



BILD: SN/SPORTUNION

SPORTUNION Basketball Union Salzburg

Bei der BBU Salzburg dreht sich alles um den Ball. Die U8 ist die jüngste Mannschaft des Vereins und trainiert spielerisch ein Mal wöchentlich im Sportzentrum Mitte. Professionell begleitet der Verein die Kinder und Jugendlichen ab diesem Alter und setzt auf Vielfältigkeit und Abwechslung. Vom regelmäßigen Training über jährliche Feriencamps, von Sommerfesten bis hin zum Leistungszentrum für junge Sportlerinnen und Sportler (mit dem Salzburger Schulsportmodell) bietet die BBU eine umfassende Betreuung.

Infos: WWW.BBU-SALZBURG.AT,
OFFICE@BBU-SALZBURG.AT

Kort.X Lungau

Kort.X ist ein eigens entwickeltes bewegtes Gehirntraining. In diesen Stunden kommt nicht nur der Körper ins Schwitzen, sondern auch die grauen Zellen. Kort.X kombiniert Denken mit Koordination und konditionellen Elementen. Der Verein Kort.X Lungau bewegt seit einigen Jahren Sportbegeisterte im gesamten Lungau. **Infos:** WWW.KORTX.INFO bzw. unter KORTX-LUNGAU@GMX.AT Kort.X gibt es seit Kurzem auch im Lammertal. **Infos:** CHRISTINA.LACKNER@GMX.NET

SPORTUNION fördert ein bewegtes Altern

Sturzprophylaxe und Beckenbodentraining sind Schwerpunkte im Projekt „Zusammen(h)ALT“.

Ein starker Beckenboden ist in jedem Alter wichtig. „Gerade ältere Menschen sollten diesen trainieren und zudem auf ihre Körperhaltung achten. Beides zusammen kann helfen, einer Blasen-schwäche vorzubeugen oder zumindest deren Symptome abzumildern“, so Physiotherapeutin Nicole Gräfer. Zahlreiche Übungen dazu lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren und unauffällig nebenbei machen.

Zur unterstützenden Behandlung bereits vorhandener Problematiken ist es ratsam, im Rahmen einer Physiotherapie mit dem Beckenboden-Training zu beginnen. Um den Therapieerfolg zu halten, empfiehlt die Expertin, auch danach weiterzutrainieren, allein daheim oder in der Gruppe im Verein unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter. Gräfer: „So macht das Training Spaß! Und



der Beckenboden (und natürlich auch der restliche Körper) wird es danken – denn Bewegung heilt!“ Die SPORTUNION Salzburg veranstaltet im Oktober einen Impulstag Seniorensport zum Thema Beckenboden.

„Neben der Beckenboden-Impulsveranstaltung im Oktober



BILD: SNSPORTUNION (2)

organisiert die SPORTUNION Salzburg ab Herbst viele weitere Angebote zu relevanten Themen für Seniorinnen und Senioren. So steht der Monat November ganz im Zeichen der Sturzprophylaxe“, freut sich Präsidentin Michaela Bartel. Gerade im Alter ist die Angst vor einem Sturz und des-

Kommende Veranstaltungen

Impulstag Seniorensport – Thema Beckenboden:

Sa., 15. Oktober, 9 bis 16 Uhr

Ort:

SPORTUNION, SZM
Salzburg, Ulrike-
Gschwandtner-Straße 6

Teilnahme kostenfrei

sen Konsequenzen groß. Ein Sturz kann oft schwerwiegende Folgen wie Verstauchungen oder sogar Brücke haben.

Mehr Infos:

WWW.SPORTUNION.AT/SBG/
ERWACHSENE-SENIOREN/
ZUSAMMENHALT-IM-SPORTVEREIN

Fit durch den Herbst mit dem Club Aktiv Gesund

Die sommerlichen Temperaturen neigen sich langsam dem Ende zu. Also ist es höchste Zeit, sich dank der ASKÖ Salzburg für die kühleren Monate zu wappnen. Mit dem spannenden Bewegungsprogramm des Club Aktiv Gesund, des Zentrums für Fitness- und Gesundheitsförderung, bekommen Sie dafür einen perfekten Partner an die Seite gestellt.

Etwa 150 Kurse sorgen dafür, dass Sie gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen. Trainingsstart ist der 19. September in Salzburg und Umgebung. Das Kursangebot reicht von den klassischen Fitnesskursen wie Rücken-Fit oder Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Yoga und Zumba. Weiters wurde das ohnehin schon vielfältige Kursprogramm um einige Bewegungsangebote erweitert. Zu erwähnen sind hierbei speziell die im Rahmen der ASKÖ-Vereinsinitiative Sportverein PLUS neu installierten Kurse Lifestyle Fit sowie Jumping Fit.

Beim Lifestyle-Fit-Kurs profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem speziellem Trainingskonzept, das Kraft-



BILD: SHADOBÉ STOCK/LYA

und Ausdauertraining mit aktuellem Ernährungswissen vereint. Jumping Fit ist ein intensives Fitnessstraining auf einem speziell entwickelten Trampolin. Das Springen zu motivierenden Beats macht richtig Spaß und nebenbei werden die Hauptmuskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule gekräftigt.

Mit den umfangreichen Fitness- und Gesundheitsangeboten des Club Aktiv Gesund wird eine möglichst breite Zielgruppe von Jung bis Alt abgedeckt. Für einen aktiv bewegten Herbst und Winter stehen Ihnen erfahrene Trainerinnen und Trainer mit spezifischen Kenntnissen der Trainings- und Ernährungslehre zur Verfügung.

Infos & Kontakt

**Club Aktiv
Gesund Salzburg**
Gesundheitssportzentrum
Gnigl, Parscher Straße 4

5023 Salzburg
Tel.: +43 662 / 45 11 24 15
INFO@CLUBAKTIVGESUND.AT
WWW.CLUBAKTIVGESUND.AT

Auf der Jagd nach dem kleinen Lochball

Im Umgang mit dem kleinen Lochball sind die Damen des Floorball-Clubs „Wikings“ aus Zell am See Spitzenklasse: Sieben Mal war der ASVÖ-Verein bisher österreichischer Meister auf dem Großfeld, sechs Mal auf dem Kleinfeld.

Doch dann kam Corona. „Das hat uns arg getroffen, uns fehlen Spielerinnen“, sagt Roman Reitstätter, frischgebackener Obmann der TVZ Wikings. Die Zellerinnen haben deshalb derzeit eine Spielgemeinschaft mit den Floorballerinnen aus Innsbruck gebildet.

Dazu kommt, dass in Zell am See die Sporthalle neu gebaut wird und man daher noch mindestens drei Jahre heimatlos ist. Trainiert wird deshalb in Bruck an der Glocknerstraße, die Turniere spielen die Wikings in Mittersill. „Das ist ein großer Aufwand. Auch für unsere Fans, die eine halbe Stunde zum Heimspiel fahren müssen“, sagt Reitstätter. Bei wichtigen Spielen, etwa den Play-offs, feuern schon einmal 200 Fans die Wikings an!



BILD: SMTVZ WIKINGS

Roman Reitstätter und sein Team lassen aber die Köpfe nicht hängen. Voll Energie baut man an neuen Teams. „Vor allem im Bereich der Damen, jedoch auch für das Herrenteam oder für die Junioren suchen wir intensiv nach neuen Spielerinnen und

Spielern. Auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger oder Neugierige können sich unter WIKINGSZELL@GMX.AT melden und unverbindlich bei einem Training vorbeischaun. „Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht!“, so der Obmann.

Floorball ist schnell, intensiv, einfach und sehr schweißtreibend. Diese junge Sportart – manche kennen sie vielleicht unter „Unihockey“ oder „Innebandy“ – ist eine Mischung aus Feld- und Eishockey. Kondition und Geschicklichkeit werden bei dem Spiel gleichermaßen trainiert, ohne dass der Spaß dabei auf der Strecke bleibt. Gespielt wird mit einem leichten Kunststoffschläger und einem gelochten Ball.

Übrigens: Auch die Statistik der Herrenmannschaften des TVZ Wikings kann sich sehen lassen. Seit der Gründung im Jahr 1998 holten die Zeller Floorballer sechs österreichische Meistertitel in die Bergstadt.

Mehr Infos:

WWW.TVZWIKINGS.AT



Frauenpower in der SPORTUNION

Gleichberechtigung der Geschlechter muss zum Alltag werden.

Unumstritten ist, dass eine ausgeglichene Teilhabe aller Geschlechter im Sport positive Aspekte sowohl für die Gesellschaft als auch für den Sport und seine Organisationen an sich hat. Durch die Mehrfachbelastungen von Frauen, wie zum Beispiel Job, Familie und Haushalt, ist es auch heute noch eine Herausforderung für sie, sich ehrenamtlich zu engagieren.

An vielen Fronten wird an Verbesserungen der Bedingungen für Frauen im Sport gearbeitet. Doch wenn wir mehr Frauen im Sport wollen, müssen alle mithelfen. Dazu braucht es auch die Bereitschaft der Männer, Haushaltsaufgaben gleichberechtigt zu übernehmen.

Die SPORTUNION setzt gezielt Maßnahmen, um den Anteil der Frauen im Sport weiter zu erhöhen. Mädchen und Frauen



BILDER: SPORTUNION SALZBURG (2)

müssen unabhängig von Alter und kulturellem Hintergrund ihren bevorzugten Sport mit Freude ausüben können oder auch Führungspositionen einnehmen können. Durch mehr Achtsamkeit und Sensibilität können Strukturen und Vorurteile besei-

tigt werden, denen man selbst im 21. Jahrhundert noch begegnet. Auch Vereine erweitern ihre Möglichkeiten, indem sie sich der Gleichberechtigung stellen.

Um aktiv werden zu können, braucht es Informationen, Anlaufstellen und Unterstützung.

Veranstaltungstipp

Girls on a Mission! Be Strong and Smart!

Workshop mit der ehemaligen Profifußballerin und Mentaltrainerin Tanja Wörle
Teilnahme kostenlos

Termine: 30. September
und 25. November 2022

Infos & Anmeldung:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

HERBST 2022

AUSBILDUNGSANGEBOTE & SPORTVERANSTALTUNGEN

Auf & Los!

Wir bringen
Salzburg in Bewegung

ASKÖ-FIT BASISMODUL

Fr., 16. 9., 14–22 Uhr & Sa., 17. 9., 9–19 Uhr

Ort: ABC Gnigl, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-Landesverband Salzburg

Das Basismodul ist die Voraussetzung für jede Übungsleitungs- ausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten werden theoretisches Wissen aus den Bereichen Sportbiologie und Trainingslehre sowie die Vermittlung von Bewegung und Sport gelehrt. Die Themenberei- che Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen zur Haftungs- und Aufsichtspflicht geben das notwendige organisatorische Know-how.

€ 145,- Normalpreis, € 99,- Mitglieder Sport Austria Verbände (BSO)

Inkludiert sind jeweils Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschluss- bestätigung nach schriftlicher Prüfung.

Informationen und Anmeldung:
0662/871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

40. HOPSI-HOPPER-SPIELFEST



BILD: SN/ASKO

So., 18. 9., 13–17 Uhr

Ort: Spielwiese Helbrunn (neben Kinderspielplatz)
ASKÖ-Landesverband Salzburg

Die Kinder können bei freiem Eintritt ca. 20 Spielstationen nutzen. Die Attraktionen sind: Hopsi-Hopper-Lauf, Kletterberg, Hüpfburg, Kreativstation Autobemalen, American Football, Bike-Parcours u. v. m. Ab 16.30 Uhr Gewinnspiel mit tollen Preisen bei der Bühne von Antenne Salzburg.

kostenlos

ROCK ‚N‘ PONG – KUCHLER GAUDI-TEAM-TISCHTENNISTURNIER

Sa., 24. 9., Einlass ab 10 Uhr, Turnierbeginn 11 Uhr

Ort: Lunzenbrunnhalle, Georgenberg

SCHNUPPERTRAINING TANZEN

ab 26. 9., montags in Elixhausen:

15–16 Uhr: Kinderballett

17 Uhr: Individual Dance

18.30 Uhr: Div. Kurse Anfänger, Fortgeschrittene I & II

ab 27. 9., dienstags in Elixhausen:

8.30 Uhr: Zumba mit Florian

15–16 Uhr: Kids Dance (8–11 Jahre)

16.15–17.30 Uhr: Kids Dance (8–11 Jahre)

18.30 Uhr: Div. Kurse Fortgeschrittene, Techniktraining & Masterclass

ab 29. 9., donnerstags in Hallein:

18.30 Uhr: div. Kurse Anfänger & Fortgeschrittene

TC/TSC Stardance Elixhausen & Hallein

Ab September startet der TC/TSC Stardance wieder ins Herbstsemes- ter. Kurse für Kinder und Erwachsene sowie ein Ballettraining erwart- ten alle Tanzbegeisterten. Kostenloses Schnuppern jederzeit möglich!

Infos und Anmeldung unter:

christine.gschaider@sbg.at oder www.stardance.at

SCHNUPPERTRAINING JUDO



BILD: SN/ANDREA TROFER/PSV JUDO SALZBURG

ab 26. 9.:

montags oder mittwochs,

14.30 Uhr Kleinkinderjudo (3–6 Jahre)

montags & freitags, 15.30 Uhr: Kinderjudo (6–8 Jahre), 16.45 Uhr: Kinderjudo (9–14 Jahre)

montags, 18 Uhr: Jugend & Erwachsene

Ort: Salzburg

PSV Salzburg

Ab September gibt es wieder kostenlose Schnuppertrainings für Kinder und Erwachsene im PSV!

ÜBUNGSLEITUNGS-SPEZIALMODUL E-BIKE



BILD: SN/E. RABEDER

Fr., 16. 9.–So., 18. 9.

Ort: Bikepark Köppl

SPORTUNION Salzburg

Diese Übungsleiterin- und Übungsleiterausbildung wird in Koope- ration mit dem Salzburger Randsportverband durchgeführt. Die Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf dem richtigen Umgang mit E-Bikes, der Verbesserung des eigenen Könnens und dem Anleiten von Übungen zur Optimierung der Fahrtechnik.

Weitere Infos unter: sportunion-akademie.at

ÜBUNGSLEITUNGS-BASISMODUL FIT-SPORT



BILD: SN/SPORTUNION

Fr., 23. 9.–So., 25. 9.

Ort: Sportzentrum Mitte

SPORTUNION Salzburg

Mach den ersten Schritt zur Übungsleiterin oder zum Übungsleiter im Verein. Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleiterin- und Übungsleiterausbildung im organisierten Sport in Theorie und Praxis.

Weitere Infos unter: sportunion-akademie.at

SISSI CUP – INTERNATIONAL RHYTHMIC GYMNASTICS TOURNAMENT

Sa., 8. 10., 10 Uhr

Ort: Sportzentrum Nord, Salzburg

Das 1. rockige Kuchler Gaudi-Team-Tischtennisturnier für Vereine, Stammtische und Hobbyteams (ohne TT-Vereinsmitglieder).
Preise: Wanderpokal für den Sieger und bierige Preise für die Ränge 1 bis 3 und für eine der teilnehmenden Mannschaften (Los).

€ 40,- Nenngeld, Nennschluss: 20. 9.

Anmeldung unter: ttckuchl@gmail.com (Teamname, Kontaktdaten, Telefonnummer) **Weitere Infos werden im Anschluss gemailt.**

WANDERUNG SPIELBERGALM (HÖRNDL)

Di., 4. 10., 10 Uhr

Treffpunkt: ASKÖ-Parkplatz, Parscherstraße 4, 5023 Salzburg, Gasthaus Bergblick (Mitfahrgelegenheit)
Bundesbahner Sportverein Salzburg (BBSV)
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden

Anmeldung bei Wanderführer Hans Schaner: 0676/842214696

ASKÖ-FIT ÜBUNGSLEITUNGS-PRAXISMODUL SENIOREN



BILD: SN/FOTOLIA/KZENON

Fr., 8. 10., 14–20 Uhr,

Sa., 9. 10., 9–17 Uhr,

Fr., 11. 11., 14–20 Uhr,

Sa., 12. 11. (Prüfungstermin)

Ort: ABC Maxglan, Eichelstraße 29–31, 5020 Salzburg

ASKÖ-Landesverband Salzburg

In 25 Einheiten werden praxisorientierte und zielgruppenspezifische Übungen und Gestaltungsmöglichkeiten für spezielle Trainingseinheiten zum Erhalt und zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination nähergebracht. Die Themenbereiche Bewegungsspiele, bewegtes Gedächtnistraining, Training im Sitzen, Beckenbodentraining und Kennenlernen von aktiven Entspannungsmethoden runden die Ausbildung ab. Diese Ausbildung befähigt dazu, Bewegungstrainings zu planen und durchzuführen.

€ 250,- Normalpreis, € 145,- Mitglieder ASKÖ-Vereine

Inkludiert sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

Informationen und Anmeldung:

0662/871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

Infos und Anmeldung unter:
office@psv-judo.at oder www.psv-judo.at

FORTBILDUNG KINDER- UND GERÄTETURNEN

Sa., 1. 10.

ASVÖ Salzburg

Anhand von Übungen aus der Praxis werden Basisturnelemente speziell für Kinder methodisch aufgebaut. Besonders werden die Hilfsgriffe gemeinsam trainiert und die richtige Technik des Sicherns vermittelt.

Infos und Anmeldung unter:

<https://partner.venuzle.at/asvooe-osterreich/courses/336/>

ÜBUNGSLEITUNGS-SPEZIALMODUL KINDER

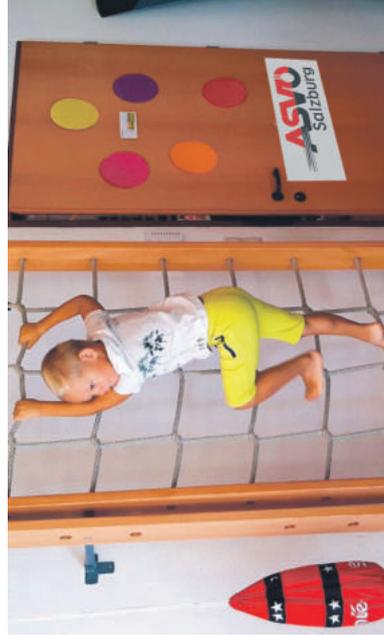


BILD: SN/ANDREA TROFER/ASVO

Sa., 8. 10.–Sa., 5. 11.

ASVÖ Salzburg

Im Spezialmodul „Polysportive Ausbildung – spielerische Bewegungsförderung im Kindesalter (6–10 Jahre)“ erlernen die Teilnehmenden kindgerechte Übungen und Spiele zur Entwicklung und Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Infos und Anmeldung unter:

<https://partner.venuzle.at/asvooe-osterreich/courses/334/>

WEBINAR VEREINSFÜHRUNG 4.0 & MANAGEMENT IM SPORTVEREIN

Mo., 17. 10., 18–20 Uhr

Online

ASVÖ Salzburg

Management- und Führungstools sind zunehmend auch für Vereine von großem Interesse. Aufgabenverteilung und Zuweisung von Zuständigkeiten sowie grundlegende Leitbilder von Vereinen gewinnen an Bedeutung. In diesem Webinar werden gemeinsam Lösungsansätze gefunden. Nur für ASVÖ-Mitglieder!

Infos und Anmeldung unter:

<https://partner.venuzle.at/asvooe-osterreich/courses/401/>

Turn und Gym. Union, STV

Der Sissi Cup ist ein internationaler Wettkampf der Rhythmischen Gymnastik. Der Wettkampf wird in den Kinder-, Jugend-, Junioren- und Eliteklassen ausgetragen.

Weitere Infos unter: jugend.tgus.sportunion.at

INTERNATIONALER NACHWUCHSCHCUP UND PARA-KARATECUP

Sa., 15. 10., 9.30 Uhr

Ort: Walsertalhalle, Schulstraße 7, 5071 Wals-Siezenheim

Karate Union Walsertal

Internationales Karate-Highlight für die Stars von morgen und für Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung.

Weitere Infos unter:

<http://www.karate-walsertal.com>

ÜBUNGSLEITUNGS-SPEZIALMODUL SKATEN

Fr., 14. 10.–Sa., 22. 10.

Ort: Salzburg

SPORTUNION Salzburg

Die Ausbildung gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Rüstzeug für die Umsetzung von Skateboardkursen.

Weitere Infos unter: sportunion-akademie.at

ÖSTERREICHISCHER BEWEGUNGS- UND SPORTKONGRESS



BILD: SN/FT SPORT AUSTRIA

Fr., 21. 10.–So., 23. 10.

Ort: Saalfelden

ASKÖ, ASVÖ & SPORTUNION

Der 16. Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Pädagogen und Pädagogen bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum Bewegen und Sporttreiben geboten sowie der Austausch mit Fachleuten ermöglicht.

Anmeldung unter: www.fitsportaustria.at/go/kongress2022

Weitere Infos: Fit Sport Austria, 01/5047966, office@fitsportaustria.at

Der Einstieg in ein bewegtes

Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten ein passendes Bewegungsangebot für Jung und Alt an.

Die Wichtigkeit von Bewegung kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und stärkt auch die Psyche. Ein körperlich aktiver Lebensstil ist ebenso wichtig in der Vorbeugung und Therapie von vielen Krankheiten (Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 oder Depressionen). Etwa ab dem 35. Lebensjahr beginnt die Leistungsfähigkeit des Körpers aufgrund natürlicher Alterungsprozesse abzunehmen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen. Körperliche Inaktivität verursacht bzw. fördert diese Abbauvorgänge. Ausreichend Bewegung und gezieltes Training helfen, die Risikofaktoren für Erkrankungen zu senken und gesund älter zu werden.

Um hier gegenzusteuern, bieten die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION mit Partnern diverse Bewegungsangebote an. Zwei davon im Überblick:

Beweg' dich – Gesunder Rücken

Langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung, zu wenig Bewegung oder gleichförmige körperliche Belastungen führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Aber auch privater Stress und berufliche Überforderung können den Rücken belasten. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION im Bundesland Salzburg kostenlose Gruppenkurse an, um Rückenschmerzen wirksam vorzubeugen. Regelmäßiges Training kräftigt die Mus-

kulatur und fördert die Beweglichkeit. So können vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule verhindert und schmerzhafte Verspannungen abgebaut werden.

Unter Anleitung erfahrener Übungsleiterinnen und Übungsleiter wird in der Gruppe zwei Mal wöchentlich eine Stunde lang gezielt die Rückenmuskulatur trainiert und an einer Verbesserung von Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Entspannung gearbeitet. Zusätzlich gibt es Tipps für einen bewegteren und rückschonenden Alltag. Das Programm „Beweg' dich – Gesunder Rücken“ läuft insgesamt über 14 Wochen und ist für alle Salzburgerinnen und Salzburger von 18 bis 65 Jahren mit bereits leichten Beschwerden oder Risikofaktoren für Rückenschmerzen geeignet.



Infos und Anmeldung:

WWW.AKTIV-GRUPPEN.AT

Jackpot.fit

Dabei handelt es sich um ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für alle Erwachsenen, die sich im Alltag wenig bewegen und daher gemeinsam mit anderen unter Anleitung aktiver werden wollen. Die SVS hat dieses Programm in Kooperation mit allen Sozialversicherungsträgern, der Universität Salzburg, den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie lokalen Sportvereinen ins Leben gerufen und es kann von Versicherten aller Kassen besucht



Leben



BILD: SHUTTERSTOCK/WAVEBREMEDIA

werden. Gefördert wird von den Landesgesundheitsfonds und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport. Das Programm richtet sich vor allem an Sportneulinge bzw. Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger. Die Kurse finden in Kleingruppen mit bis zu zwölf Personen statt, dauern 60 bis 90 Minuten und werden ein bis zwei Mal wöchentlich angeboten. Jede Einheit beinhaltet Ausdauer-, Kraft- und Motivationstraining. Geleitet werden die Einheiten von erfahrenen Trainerinnen und Trainern im Bereich Fitness- und Gesundheitssport. Das erste Semester ist für alle Teilnehmerinnen und Teil-

nehmer kostenlos. Die Bewegungseinheiten finden über regionale Sportvereine und in der Nähe des Wohnorts statt. Das Gesundheitssportangebot eignet sich bestens für Personen im Alter zwischen 30 bis 65 Jahren mit Übergewicht oder Adipositas sowie Personen mit Diabetes Typ 2. Ebenfalls ist Jackpot.fit für Personen nach einem stationären Aufenthalt wie zum Beispiel einem Heilverfahren, einer Gesundheitsvorsorge Aktiv oder einer Gesundheitswoche geeignet.



Angebote von Jackpot.fit im Wintersemester



BILD: SHUTTERSTOCK/FARRON

ASVÖ Salzburg

ab 4. Oktober jeden Di. von 17.30 bis 18.30 Uhr, VS Rehhof/Rif

ATP

ab 7. Oktober jeden Fr. von 17 bis 18 Uhr, Fitnesslounge, Carl-Zuckmayer-Str. 1, Salzburg, Trainer: Roland Wack

ASKÖ

Club Aktiv Gesund

ab 20. September jeden Di. von 10.15 bis 11.15 Uhr, ASKÖ-Sportzentrum Maxglan

ab 21. September jeden Mi. von 18 bis 19 Uhr, VS Markt Bischofshofen

ab 23. September jeden Fr. von 10.15 bis 11.15 Uhr, ASKÖ-Sportzentrum Maxglan

ab 23. September jeden Fr. von 16 bis 17 Uhr, VS Markt Bischofshofen

ab 4. Oktober jeden Di. von 17 bis 18 Uhr, VS Maxglan 1

ab 5. Oktober jeden Mi. von 19 bis 20 Uhr, Allg. Sonderschule Taxham

Bleib in Bewegung

ab 22. September jeden Do. von 18.30 bis 19.30 Uhr, VS Henndorf

ATSV Hallein

ab 3. Oktober jeden Mo. von 18.30 bis 19.30 Uhr, HS Hallein-Burgfried

TTC Kuchl

ab 4. Oktober Di. oder Do. von 20 bis 21 Uhr, NMS Kuchl

ASVÖ

Turnverein Grödig

ab 3. Oktober jeden Mo. von 19 bis 20 Uhr, VS Grödig

ASVÖ Sportverein Pinzgau

ab 3. Oktober jeden Mo. und Mi. von 18 bis 19 Uhr, HIB Saalfelden

Bushido Tamsweg

ab 3. Oktober jeden Mo. von 18.30 bis 19.30 Uhr, Bushido Tamsweg



BILD: SINASVÖ SALZBURG

SPORTUNION

Union Sportverein Elixhausen

ab 29. September jeden Do. von 17.30 bis 18.30 Uhr und 18.30 bis 19.30 Uhr, Bewegungsraum HDZ, Elixhausen

Capoeira SPORTUNION

ab 3. Oktober jeden Mo. von 18 bis 19.15 Uhr, NMS Maxglan 2

ab 6. Oktober jeden Do. von 9 bis 10 Uhr, Bewohnerservice Lehen

ab 6. Oktober jeden Do. von 19.30 bis 20.30 Uhr, Turnhalle Neue Mittelschule Hallein-Stadt



BILD: SINSPORTUNION

Union Old Men Team Faistenau

ab 3. Oktober jeden Mo. von 9.30 bis 10.30 Uhr, Multifunktionsraum Feuerwehr Faistenau

ab 6. Oktober jeden Do. von 16.30 bis 17.30 Uhr, Kleine Turnhalle Faistenau

SPORTUNION Abtenau

ab 4. Oktober jeden Di. und ab 6. Oktober jeden Do. jeweils von 10 bis 11 Uhr, Freiraum Abtenau

USC Mariapfarr-

Weißpriach-Göriach

ab 4. Oktober jeden Di. von 17 bis 18.15 Uhr, Volksschule Mariapfarr

ab 6. Oktober jeden Do. von 18 bis 19 Uhr, Volksschule Mariapfarr

Outworx – Bewegung & Gesundheit

ab 6. Oktober jeden Do. von 17 bis 18 Uhr, Gesundheitsschmiede Köstendorf

Infos und Anmeldung:

Tel.: +43 05 / 0808 9792

SALZBURG@JACKPOT.FIT

WWW.JACKPOT.FIT

SPORTUNION unterstützt Trailrunningkids

Ein besonderes Highlight beim Salzburger Trailrunning Festival ist der Kidstrail.

Beim Trailrunning Festival (21. bis 23. Oktober) erlebt man die Mozartstadt Salzburg aus einer besonderen Perspektive! Ob entlang der Salzach, über Wendeltreppen und enge Gassen auf die Festung Hohensalzburg oder steile Anstiege auf den Salzburger Hausberg: Abwechslungsreiche Trails, eine einzigartige Kulisse und ein traumhaft schönes Panorama lassen die Anstrengung schnell zur Nebensache werden. „Ein sportliches Highlight im Salzburger Herbst, das für jede Leistungsklasse die passende Distanz bietet“, so Michaela Bartel, Präsident der SPORTUNION Salzburg.

Besondere Emotionen sind beim Kids Trail presented by SPORTUNION zu erleben, wenn die Kleinsten mit zwei Jahren ihre ersten 120 Rennmeter meistern. Je nach Altersklasse variieren die



Distanzen; während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Windeltrail gerade mal 120 Meter zurücklegen müssen, erwartet die Ältesten bereits eine Strecke von 1,34 Kilometern. Die Teilnahme am Kidstrail ist für die Jahrgänge ab 2011 möglich. Die Stimmung und die Motivation ist bei

den Kidsbewerben immer ganz besonders hoch. Wenn auch jeder als Erster über die Ziellinie laufen möchte, stehen jedoch vor allem der Spaß an der Bewegung und der Stolz, das Salzburg Trailrunning Festival gefinisht zu haben, im Vordergrund. Die SPORTUNION ermöglicht allen Kindern



eine kostenlose Teilnahme – und natürlich erhalten alle Kinder eine Finisher-Medaille. Zur Umrahmung des Nightruns rockt die Band Strange Fruit am Freitag ab 18 Uhr den Kapitelplatz.

Anmeldung unter:
WWW.TRAILRUNNING-FESTIVAL.AT

„Supergau“ feierte großen Football-Erfolg

Der Jubel bei den fusionierten Vereinen war immens: Zwei Teams aus Pinzgauer und Pongauer Football-Spielern haben sich zu einer Spielgemeinschaft zusammengeschlossen, diese hatte heuer im Finale der österreichischen Division 3 die Silbermedaille geholt!

„So gut war noch nie ein Team aus dem Pinzgau oder dem Pongau“, freut sich Dominic Strassegger, Obmann der Pinzgau Silverbacks, die das Spiel gemeinsam mit den BSK Ravens aus Bischofshofen bestritten hatten. Besonders ist die Spielgemeinschaft auch aufgrund ihrer Verbindung zweier Sportdachverbände: Die Pinzgau Silverbacks sind ein Verein des ASVÖ Salzburg, die Ravens gehören zur ASKÖ Salzburg.

Dieser Erfolg – man gewann sechs der acht Grunddurchgangsspiele und lief dann im Finale auf – macht Lust auf mehr: Die Spielgemeinschaft soll daher für die kommende Saison verankert werden, unter dem kämpferischen Banner „Supergau“ wollen die 40 Spieler aus den beiden Salzburger Landesteilen den Er-



folgslauf fortsetzen. Dabei sah es für den Football-Sport im Innergebirg gar nicht rosig aus: „Viele Spieler haben während der Coronapandemie aufgehört“, sagt Strassegger. Nach zehn Jahren war ein Neustart nötig. Im November 2021 wurden die Silverbacks gegründet. Doch wo trainieren und spielen? Es gab keinen Platz. Dann entdeckte ein

Hobbyfußballclub im Saalfelder Ortsteil Harham sein Herz für die Footballer. Dort trainiert man jetzt. Abwechselnd auch auf einem Sportplatz in Bischofshofen. Denn im Jänner dieses Jahres haben sich die Silverbacks aus Saalfelden und die Ravens aus Bischofshofen verbrüder, trainieren gemeinsam und spielen gemeinsam. Ein einzigartiges Pro-

jekt! Die beiden Vereine bleiben bestehen, in der Liga aber wollen sie gemeinsam punkten und haben sich einen griffigen Namen ausgedacht: der Pinzgau und der Pongau verschmolzen zum „Supergau“. Diesen sollen die Gegner der Salzburger auf dem Feld bei jedem Spiel erleben. Hinter dieser Fusion steckt viel Arbeit, stecken unzählige Gesprächsrunden. Strassegger ist zuversichtlich: „Wir schaffen das, finanzieren uns aus Mitgliedsbeiträgen, Subventionen des ASVÖ sowie einigen Sponsoren.“

Apropos ASVÖ: Die Footballer aus dem Innergebirg waren auch beim letzten ASVÖ-Familien-sporttag in Saalfelden vor Ort mit dabei und konnten dort zahlreiche junge Football-Begeisterte ansprechen.

Fit mit dem AK/ÖGB-Betriebssport

Bereits seit mehr als 40 Jahren ist der AK/ÖGB-Betriebssport die erste Adresse, wenn es um den sportlichen Vergleich unter Beschäftigten geht.

Der AK/ÖGB-Betriebssport ist der erste Ansprechpartner in Salzburg, wenn es darum geht, Beschäftigten eines Betriebs die gemeinsame Sportausübung und den sportlichen Vergleich mit Beschäftigten aus anderen Betrieben zu ermöglichen. „Wer jeden Tag hart arbeitet, braucht einen Ausgleich. Die Angebote des Betriebssports bieten den optimalen Rahmen“, erklärt AK-Präsident und Betriebssport-Vorsitzender Peter Eder.

Breites sportliches Angebot

Seit mehr als 40 Jahren organisiert der AK/ÖGB-Betriebssport regelmäßig ein breites Angebot an Wettbewerben für Salzburgs Beschäftigte. Neben dem sportlichen Vergleich im traditionellen Fußball, Kegeln, Golf, Tischtennis, Eishockey u. v. m. werden immer wieder neue Angebote gesetzt. So findet sich Soccergolf ebenso auf dem Veranstaltungskalender wie Paddel-Tennis, Snowtubing, Beachvolleyball oder Kart.

„Bei allen Terminen soll der Spaß im Vordergrund stehen. Insbesondere bei unseren



BILD: SN/MARCO REBIER

AK/ÖGB-Betriebssport

Bewerbe:

- Tischfußball, Kart
- Tischtennis, Soccergolf
- Dart, Kegeln
- Triathlon, Eishockey
- Volleyball, Fußball
- Stocksport, Golf

Zudem warten noch viele weitere Sportarten auf alle Teilnehmerinnen & Teilnehmer.

Mehr Infos:

WWW.BETRIEBSSPORT-SALZBURG.AT

Schnuppertagen möchten wir die Möglichkeit bieten, neue Sportarten ganz ohne Druck und Zwang auszuprobieren“, erklärt Eder.

Ganz ohne Druck und Zwang erfolgt vor allem auch die Teilnahme an den Angeboten des Club Aktiv Gesund. Der Betriebssport ist

Partner dieses gemeinnützigen Vereins der ASKÖ Salzburg, der sich auf gesundheitsfördernde Aktivitäten spezialisiert hat. AK- bzw. Gewerkschaftsmitglieder erhalten daher einen Förderungsbeitrag bis 20 Prozent der Kurskosten.

ASV Salzburg: Wo Sport passiert

Bereits seit 1926 öffnet die Amateursportvereinigung Salzburg (ASV) der ASKÖ Salzburg ihre Pforten, um der heimischen Bevölkerung ein vielfältiges Sportangebot bereitzustellen.

Mit seinen sieben Sektionen, darunter Aikido, Fußball, Judo, Beachvolleyball, Leichtathletik, Kegeln und Tennis, stellt der ASKÖ-Verein einen wichtigen Eckpfeiler in der Salzburger Sportlandschaft dar. So abwechslungsreich wie das Sportangebot, so großflächig ist auch die Infrastruktur des Vereins. Die multifunktionale Anlage erlaubt es neben den rund 700 Vereinsmitgliedern weiteren Vereinen wie dem Club Aktiv Gesund oder dem ASKÖ-Basketballclub Lehen Lakers, ihrem Hobby nachzugehen.

Die unermüdliche Vereinsarbeit über die letzten Jahrzehnte hat sich auf jeden Fall bezahlt gemacht. Mit Gerhard Fellner (Fußball), Yvonne Huber (Judo) und Franz Grünwald (Leichtathletik), hat der Verein zahlreiche Sportgrößen hervorgebracht. Ambitioniert ist auch das sportliche Ziel der einzelnen Sektionen in den nächsten Jahren. Die Fußballer streben nach ihrem jüngsten Aufstieg danach, die Liga zu halten, die Judoka wollen bei der Landesmeisterschaft wieder erfolgreich abschneiden und die Sportkugler zielen darauf



BILD: SN/ASV SALZBURG

ab, in die Bundesliga West aufzusteigen. Neben dem sportlichen kommt beim ASV auch das gesellschaftliche Leben nie zu kurz.

Vereinsfeste sowie diverse Veranstaltungen wie der Itzlinger Sommercup, das Nikolo-Fußballturnier, das Tennis-Hobbyturnier oder die AK-Betriebssportbewerbe stärken auch außerhalb des Vereinssports das Zusammengehörigkeitsgefühl. Für die Zukunft steht neben der Erhaltung die Sanierung bzw.

die Erneuerung der Sportanlage im Blickpunkt. Den Mitgliedern, aber auch Neumitgliedern soll weiterhin ein attraktives sportliches Angebot dargeboten werden. Bei der Vielfalt an Sportarten, ist sicher auch das passende Angebot für dich dabei! Anfrage per E-Mail unter ASV-SALZBURG@SBG.AT oder direkt bei der gewünschten Sektion – zu finden auch auf der Homepage WWW.ASV-SALZBURG.ORG

Infos & Kontakt

Amateursportvereinigung Salzburg

Plainstraße 123
5020 Salzburg
Kontakt:
Obmann Manfred Wiltschko

Tel.: +43 662 / 8882 3140
Öffnungszeiten: 7 bis 22 Uhr

ASVÖ-Minus10Kampf

Ein Sportfest mit zehn Disziplinen, die für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer bewältigbar sind!



BILD: SNSALZPORT/CHRISTIAN FECHNER

Am 21. Oktober findet im ULSZ Rif ein Wettkampf der besonderen Art statt: der Minus10Kampf! Den Zehnkampf im üblichen Sinne kennen die meisten Profisportlerinnen und Profisportler, die versuchen, bei jeder Disziplin (100 m Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 m) so viele Punkte wie möglich zu erringen.

„Beim Minus10Kampf soll es darum gehen, dass jede und jeder mitmachen kann. Ein Wettkampf mit viel Bewegung und Geselligkeit“, sagt Dietmar Juriga, Präsident der ASVÖ Salzburg und selbst Fachreferent für Leichtathletik sowie ehemaliger Zehnkämpfer.

Um entsprechende Punkte zu erringen, muss in einem Dreier-Team in jeder Disziplin genau ein Punkt gesammelt werden. Jedes Teammitglied muss einen Lauf-, einen Sprung- und einen Wurfbewerb absolvieren. Der abschließende Lauf über 1500 m wird gemeinsam als Staffelbewerb ausgetragen, jede und jeder muss zumindest eine Runde laufen. Die Leistungsgrenzen, damit das Team einen Punkt für die jeweilige Disziplin erhält, sind beispielsweise bei den Männern: 100 m (17,83 Sek.), Weitsprung (2,25 m), Kugelstoßen (1,53 m), Hochsprung (0,77 cm), 400 m (81,21 Sek.), 110 m Hürden (28,09 Sek.), Diskus (4,10 m), Stabhoch (1,03 m), 1500 m (7:54 Min.). Auch Jugendliche ab 14 Jahren sind herz-

lich willkommen! Die Disziplinen sind für alle gleich, nur die Höhen und Gewichte werden an das Alter und Geschlecht angepasst.

Welche Regeln sind einzuhalten?

- Ein Team besteht aus drei Personen, wobei sowohl Männer als auch Frauen im Team vertreten sein müssen.
- Jede Person eines Teams muss einen Sprint- bzw. Laufbewerb, einen Wurf- bzw. Stoßbewerb und einen Sprungbewerb absolvieren.
- Ist die Leistung höher als die Leistung für einen Punkt, so erhält man die Punkte entsprechend der Punktetabelle.

- Ist die Leistung kleiner als die Leistung für einen Punkt, so erhält man 250 (!) Strafpunkte.

Interessiert?

Dann melden Sie sich bitte per E-Mail an unter

DIETMAR.JURIGA@ASVOE-SBG.AT und nutzen Sie die sportliche Gelegenheit, um dem erlesenen Kreis der Zehnkämpferinnen und -kämpfer anzugehören!

Die Veranstaltung wird vom ASVÖ-Sportausschuss und vom ASVÖ Salzburg gefördert.

Im nächsten Heft: In der vierten Ausgabe von „Auf & Los!“ am 9. Dezember wird es um die Themen Wintersport und Skifahren gehen.

Körperlich und geistig in Schuss mit dem ASKÖ Schachklub ASK Salzburg

„Schachmatt“, hallt es seit 1955 aus dem Klubheim des ASKÖ Schachklub ASK Salzburg.

Der traditionsreiche Verein hat sich seit seiner Gründung dem königlichen Spiel Schwarz gegen Weiß verschrieben. Mit den unzähligen Stellungen und den unendlich vielen Spielverläufen stellt der Denksport eine Komplexität in schier unfassbarem Ausmaß dar. Nicht umsonst heißt es, dass Schach die Konzentration, das räumliche Denken und das Vorausplanen fördert. Den Traditionsverein zeichnen vor allem seine zirka 100 aktiven Mitglieder – davon zirka 15 im Jugendtraining, sein reges Klubleben sowie die zahlreichen Veranstaltungen aus, zu denen er stets Spieler anderer Vereine wie auch Hobbyspielerinnen und -spieler willkommen heißt.

Zusätzlich zu den zahlreichen vereinsinternen Veranstaltungen nehmen die Mitglieder an Schachturnieren im In- und europäischen Ausland teil. Daneben gibt es Schulungen und Analyseabende für jene, die sich fachlich sowie analytisch weiterbilden wollen.

Seine Heimstätte hat der ASK im neu renovierten ASKÖ-Sportzentrum ABC Salzburg-Maxglan. Im modernen, neuen Klubheim steht den Vereinsmitgliedern ein eigener Raum für den Trainings- und Spielbetrieb zur Verfügung. Ideal für sämtliche Turnierformen wie die regelmäßig stattfindende ASK-Blitzmeisterschaft, die Klubmeisterschaft oder die ASK-Sommer- und -Wintercup-Bewerbe. Aktuell spielt der Verein mit zehn Teams in der Mannschaftsmeisterschaft in allen Salzburger Ligen. Damit kann der ASK jeder und jedem eine Mannschaft ihrer und seiner Spielstärke entsprechend anbieten. Ob jung oder alt, jeder kann Schach erlernen. Einzige Voraussetzung sind Neugier und die Lust am Spielen.

Bei Interesse melde dich bitte bei Obmann Gernot Neuwirth (Tel.: +43 650 / 9200201) oder besuche den ASK mittwochs bei seinem Jugendtraining ab 17 Uhr bzw. dem Klubabend ab 19 Uhr.



BILD: SN/ASK SALZBURG

Infos & Kontakt

Allgemeiner Schachklub Salzburg

ASKÖ Sportzentrum Maxglan
Eichetstraße 29–31
5020 Salzburg
ASK@SCHACHKLUB.WS

SPORTUNION-Seminar: Achtsames Selbstwert-Coaching

Je besser unser Selbstwertgefühl entwickelt ist, desto größer sind Lebensqualität und Lebensfreude!

In diesem Seminar werden Sie erfahren, dass ein achtsamer, wertschätzender und fürsorglicher Umgang mit sich und anderen die Basis für Gesundheit, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit ist. Denn ein gestärkter Selbstwert macht uns nicht nur ganz-

heitlich gesünder, resilienter und leistungsfähiger, er bringt auch mehr Qualität und Zufriedenheit in unseren Alltag, in zwischenmenschliche Beziehungen, in Organisationen und ins Leben insgesamt. Sorgfältig ausgewählte und in der Praxis bewährte Interventionen sollen dabei unterstützen, den „inneren Kritiker“ zu entmachten, die Regenerationsfähigkeit zu optimieren, ein inneres Schutzprogramm aufzubauen und Menschen nachhaltig zu motivieren. Dieses Seminar richtet sich an alle Sportbetreuerinnen und Sportbetreuer, Funktionärinnen und Funktionäre, Pädagoginnen und Pädagogen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychothera-

peuten, Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, Managerinnen und Manager etc.

Referenten:

Dr. phil. Thomas Wörz
Sportwissenschaftler, Psychotherapeut, staatl. geprüfter Leichtathletiktrainer, Buchautor, ehemaliger Olympiateilnehmer, Leiter des SSM Nachwuchsleistungssport-Modells Salzburg.

Dr. med. Angelica Zellweger
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Ärztin für Allgemeinmedizin in freier Praxis. Lehrbeauftragte für Psychosoziale, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin der Ärztekammer Salzburg.



BILD: SN/SPORTUNION

Thomas Wörz, Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg, ist auch erfolgreicher Mentaltrainer.



BILD: SN/UNSPASH

Mehr Infos

Termin:

14. bis 15. Oktober
(Beginn: Freitag um 14 Uhr,
Ende: Samstag um 17 Uhr)

Ort:

SPORTUNION, SZM
Salzburg, Ulrike-
Gschwandtner-Straße 6

Seminarpreis:

280 Euro

Anmeldung und weitere Informationen:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Dein Partner FÜR BERGSPORT



ORTOVOX



und viele weitere...

Jetzt ausrüsten!

- ⇒ Große Auswahl an Bergschuhen
- ⇒ Kletter- & Klettersteigequipment
- ⇒ Campingzubehör
- ⇒ Viele bekannte Marken...

Wir sind offizieller Ausrüstungspartner
der Salzburger Bergrettung



© Salewa

DEIN BERG & BIKESPORT SPEZIALIST IM SALZBURGER LAND



Wir freuen uns auf Deinen Besuch!



TOP
BERATUNG



TOP
MARKEN



DIREKT
VOR DER TÜR

iko Europe GmbH
Wiener Bundesstraße 75
5300 Hallwang
Tel. +43 0662 660663-0
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 17.00 Uhr
iko-sport.com/at

