

# Auf & Los!



Wir bringen  
Salzburg in Bewegung

DIE SPORTBEILAGE IN KOOPERATION MIT   



## Sportlich in den Frühling!

### „Tomorrow's Leader“: ASVÖ betreut die Sporttalente

Bei diesem ASVÖ-Projekt werden Talente von Redakteuren, der NADA, Ernährungsexperten, Sportpsychologen und Trainern bestens betreut. Ziel ist eine optimale Vorbereitung für die Sportkarriere. **Seite 11**

### ASKÖ animiert Kinder und Eltern zu mehr Bewegung

Das Projekt „RAUS“ richtet sich vor allem an Kinder (drei bis zehn Jahre) und ihre Eltern. Die ASKÖ möchte Kindern und Eltern insbesondere die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung näherbringen. **Seite 12**

### SPORTUNION Akademie: Jeder kann teilnehmen

Sie wollen sich in sportlichen Themenbereichen weiterbilden? Dann ist die SPORTUNION Akademie für Sie genau das Richtige: Hier sind alle Sportinteressierten willkommen – auch ohne Vereinszugehörigkeit! **Seite 12**

Bründl  
SPORTS

## ALLES FÜR DEINEN SOMMERSPORT 19x IN STADT & LAND SALZBURG



- Große Auswahl an Laufschuhen und Laufbekleidung
- Top Marken wie ON, Nike, Adidas, Brooks, uvm.
- Kostenlose Laufanalyse

### WIR STARTEN IN DIE BIKESAISON

AB  
18. MÄRZ

- E-BIKES DER MARKEN KTM, CUBE, SPECIALIZED
- KOSTENLOSES BIKEFITTING // BIKESERVICE AB € 49,99
- **NEU:** JETZT AUCH GROSSE AUSWAHL AN BIKES BEI BRÜNDL SPORTS IN SALZBURG



BESUCHE EINEN UNSERER 30 SHOPS AN 9 TOP-STANDORTEN IN ÖSTERREICH  
Kaprun // Zell am See // Saalbach // Saalfelden // Salzburg // Mayrhofen // Fügen // Ischgl // Schladming  
[www.bruendl.at](http://www.bruendl.at)

WIR  
BEWEGEN  
MENSCHEN



Stehen den Salzburgern jederzeit gern unterstützend zur Verfügung, wenn es um Breitensport geht (v. l.): Dietmar Juriga (Präsident ASVÖ Salzburg), Michaela Bartel (Präsidentin SPORTUNION Salzburg) und Gerhard Schmidt (Präsident ASKÖ Salzburg).

BILD: SN/CHRIS HOFER

## Gemeinsam für den Salzburger Breitensport!

ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION repräsentieren gemeinsam über 1000 Sportvereine in Salzburg.

Sport hat in unserer heutigen Gesellschaft einen großen Stellenwert. Und das zu Recht: Wer sich regelmäßig sportlich fit hält, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, auch die Arbeitgeber freuen sich über fitte und motivierte Mitarbeiter. Salzburgs Breitensportlern stehen viele Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung. Ob jung oder alt, groß oder klein, Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis: Es gibt zahlreiche Sportvereine im Bundesland Salzburg, die jeden einzelnen Sportler herzlich willkommen heißen. Ohne die Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION wäre es um den Salzburger Breitensport schlecht bestellt: Sie stellen Trainingsstätten zur Verfügung, kümmern sich um die Aus- und

Weiterbildung von Funktionären und – in Absprache mit anderen Institutionen – um die Förderung von sportlichen Talenten. Und davon gibt es in Salzburg genug, wie viele sportliche Erfolge in den vergangenen Jahren gezeigt haben.

In der ersten Ausgabe der neuen Sportbeilage „Auf und Los!“, die die Verbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gemeinsam mit den „Salzburger Nachrichten“ ins Leben gerufen haben, soll es vor allem um Sport im Frühling gehen. Die drei Sportdachverbände informieren auf den folgenden Seiten über tolle Angebote, die die Breitensportler jederzeit nutzen können.

„Mit der neuen Sportbeilage ‚Auf und Los!‘ wollen wir die Salz-

burger über aktuelle Veranstaltungen und Ereignisse der Salzburger Sportvereine informieren. Gleichzeitig möchten wir die Menschen zu mehr Sport animieren und über unsere zahlreichen Aktionen informieren. Außerdem wollen wir zu einem bewegten und gesunden Leben motivieren“, erklärt Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Ähnlich sieht das Gerhard Schmidt, Präsident der ASKÖ Salzburg: „Studien zeigen, dass Fettleibigkeit immer mehr zunimmt und dass die sportliche Leistungsfähigkeit der Jugendlichen immer mehr abnimmt. Wir versuchen hier gegenzusteuern – vor allem mit unserer gemeinsamen Aktion ‚Kinder gesund be-

wegen‘, wo wir in die Kindergärten und Schulen gehen und dort ein Sport- und Bewegungsangebot anbieten.“

Und Dietmar Juriga, Präsident des ASVÖ Salzburg und selbst Lehrer, ergänzt: „Wir sind der Meinung, dass trotz E-Sports und aktueller Entwicklungen der aktive Sport parallel stattfindet. Unser Angebot muss attraktiv gestaltet sein, um Jugendliche anzusprechen. Wir wollen die Digitalisierung auch zu den Funktionären bringen und ihnen die tägliche Arbeit erleichtern.“

Die drei Sportdachverbände in Salzburg und die „Salzburger Nachrichten“ wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. Bleiben Sie sportlich!

rans

# Müdigkeit im Frühjahr? Dafür

Der sportliche Frühling steht in den Startlöchern und die Salzburger Sportdachverbände mit ihren Mitgliedsvereinen haben dazu jede Menge Angebote. Egal ob in der Halle oder im Freien, unzählige Sportarten warten darauf, entdeckt zu werden, eine Vielzahl an Sportveranstaltungen, Trainings oder Kursen lädt zum Mitmachen ein.

Also Gründe genug, die Laufschuhe zu schnüren, den Wanderrucksack zu packen oder das Rad aus dem Winterschlaf zu holen. Es wird Zeit, die kalten und nassen Wintertage hinter sich zu lassen, rauszugehen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Mit der richtigen Mischung aus Ausdauertraining, Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsübungen verbessern wir nicht nur unsere Leistungsfähigkeit – erhöhter Stoffwechsel, eine verstärkte Durchblutung des Körpers und der Abbau von Stress sowie Aufbau von Glückshormonen sind positive „Nebenwirkungen“. „Kein Medikament kann so viel zum körperlichen Wohlbefinden beitragen wie ein ausreichendes Maß an Sport und Bewegung“, erklärt der renommierte Salzburger Sportmediziner Josef Niebauer.

## Ihr Start zu mehr Bewegung

Die Entscheidung, sich zu bewegen, ist gefallen. Doch welche Bewegung bzw. Sportart ist die richtige und passt zu einem selbst? Der Spaßfaktor sollte bei der Auswahl eine entscheidende Rolle spielen, damit Sie regelmäßig am



Ball bleiben und lange Freude an der Bewegung haben. Als einfacher Einstieg zu regelmäßiger Bewegung hat sich die Nutzung der Alltagsaktivitäten bewährt. So reduzieren zum Beispiel drei Mal zehn Minuten täglich Gehen das

**„Die Gesundheit profitiert am meisten von Bewegung.“**



BILD: SNS/SALZBURGER

Josef Niebauer, Sportmediziner

Risiko für einen Herzinfarkt oder eine Krebserkrankung um etwa 30 Prozent. Und zwar in jedem Alter! Nutzen Sie also alle Trep-

pen und Gehwege und fahren Sie mit dem Rad.

Langfristig ist es sinnvoll, auch die körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness in den Blick zu nehmen. Studien haben gezeigt, dass dies auch wichtiger ist als beispielsweise Abnehmen. Denn jemand, der fit ist, hat unabhängig vom Körpergewicht einen gesundheitlichen Vorsprung gegenüber dem Unfiten. Hier setzen die Sportvereine und Verbände an und bieten ein umfangreiches Angebot an Aktivitäten. Vom Kleinkind bis ins hohe Alter, vom Gesundheitssport bis zum Leistungssport! Probieren Sie einfach einige Bewegungsarten oder Sportarten aus, bevor Sie die endgültige Entscheidung für eine

„Lieblingssportart“ treffen. Nutzen Sie dabei auch die unterschiedlichen Schnuppermöglichkeiten der diversen Vereine in Ihrer Umgebung. In jeder Sportart vereinen sich unterschiedliche Ansprüche an das eigene Leistungsvermögen und Ziele, die vorrangig erreicht werden können. Möchten Sie zum Beispiel Ihre Rückenmuskulatur stärken, dann erhalten Sie durch ein gezieltes Krafttraining ein besseres Trainingsergebnis als durch gemütliches Gehen. Nordic Walking hingegen fördert primär die Ausdauer und hat somit positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System.

Wichtig ist aber der Faktor Spaß – nur was Sie gerne machen,

# gibt's jetzt die Lösung!



BILD: SNS/SPORTUNION



BILD: SN/ASTO



BILD: SN/STOCKPHOTO.COM/MICROGEN



**„Ziele mit langfristigem Sinn motivieren noch stärker.“**

**Manuel Horeth**, Mentalexperte

werden Sie auch langfristig machen. Tanzen Sie, laufen Sie, wandern Sie, machen Sie Krafttraining – probieren Sie es einfach aus! Und fühlen Sie, wie gut es Ihnen tun wird, den Kreislauf in Schwung gebracht zu haben!

**Einige Grundregeln für Ihren sportlichen Erfolg**

**Anfangen und dranbleiben:** Aller Anfang ist schwer. Doch genau jetzt ist der beste Zeitpunkt,

um zu starten. Was möchten Sie erreichen? Setzen Sie sich konkrete Ziele!

**Ziele sind entscheidend für unsere Motivation:** Achten Sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind und nicht zu weit in der Zukunft liegen. Nur so können Sie auch rasch Erfolgserlebnisse feiern. Setzen Sie sich möglichst konkrete Ziele. „Ich will fitter sein“ – das ist viel zu vage. Überlegen Sie in Ruhe, wo Sie derzeit stehen und wo Sie hinwollen. Konkrete Ziele könnten zum Beispiel sein: „die Treppe ins dritte Stockwerk ohne Pause hochgehen zu können“ oder „in vier Wochen 20 Minuten am Stück laufen oder walken zu können“. Schrei-

ben Sie Ihre Ziele ganz einfach auf – so können Sie sich diese jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, sollten Sie einmal einen Durchhänger haben. Überlegen Sie sich auch, wann und wo Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Möchten Sie einen Kurs in einem Fitnessstudio oder Sportverein besuchen oder gehen Sie lieber mit Freunden wandern? Welche Wege können Sie anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen? Überlegen Sie auch, wie viel Zeit Sie sich dafür nehmen können und wann. Je besser Ihr Vorsatz zu dem passt, was Sie erreichen möchten, desto stärker wird Ihre Motivation sein.

**Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um:** Ist ein Vorsatz einmal gefasst, sollte man ihn dann auch möglichst schnell umsetzen – am besten gleich innerhalb von 72 Stunden. Verstreichen mehr als drei Tage zwischen Vorsatz und Start, sinken die Chancen, dass das Vorhaben überhaupt angegangen wird, auf unter ein Prozent. Los geht's!

**Holen Sie sich Unterstützung:** Gemeinsam geht es leichter, neuen Schwung ins Leben zu bringen. Ihre Trainingspartner können Sie zum Beispiel ermutigen, Ihr Ziel zu verfolgen. Oder ganz praktisch einmal Ihre Kinder versorgen, damit Sie zum Sport gehen können. ▶

In Ihrem Familien- oder Freundeskreis sind sicher viele mit Begeisterung dabei. Sie werden merken, gemeinsam erlebte Bewegung macht doppelt Spaß. Damit nützt Bewegung nicht nur Ihrer Gesundheit, Sie können gleichzeitig auch Ihre sozialen Kontakte pflegen.

**Geben Sie Ausreden keine**

**Chance:** Es wird Ihnen immer wieder passieren, dass sich Gedanken einschleichen wie „Ein Mal fehlen ist kein Mal fehlen“ oder „Ich habe momentan ein-

fach keine Zeit.“ Sobald dies eintritt, sagen Sie: „Stopp!“ Versuchen Sie in solchen Momenten, die Situation positiv zu sehen. Ein Beispiel: „Diese Woche ist wirklich sehr stressig. Aber gerade in so einem Fall ist Bewegung wichtig. Ich nutze meine Bewegungsminuten also ganz bewusst als Zeit für mich. So kann ich abschalten und bleibe dran!“

**Nutzen Sie die Macht der Ge-**

**wohnheit:** Tragen Sie sich fixe Bewegungszeiten in den Kalender ein. Ihre Bewegungsminuten

haben denselben Stellenwert, wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

**Belohnen Sie sich:** Nichts motiviert so sehr wie der persönliche Erfolg. Seien Sie also stolz auf sich und erzählen Sie ruhig anderen davon. Denn doppelt gelobt hält besser und motiviert stärker. Gönnen Sie sich etwas Schönes, wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben.

**Richtiges Bewegungsangebot**  
Die Sportdachverbände des Bun-

deslandes Salzburg haben Ihr Interesse geweckt und Sie interessieren sich nun für ein spezielles Angebot? Wer regelmäßige Aktivität in der Gruppe will, ist bei den Vereinen im Bundesland Salzburg bestens aufgehoben. Zahlreiche Sportvereine bieten regelmäßige Lauftrainings, Lauftreffs, Radausflüge, Nordic-Walking-Treffs und andere Freizeitaktivitäten an. Auf der Bewegungs- und Sportbörse der drei Sportdachverbände, online unter [WWW.FITSPORTAUSTRIA.AT](http://WWW.FITSPORTAUSTRIA.AT), finden Sie Ihr perfektes Sportangebot.

**Club Aktiv Gesund**

Der Club Aktiv Gesund (ASKÖ) ist mit 135 wöchentlichen Kursen ein großer Anbieter für hochwertige, bewegungsorientierte Gesundheitsaktivitäten für alle Altersgruppen. Ein Team aus Sportwissenschaftlern, staatlich geprüften Trainern und Übungsleitern ist spezialisiert auf die Umsetzung gesundheitsfördernder Programme.

**Club Aktiv Gesund**

Parscher Straße 4, 5023 Salzburg  
Tel.: +43 662 / 45 11 24  
[WWW.CLUBAKTIVGESUND.AT](http://WWW.CLUBAKTIVGESUND.AT)



BILD: SN/ASKÖ

**Nordic Walking – ABER RICHTIG!**

Der ASVÖ Salzburg bietet gemeinsam mit dem LAC Salzburg unter dem Motto „Gemeinsam die Natur erleben“ Nordic-Walking-Treffs in der Stadt Salzburg an. Ausgebildete Trainer zeigen euch, wie ihr eure Ausdauer und Gesundheit stärkt.

**Termine:**

**ab 22. April, jeden Mittwoch um 18 Uhr.**

**Treffpunkt:**

Vor der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Uni Salzburg. [WWW.ASVOE-SBG.AT](http://WWW.ASVOE-SBG.AT),  
Tel.: +43 662 / 45 92 60, Anmeldung: [NW@ASVOE-SBG.AT](mailto:NW@ASVOE-SBG.AT)



BILD: SN/JINGRID RITZINGER

**Kostenlose SPORTUNION-Lauftreffs**

Die SPORTUNION (Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg) bietet in allen Bezirken des Bundeslandes Salzburg im Frühjahr kostenlose Lauftreffs mit professionellen Trainern für Laufanfänger an.

**Termine:**

**Stadt:** 26. März, 2., 16. April, 17.30 Uhr, ZIB (Haupteingang)  
**Flachgau:** 25. März, 1., 15. April, 19.15 Uhr, NMS Obertrum  
**Pongau:** 2., 9., 16. April, 18.30 Uhr, Sportplatz Schwarzach  
**Lungau:** 6., 20., 27. April, 17.45 Uhr, Großsporthalle Tamsweg  
**Tennengau:** 27. März, 3., 10. April, 19 Uhr, „Arena“ Griespl./Hallein  
**Pinzgau:** 23., 25. März, 2. April, 18 Uhr, Haus Gabi, Schüttdorf

Anmeldung bitte an [MAGDALENA.MINNIBERGER@SPORTUNION-SBG.AT](mailto:MAGDALENA.MINNIBERGER@SPORTUNION-SBG.AT) oder telefonisch unter +43 664 / 60 61 35 04.



BILD: SN/SPORTUNION

# Die Red Bulls freuen sich auf dich

Niklas Hede: „Die Freude und das Lachen der Kinder sind ansteckend.“

Einmal wie Eishockeyprofi und Red-Bull-Kapitän Thomas Raffl oder Fanliebling John Hughes dem Puck vor Tausenden Fans in der Eisarena Salzburg hinterherjagen. Davon träumen aktuell rund 200 Nachwuchsspieler beim EC Red Bull Salzburg im Alter zwischen sechs und 15 Jahren, die sich über sieben Altersgruppen aufteilen. Wenn man die Anfänger mitzählt – also jene, die sich bei Rob's Skating School unter der Anleitung von Trainer Mathias Barth und seinen Kollegen an den eisigen Untergrund herantasten –, flitzen über 260 Kinder in der Eisarena über das Eis. Der Finne Niklas Hede, der sich seit 2015 für die Nachwuchsarbeit in Salzburg verantwortlich zeigt, ist begeistert von der Entwicklung der Kids: „Alles wächst! Es kommen mehr Kinder zu uns, die sportlichen Fähigkeiten der jungen Spieler steigen und die



BILD: SVEEC RED BULL SALZBURG

Kompetenzen unserer Nachwuchstrainer wachsen. Wir erleben ein schönes, stabiles und organisches Wachstum.“ Während Kinder meistens sofort vom schnellsten Mannschaftssport der Welt begeistert sind, haben Mama und Papa immer wieder so ihre Zweifel. Niklas Hede hat für die Eltern aber einen perfekten Ratschlag parat: „Am besten einfach zwei bis drei Wochen vorbeikommen und das Training aus-

probieren, das Eishockey mit dem Kind selbst erleben. Die Stimmung ist einzigartig, das Gemeinschaftsgefühl unbeschreiblich und die Freude und das Lachen der Kinder ansteckend.“ Bei den Red Bulls kann man daher in den ersten Wochen gratis schnuppern und die komplette Ausrüstung kostenlos ausleihen. In weiterer Folge kann man sich anmelden und am Eis den Idolen nahefeiern.

## Kontakt & Information

**Kostenloses Schnuppertraining:**  
**Montag & Mittwoch**  
**15.30–16.30 Uhr**

**Kontakt:**  
Mathias Barth  
Tel.: +43 664 / 887 903 90  
MATHIAS.BARTH@REDBULLS.COM

**Mehr Infos:**  
REDBULLS.COM/NACHWUCHS

**Alpquell CheckerBande:**  
Der Kids Club der Red Bulls  
REDBULLS.COM/CHECKERBANDE



# Schwimmen, Radfahren oder Laufen?

Für die sportbegeisterten Kinder der Triathlonvereine stellt sich diese Frage nicht!

Am liebsten alle drei Sportarten zusammen, am besten an einem Tag und bei einem Wettkampf. Einem Triathlon! Franz Hollaus, ASVÖ-Salzburg-Landesfachwart für Triathlon und Vater eines der aktuell erfolgreichsten Triathleten Österreichs, hat sich des Nachwuchses in Salzburg angenommen. „Triathlon wird immer beliebter! Die steigenden Zahlen an Vereinen, Veranstaltungen und vor allem an jungen Talenten, die regelmäßig zu den Trainings kommen, spiegeln die Faszination des Sports wider“, so der Trainer aus Zell am See.

Um den Andrang der Kinder auch bewältigen zu können, bietet Hollaus gemeinsam mit dem ASVÖ Salzburg ein Mal im Monat ein professionelles Schwimmtraining für die erfahrenen Sportler an.

Bei den regelmäßigen Vereinstrainings, die von den ASVÖ-



„Auf die Plätze, fertig, los!“: Salzburgs Triathlontalente vor dem Sprung ins kühle Nass.

BILDER: SN/HEGER (2)

Salzburg-Vereinen angeboten werden, ist jeder willkommen – ob Anfänger oder Jungprofi!

Eines der 30 Kinder, die regelmäßig zu den Trainings in der Schwimmhalle in Zell am See kommen, ist Julian Lackner aus Saalfelden. Er zählt zu den jun-

gen Talenten aus der Region. Wenn Julian von den Trainingseinheiten im Wasser, auf der Laufstrecke oder am Rad erzählt, fangen seine blauen Augen zu leuchten an. „Am meisten Spaß macht das Training, wenn viele meiner Freunde dabei sind“, ver-



Nach Schwimmen und Radfahren geht's auf die Laufstrecke.

rät der Schüler der HIB Saalfelden. Sein größtes Ziel ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen – um diesen Traum zu erreichen, wird er alles geben.

**Auf & Los zum Triathlon-Training!**

# VERANSTALTUNGSTIPPS

# Auf & Los!

Wir bringen  
Salzburg in Bewegung



Zahlreiche Vereinsveranstaltungen laden zum Mitmachen ein.



BILD: SN/ASKÖ

Schnuppertraining Leichtathletik für Kinder und Jugendliche.



BILD: SN/PA

Anfang Juni starten die beliebten Bewegungskurse der Aktion Bewegt im Park.



BILD: SN/ANDREAS SCHAAD

Austrian Squash Challenge im EUROPARK Salzburg.

## MÄRZ 2020

**Schnuppertraining PSV Judo (Kindergartenkinder, 3-6 Jahre)\*\***  
Fr., 13. 3., jeden Freitag, ab 14.30 Uhr  
Frohnburgweg 5, 5020 Salzburg  
PSV Salzburg – Judo  
www.psv-judo.at

**Schnuppertraining PSV Judo (Schulkinder, 10-12 Jahre)\*\***  
Mo., 16. 3., jeden Montag u. Freitag, ab 16.45 Uhr  
Frohnburgweg 5, 5020 Salzburg  
PSV Salzburg – Judo  
www.psv-judo.at

**Schnuppertraining KEGEL-CLUB Salzburg**  
ab 17. 3., jeden Dienstag, 16.30-19 Uhr  
ASKÖ-Sportkegelzentrum in Itzling  
Plainsstraße 123, 5020 Salzburg  
KEGEL-CLUB Salzburg  
office@sskv.at, www.sskv.at

**Schnuppertraining PSV Judo (Schulkinder, 6-9 Jahre)\*\***  
Di., 17. 3., jeden Dienstag u. Donnerstag, ab 15 Uhr  
Frohnburgweg 5, 5020 Salzburg  
PSV Salzburg – Judo  
www.psv-judo.at

**Schnuppertraining EC Red Bull Salzburg (Anfänger)\***  
Mi., 18. 3., 15.30-16.30 Uhr  
Eisarena Volksgarten,  
Hermann-Bahr-Promenade 2, 5020 Salzburg  
www.redbulls.com/nachwuchs

**Fortbildung: HIIT up! – The functional HIIT workout\*\***  
Fr., 27. 3., 14-18 Uhr  
ABC Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg  
ASKÖ LV Salzburg  
office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**Internationale KidsTrophy 2020**  
Sa., 28. 3.–So., 29. 3., 8-16 Uhr  
Skiparadies Zauchensee  
Zauchensee 28, 5541 Zauchensee  
SKiclub Salzburg  
scsalzburg.com/kidstrophy

**Schnuppertraining Leichtathletik (Kinder/Jugendliche)\***  
Mo., 30. 3., 18-20 Uhr  
Leistungszentrum HAK, Unterflurhalle  
Leichtathletik-Team Salzburg  
www.leichtathletikteam.at

## APRIL 2020

**Eishockey World Tournament 2020**  
Fr., 10. 4.–So. 19. 4.  
Eishalle Zell am See  
Steingasse 3-5, 5700 Zell am See  
office@hockey-world.org, hockey-world.hockeydata.net

**Projekt Raus: Eltern-Kind-Werkstatt zum Thema „Möglichkeiten und Risiken bei der Mediennutzung“\*\*\***  
Fr., 17. 4., 15-17 Uhr  
Sportanlage ASV Itzling  
Plainsstraße 123, 5020 Salzburg  
ASKÖ LV Salzburg  
office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**1. Three Lions Cup\*\***  
Fr., 8. 5., 15-19 Uhr  
Sportzentrum Nord, Liefering  
Josef-Brandstätter-Straße 9, 5020 Salzburg  
ATP Lions  
office@atp-lions.com, www.atp-lions.com

**ASKÖ Basis Funktionärinnenausbildung 2020\*\***  
Fr., 8. 5., 16-21 Uhr  
Sa., 9. 5., 9-14 Uhr  
Parkhotel Brunauer  
Elisabethstraße 45a, 5020 Salzburg  
ASKÖ LV Salzburg  
office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**8. Salzburger ZOOLAUF**  
Sa., 9. 5., 16 Uhr  
Zoo Salzburg  
salzburg-zoo.at/erlebnis/zoolauf

**EUROCUP Karate**  
Sa., 9. 5., ab 9 Uhr  
Zell am See  
Karate LZ Pinzgau  
www.karate-pinzgau.at

**Richtig fit mit Functional Training\*\***  
Sa., 9. 5., 9-17 Uhr  
Schlosserstraße 4, 5082 Grödig  
ASVÖ Salzburg  
www.asvoe.at/de/kursprogramm

**Salzburg Marathon**  
Fr., 15. 5., ab 13 Uhr: Salzburger Frauenlauf  
Sa., 16. 5., Tag des Sports, ab 15 Uhr:  
Junior Marathon u. Inclusion Run  
So. 17. 5., ab 9 Uhr: Salzburg Marathon  
www.salzburg-marathon.at

**Schnuppertraining Leichtathletik – LTS\***  
Mo., 8. 6., 18-20 Uhr  
Leistungszentrum HAK, Unterflurhalle  
Leichtathletik-Team Salzburg  
www.leichtathletikteam.at

**Karate Austrian Junior Open**  
Sa., 13. 6., ganztägig  
Walsferldhalle  
Schulstraße 15, 5071 Walsferld  
Salzburger Karateverband  
www.austrian-open.info

**23. Fuschlsee-Trail-Lauffestival – 5. Fuschlsee-Halbmarathon**  
So., 14. 6., ab 9 Uhr  
USK Hof, Sportplatzstraße 15, 5322 Hof b. Salzburg  
Union Sportklub Hof  
www.uskhof.at

**Österreichische Meisterschaft Berglauf**  
Sa., 14. 6., 7.30-21 Uhr  
St. Johann im Pongau  
Aufi & Owi MTB-Club St. Johann  
www.aufowi.at

**Pool Billard Euro Tours**  
Mi., 17. 6.–Sa., 20. 6., ganztägig  
Union-Billard-Sportclub Pongau  
www.ubsc-pongau.com

**3. Three Lions Cup\*\***  
Fr., 19. 6., 15-19 Uhr  
Universitäts- u. Landessportzentrum Salzburg  
Hartmannweg 4, 5400 Hallein  
ATP Lions  
office@atp-lions.com, www.atp-lions.com

**Ausbildung: ASKO-Fit-Basis-Modul\*\***  
**Fr., 19.6., 14–20 Uhr**  
**Sa., 20.6., 9–17 Uhr**  
 ABC Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg  
 ASKO IV Salzburg  
 office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**Checkpoint Jam**  
**Sa., 20.6.–So., 21.6., ab 13 Uhr**  
 Akademisches Gymnasium Salzburg  
 Sinnhubstraße 15, 5020 Salzburg  
 ONEMOVE – Modern Sports and Lifestyle  
 www.onemove.at

**Mozart 100**  
**Sa., 20.6., ganztägig**  
 www.mozart100.com

**25. Salzkristall-Lauf**  
**So., 21.6., 9–22 Uhr**  
 Skiclub Schlotterer Hallein  
 www.skiclubhallein.at/salzkristall-lauf

**Schnupper-Athletiktraining – ATP\***  
**Do., 25.6., 16–18 Uhr**  
 Universitäts- u. Landessportzentrum Salzburg  
 Hartmannweg 4, 5400 Hallein  
 ATP-Lions  
 www.atp-lions.com

**100-Jahr-Jubiläum**  
**1. Oberndorfer Sportklub 1920**  
**Fr., 26.6.–So., 28.6.**  
 Oberndorf bei Salzburg  
 Oberndorfer Sportklub 1920  
 Mit DJ Darius & Finlay, Hobbyturnier, Kinderturnier, Riesenwuzzlerturnier, großem Fest und Frühshoppen am Sonntag  
 facebook.com/OSK1920

**Österreichische Staatsmeisterschaften**  
**Leichtathletik**  
**Sa., 27.6.–So., 28.6., ganztägig**  
 Universitäts- u. Landessportzentrum Salzburg  
 Hartmannweg 4, 5400 Hallein

**Murtallauf – Kinderbewerbe**  
**Sa., 27.6., 15–18.30 Uhr**  
 5580 Tamsweg  
 Verein Lungauer Murtallauf  
 www.murtallauf.at

**Murtallauf – Lauf- & Nordic-Walking-Bewerbe**  
**So., 28.6., 7–16 Uhr**  
 Ziel: 5580 Tamsweg  
 Verein Lungauer Murtallauf  
 www.murtallauf.at

**41. Salzburger Sprintregatta**  
**Sa., 16.5., ganztägig**  
 Ursteinstausee, Hallein/Rif  
 Salzburger Ruderverein MÖVE  
 www.ruderklub-moeve.at

**Beckenboden-Basis-Coach\*\***  
**Sa., 16.5., 10–18 Uhr**  
**So., 17.5., 9–17 Uhr**  
 5771 Leogang  
 SPORTUNION Akademie  
 www.sportunion-akademie.at

**Mixed-Landesmeisterschaft des Eisschützenlandesverbands Salzburg**  
**So., 24.5., ab 8 Uhr**  
 Westbahnstraße 4, 5204 Straßwalchen  
 EV Straßwalchen  
 email@ev-strasswalchen.com  
 www.ev-strasswalchen.com

**18. Mozart Trophy**  
**Fr., 29.5.–Mo., 1.6., ganztägig**  
 www.mozarttrophys.at

**JUNI 2020**

**Startschuss zu Bewegt im Park\***  
**Di., 2.6.**  
 Kursbeginn des Sommerprogramms Bewegt im Park, Programm abrufbar ab Mitte Mai unter:  
 www.bewegt-im-park.at

**2. Three Lions Cup\*\***  
**Fr., 5.6., 15–19 Uhr**  
 Nordstraße, 5301 Eugendorf  
 ATP Lions  
 office@atp-lions.com, www.atp-lions.com

**Carbon gegen Kondition**  
**Sa., 6.6., 10–14 Uhr**  
 Halleiner Hütte, Spumberg 55, 5421 Adnet  
 Skiclub Schlotterer Hallein  
 www.skiclubhallein.at/carbon-gegen-kondition

**Austrian Squash Challenge**  
**Mo., 8.6.–Sa., 20.6., ganztägig**  
 EUROPARK Salzburg  
 Europastraße 1, 5018 Salzburg  
 Squash Club 80  
 Kids & School Days, Bundesliga-Play-offs, Austrian-Open-Weltranglistenturnier und Promiturnier  
 squash-im-europark.at

**Übungsleiterausbildung Leichtathletik\*\***  
**Sa., 18.4.–So., 19.4.**  
 Sportzentrum Rif  
 Hartmannweg 4/6, 5400 Hallein  
 SPORTUNION Akademie  
 www.sportunion-akademie.at

**Übungsleiterausbildung UGOTCHI-Kindersport\*\***  
**Sa., 18.4.–So., 19.4.**  
 Sportzentrum Mitte  
 Uirike-Gschwandner-Straße 6, 5020 Salzburg  
 SPORTUNION Akademie  
 www.sportunion-akademie.at

**Schnuppertraining Tai Chi Gung**  
**So., 19.4., 18.30–20 Uhr**  
 ABC Gnigl, Parscher Str. 4, Dojo-Halle, 5023 Salzburg  
 Tai Chi Gung – Landessportverein Salzburg  
 zentrale@tai-chi-gung.at, www.tai-chi-gung.at

**Nordic-Walking-Treff!\***  
**Mi., 22.4., 18–19.30 Uhr**  
 Naturwissenschaftliche Fakultät  
 Hellbrunner Straße 34, 5020 Salzburg  
 ASVÖ Salzburg  
 € 50,00 pro Teilnehmer für 10 Einheiten  
 nw@asvoe-sbg.at

**Salzburger Radfrühling**  
**Fr., 24.4.–Sa., 25.4.**  
 Residenzplatz, 5020 Salzburg  
 www.radinfo.at/start

**Übungsleiterausbildung Fitness- und Gesundheitssport\*\***  
**Sa., 25.4.–So., 26.4.**  
 Sportzentrum Mitte  
 Uirike-Gschwandner-Straße 6, 5020 Salzburg  
 SPORTUNION Akademie  
 www.sportunion-akademie.at

**MAI 2020**

**Schnuppertraining Leichtathletik (Kinder/Jugendliche)\***  
**Mo., 4.5., 18–20 Uhr**  
 Leistungszentrum HAK, Unterflurhalle  
 Leichtathletik-Team Salzburg  
 www.leichtathletikteam.at

**Berglauf & Rad, Venediger Rush**  
**Do., 7.5., 9 Uhr–Fr., 8.5., 10 Uhr**  
 www.venediger-rush.at

**12. Kaduobise**  
**Fr., 20.3., 15–18 Uhr (Annahme)**  
**Sa., 21.3., 9–17 Uhr (Annahme/Verkauf)**  
**So., 22.3., 9–12 Uhr (Verkauf/Abholung)**  
 Sporthalle Walsertal  
 Schulstraße 17, 5071 Walsertal  
 Union RadClub Wals-Siezenheim  
 www.rc-wals-siezenheim.at

**Internationaler Aikido- und Laido-Lehrgang mit Jaff Raji\*\***  
**Fr., 20.3.–So., 22.3., ganztägig**  
 Sportanlage ASV Itzling  
 Plainsstraße 123, 5020 Salzburg  
 Enshiro Dojo Salzburg –  
 Schule für Aikido und Laido  
 info@enshiro.at, www.enshiro.at

**Bodyworkoutday\*\***  
**Sa., 21.3., 9–ca. 14.30 Uhr**  
 Volksschule Viehhausen  
 Laschenskystraße 40, 5071 Wals  
 SPORTUNION Salzburg &  
 Union Sportverein Wals-Laschensky  
 www.sportunion-akademie.at

**Salzburg Bulls American Football vs. Carinthian Lions**  
**Sa., 21.3., 15 Uhr**  
 Bulls Field  
 Josef-Brandstätter-Straße 10, 5020 Salzburg  
 Bulls American Football  
 office@salzburg-bulls.at, www.salzburg-bulls.at

**6. Lammertal-Arena-Cup für Nachwuchsmannschaften**  
**So., 22.3., 9–17.30 Uhr**  
 Sportplatz USV Scheffau  
 Scheffau am Tennengebirge 277  
 5440 Scheffau a. Tennengebirge  
 Union Sportverein Scheffau  
 reinhold.stonig@oebb.at

**ÖGK Gesundheitstag**  
**Do., 26.3., 9–19.30 Uhr**  
 EUROPARK Salzburg  
 ASKO IV Salzburg  
 Europastraße 1, 5020 Salzburg  
 Cardioscan u. Biomechanikanalyse im EUROPARK  
 office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**Schnuppertraining der ATP Lions (Kinder/Jugendliche)\***  
**Do., 26.3., 16–18 Uhr**  
 Universitäts- u. Landessportzentrum Salzburg  
 Hartmannweg 4, 5400 Hallein  
 ATP-Lions  
 www.atp-lions.com

\* Teilnahme kostenlos / \*\* Anmeldung erforderlich  
**Veranstaltungen der einzelnen Vereine:**  
 Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 10.3.2020



ANDERE VERANSTALTER

# Jung und talentiert?

Nachwuchssportler gezielt fordern und fördern – das ist das Ziel des Talente-Service der SPORTUNION Salzburg.

Im Fokus stehen dabei die Athleten und all ihre Einflussgrößen wie Sportmotorik, funktionelle Athletik, Sportpsychologie und Ernährung. Das Talente-Service der SPORTUNION bietet Maßnahmen, die vor allem der Förderung von Nachwuchsleistungssportlern dienen, schwerpunktmäßig im Alter von neun bis 14 Jahren an. Diese sind als Ergänzung zum sportartspezifischen Vereinstraining zu sehen.

**Rundumbetreuung für Talente**  
Zielgruppe sind die Athleten und ihr Umfeld gleichermaßen. Im Rahmen des Talente-Service wird vor allem in den Bereichen Sportmotorik, funktionelle Athletik, Sportpsychologie und Sporternährung gearbeitet. Diese Maßnahme soll die Drop-out-Rate von Nachwuchssportlern aus ihrem Sport verringern und den Einstieg in das Salzburger Schulsportmodell (SSM) durch eine zusätzliche qualitative Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit erleichtern.

SSM-Geschäftsführer Thomas Wörz: „Dank des Talente-Service ist es möglich, die jungen Athleten und ihr Betreuungsumfeld in allen Bereichen des Leistungssports zu schulen und zu sensibilisieren. Somit können wir die Stärken individuell entwickeln und für die hoffnungsvollen Ta-



BILDER: SNS/SPORTUNION (2)

lente eine optimale Basis für ihre Zukunft im Leistungssport schaffen.“

Um diese bestmögliche Unterstützung zu schaffen, werden regelmäßig Workshops und Fortbildungen zum Thema Ernährung, funktionelles Training, Sportpsychologie und noch vieles mehr für die Nachwuchssportler und ihre Eltern, Trainer

„Optimale Basis für die Zukunft im Leistungssport schaffen.“



Thomas Wörz, Geschäftsführer SSM

und Betreuer angeboten. Dazu gibt es jährlich einen Workshop-Tag zur Sensibilisierung teilnehmender Personen für die Thematik des ergänzenden Trainings, zum Austausch und zur Vernetzung unter den Sportarten, zur Weiterbildung für Vereinstrainer und als Ergänzung zum sportartspezifischen Training.

## Talente-Screening

Beim jährlich im Oktober stattfindenden Talente-Tag in Kooperation mit dem SSM, werden jedes Jahr über 140 junge Sportler mit einer körperlichen und mentalen Testbatterie getestet. Schnelligkeit, Reaktionsfähig-

keit, Kraft, turnerische Fähigkeiten, Rumpfstabilität, ballspielerische Fähigkeiten und vieles mehr werden getestet. Im Rahmen des Screenings wird der Istzustand des jungen Athleten inklusive seiner Stärken und Schwächen festgestellt. Für Eltern, Trainer und Betreuer gibt es während der Testungen Inputs in den Bereichen Sporternährung und Antidoping.

## Kostenlose Vereinstrainingseinheiten

Zur optimalen Förderung der Nachwuchssportler in den SPORTUNION-Vereinen kann über das Talente-Service sogar ein zusätzlicher Trainer, Sportwissenschaftler, Physiotherapeut oder Ernährungscoach gebucht werden, der im regelmäßigen Vereinstraining neuen Input liefert und die Trainer und Betreuer zur Förderung von Nachwuchssportlern schult.

## Talente-Training der SPORTUNION Salzburg

Im Sommersemester 2020 finden zwei kostenlose Sportmotorik-Kurse für Kinder von neun bis 14 Jahren statt. Der Fokus in diesen Kursen liegt auf dem funktionellen Krafttraining als Basis für den Leistungssport. Auch Koordination und Beweglichkeit kommen dabei nicht zu kurz.

Sportzentrum Mitte (2. Stock):

**Donnerstag, 17–18.30 Uhr, Freitag, 18.30–20 Uhr**

**Infos und Anmeldung:** THERESA.KOBER@SPORTUNION-SBG.AT

# Steiler Weg nach oben

Siebenkämpferin Amira Simon über das ASVÖ-Projekt „Tomorrow's Leader“.

Sieben bis acht Trainingseinheiten pro Woche stehen bei der 15-jährigen Siebenkämpferin Amira Simon aus Neumarkt am Wallersee auf dem Stundenplan – neben den zahlreichen Aufgaben als Gymnasiastin des Salzburger Schulsportmodells SSM. Da bleibt so gut wie keine Zeit für Hobbys oder Samstagpartys. „Das macht mir aber nicht viel aus, mir macht mein Sport Riesenfreude!“, sagt Amira, die im Rahmen des Siebenkampfs insbesondere die Sprint- und Sprungdisziplinen liebt. Über 100 Meter ist sie nämlich auch österreichische Vizemeisterin.

Ihr großes Vorbild: Siebenkämpferin Ivona Dacic, die im Jahr 2016 österreichische Leichtathletin des Jahres war und international aufgezeigt hat.

Einmal international zu starten ist auch ein großes Ziel von Amira. Als Nahziel sieht sie die österreichische Meisterschaft; als großen Traum, wie wahrscheinlich jede Sportlerin, die Olympischen Spiele.

Dafür arbeitet Amira, deren schöner Vorname aus dem Altpersischen stammt und so viel wie „die Prinzessin“ bedeutet, hart und konsequent mit ihrem Trainer Richard Marschal, Landesverbandstrainer der Salzburger Leichtathleten. Der lobt seine Schülerin: „Amira ist sehr zielstrebig und motiviert und fokussiert auf das, was sie als Aufgabe hat!“ Und vor allem: „Sie ist ein äußerst liebenswerter Mensch!“ Sie selbst sagt zum harten Training: „Ich sehe sowohl in guten als auch in schlechten Erfahrungen die Chance, mich zu verbessern und aus meinen Fehlern zu lernen. Besonders motiviert es mich, mit dem Gefühl, im Training etwas Neues gelernt zu haben, nach Hause zu gehen und dies möglichst bald umzusetzen. Natürlich ist es mir auch wichtig, dabei Spaß zu haben und dadurch die Motivation am Sport nie zu verlieren!“



BILD: SINRUGFOTO

## „Das ASVÖ-Projekt war lässig!“

So lag es auch nahe, Amira zum Projekt „Tomorrow's Leader“ einzuladen. Ein Projekt, mit dem der ASVÖ Salzburg Nachwuchssportler professionalisiert und sie für die Zukunft fit macht. In einem dreitägigen Workshop werden

die Nachwuchssportler von Redakteuren, der NADA, Ernährungsexperten, Sportpsychologen und Trainern auf die zukünftige Sportkarriere vorbereitet. Zum Programm zählen unter anderem Schulungen im Social-Media- und Sponsoringbereich, aber auch Teambuilding-Maßnahmen

oder Kochstunden, um den Blick für die richtige Ernährung zu schärfen.

„Das war eine lässige Erfahrung, ich bin sehr dankbar, dass ich dabei sein durfte!“, erinnert sich die mehrfache Landesmeisterin, die eigentlich vom Klettern kommt und auch in dieser Sportart Wettkämpfe bestritt. Besonders beeindruckt haben Amira die Experimente zum Mentaltraining und das Thema Ernährung. Sie meint: „Dieses Projekt sollte unbedingt fortgesetzt werden!“

Nach dem ASVÖ-Gespräch ist für sie nicht Feierabend. Amira packt ihre Tasche und marschiert in die Leichtathletikhalle in Rif. Nach dem Training wartet der tägliche Pendlermarathon. Wer das mit einem Lächeln auf sich nimmt, benötigt keinen weiteren Beweis, dass sein Herz für diesen Sport schlägt!

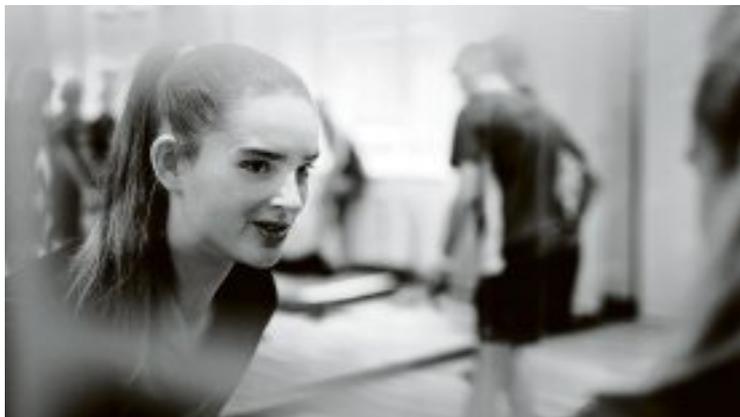


BILD: SIN/CHRISTIAN MAISLINGER

# Gratis-Freizeitaktivitäten für Ein-Eltern-Familien

Das Projekt „RAUS“ liegt dem ASKÖ-Landesverband Salzburg ganz besonders am Herzen.

Mit dem Projekt „RAUS“ möchte die ASKÖ vor allem Kinder (drei bis zehn Jahre) und ihre Eltern zur regelmäßigen Bewegung und zu einem gesundheitsbewussten Verhalten motivieren. Durch das Projekt sollen vorrangig alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern angesprochen werden. Aber auch sozial schwächere Familien sollen teilnehmen können. ASKÖ-Projektleiterin Marlies Malzer: „Die Aspekte Natur, Rituale, Jahresrhythmen und Brauchtum sind bei diesem Projekt von besonderer Bedeutung. In den letzten Jahren rücken die Themen Natur, Wald, Bauernhof usw. immer häufiger in den Mittelpunkt des Interesses vieler Eltern, wenn sie nach Aktivitäten für Kinder suchen.“

## Bewegungsangebote für Eltern und Kinder

Die ASKÖ Salzburg bietet daher



BILD: SNS/ASKÖ

regelmäßig zeit- und ortsgleiche Bewegungsangebote für Eltern und Kinder an. Es gibt sowohl Indoor- als auch Outdoor-Bewegungsgruppen. Außerdem finden regelmäßig Eltern-Kind-Werkstätten und Familientage statt. Bei den Eltern-Kind-Werkstätten können die Eltern beispielsweise an Vorträgen zu diversen Gesundheits- und Erziehungsthemen teilnehmen, während die Kinder sportlich betreut werden.

Die nächste Eltern-Kind-Werkstatt zum Thema „Mein Kind, meine Medien und ??? – Möglichkeiten und Risiken bei der Mediennutzung“ findet am 17. April 2020 statt.

Familientage sind Angebote für Eltern und Kinder. Beim nächsten Familientag am 1. April 2020 geht es zum Stoibergut in Salzburg. Hier werden gemeinsam Palmbuschen gebunden und die Tiere im Stall können gefüt-

tert und gestreichelt werden. Interessenten können sich auch gern in einen regelmäßigen Newsletter eintragen lassen. Die Teilnahme an allen Angeboten ist gratis! Das Projekt „RAUS“ wird durchgeführt von der ASKÖ Salzburg – mit Unterstützung von Land Salzburg, Stadt Salzburg, Österreichische Gesundheitskasse Salzburg und Austrian Sports Bundes-Sport GmbH.

## Infos und Anmeldung

ASKÖ-Landesverband  
Salzburg  
Parscher Str. 4, 5023 Salzburg  
Tel.: +43 662 / 871623 bzw.  
MMag. Marlies Malzer  
Tel.: +43 676 / 580 75 07  
MALZER@CLUBAKTIVGESUND.AT  
und Monika Weiß  
Tel.: +43 676 / 7958230  
WEISS@CLUBAKTIVGESUND.AT

## SPORTUNION öffnet Sportflächen



BILD: SNS/SPORTUNION

Die SPORTUNION stellt kostenlose Sportflächen bereit!

### Die nächsten Termine der Streusalz Playnight

- 21. März
- 28. März
- 4. April
- 25. April

Immer von 17–21 Uhr,  
Josef-Preis-Allee 3,  
5020 Salzburg

Nähere Infos auf:

[WWW.SPORTUNION.AT/SBG](http://WWW.SPORTUNION.AT/SBG)

Im Rahmen der Streusalz Playnight öffnet die SPORTUNION Sportflächen in der Stadt Salzburg und macht diese für Jugendliche und junge Erwachsene frei zugänglich. Über die Wintermonate können sie die Dreifachhalle der Josef-Preis-Allee zu den Playnight-Terminen kostenlos nutzen. Gespielt wird dabei Fußball, Volleyball, Basketball und mehr. Ob allein oder mit Freunden, jeder ist herzlich willkommen und kann mitspielen.

„Wir wollen Jugendlichen vor allem einen einfachen und barrierefreien Zugang zum Sport ermöglichen. Ganz ohne Zwang können sich Gleichgesinnte samstags zum Auspowern in der Sporthalle treffen, denn unsere Sportflächen sollen von möglichst vielen Personen genutzt werden“, erklärt Bernd Frey, Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg.

## SPORTUNION Akademie: Beitritt für alle möglich!

Alle interessierten Personen und Übungsleiter haben die Möglichkeit, sich über die SPORTUNION Akademie in verschiedenen Themengebieten gezielt weiterzubilden – und das auch ohne Vereinszugehörigkeit. Im Frühjahr 2020 stehen Ausbildungen für Kindersport, Leichtathletik und Fitness- und Gesundheitssport auf dem Programm.



BILD: SNS/SPORTUNION

SPORTUNION Akademie – ideal für die sportliche Weiterbildung.

### Termine der SPORTUNION Akademie

- 21. März:** Body Workout Day in Kooperation mit USV Wals-Laschensky, Volksschule Viehhausen
- 18.–19. + 25. April:** Übungsleiterausbildung UGOTCHI – Kindersport, Sportzentrum Mitte
- 18.–19. April:** Übungsleiterausbildung Leichtathletik, Sportzentrum Rif
- 25.–26. April:** Übungsleiterausbildung Fitness- und Gesundheitssport, Sportzentrum Mitte
- 16. Mai:** Beckenboden-Basis-Coach, Leogang

Mehr Infos & Anmeldung:

[WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT](http://WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT)

# Sei dabei: Deine Chance im Sportverein

Ehrenamt ist kein Selbstläufer, darum hat die SPORTUNION ein Traineeprogramm entwickelt.

Mit dieser Ausbildung wird den Absolventen ein erster Schritt in Richtung Übungsleiterausbildung ermöglicht. Jugendliche ab 13 Jahren, die zukünftig bei Kinder- und Jugendtrainings der Vereine mitarbeiten, werden mit der Traineeausbildung unterstützt. Aber auch Eltern, die durch das Sporttreiben ihrer Kinder zu den Vereinen kommen, erhalten durch dieses Ausbildungsangebot die Möglichkeit, ganz unverbindlich die Vereinsarbeit kennenzulernen und sich in weiterer Folge aktiv in Trainings oder auch in organisatorischen Bereichen ehrenamtlich einzubringen. Schüler haben die Möglichkeit, die Traineeausbildung ergänzend zum Regelunterricht zu absolvieren.

Die Teilnahme am Traineeprogramm der SPORTUNION passt perfekt zu den schulischen Bildungszielen. Durch die Übernah-

me sozialer Verantwortung und der Teilnahme am gesellschaftlichen Geschehen wird das soziale Engagement der Schüler gestärkt und der Lebenslauf aufgewertet. Mit der Hospitation und den Praktikumsstunden werden erste Kontakte zwischen Schülern und den Vereinen aus der Region hergestellt.



**„Wir wollen die hohe Qualität der Ausbildung sichern.“**

**Michaela Bartel,**  
Präsidentin SPORTUNION Salzburg

Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg, erklärt: „In sechs Übungseinheiten Theorie, sechs Übungseinheiten Praxis und drei Übungseinheiten Hospitation kann die Traineeausbildung absolviert werden.



BILDER: SN/SPORTUNION (2)

Innerhalb von zwei Jahren ist sie zum Beispiel für eine weiterführende Übungsleiterausbildung anrechenbar. Dafür wurden von den SPORTUNION-Spezialisten Lehrunterlagen mit Themen wie Trainingslehre, Sportpädagogik, Sportmethodik und Vermittlung von Bewegung und Sport entwickelt. Diese sichern die hohe Qualität der Ausbildung und dienen als Basis für die Vereinsarbeit.“

Das Traineeprogramm wird in Kooperationen mit Schulen erfolgreich umgesetzt. Bereits 41 Schüler konnten die Ausbildung erfolgreich abschließen. Über die SPORTUNION Akademie werden halbjährlich Traineeausbildungen angeboten.

Der nächste Termin ist am Samstag, 20. Juni, in Großarl.

**Mehr Infos:**

SPORTUNION-AKADEMIE.AT

## Basisausbildung der Funktionäre

Schulungstermine für ehren- und hauptamtliche ASKÖ-Funktionäre.

Die Basisausbildung der Funktionäre richtet sich an alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Funktionäre aus ASKÖ-Vereinen in Salzburg. Egal ob am Beginn ihrer Tätigkeit stehend oder schon „alte Hasen“.

Ziel der Ausbildung ist es, kompakt und praxisbezogen wichtige Grundinformationen für das Vereinsleben und Tipps für die tägliche Arbeit im Verein zu geben, um so den Vereinsalltag zu erleichtern. Dazu werden auch kostenlos Schulungsunterlagen zur Verfügung gestellt.

**Die Basisausbildung umfasst neun Unterrichtseinheiten in den Modulen:**

1. Organisation des Sports in Österreich, Aufgaben der ASKÖ
2. Verein und Finanzen
3. Rechtlicher Rahmen für die Vereinstätigkeit
4. Haftungs-/Vertragsrecht



BILD: SN/STOCKPHOTO.COM/SOUTH\_AGENCY

**Die ASKÖ setzt sich für die Schulung von Funktionären ein.**

**Nächste Termine:**

Fr., 8. Mai, von 16 bis 21 Uhr  
(Organisation und Finanzen)

Sa., 9. Mai, von 9 bis 13 Uhr  
(rechtlicher Teil)

**Ort:**

Parkhotel Brunauer \*\*\*\*  
Tagungs- und  
Stadthotel in Salzburg  
Elisabethstraße 45a  
5020 Salzburg

**Anmeldung:**

WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

**Maximale Teilnehmerzahl:**

25 Personen

**Nennschluss:**

Freitag, 30. April

**Kosten:**

Für Funktionäre von ASKÖ-Mitgliedsvereinen ist die Teilnahme gratis! Die Teilnahmegebühr für Nicht-ASKÖ-Mitglieder beträgt 149 Euro.

**Infos/Kontakt:**

Tel.: +43 662 / 87 16 23

OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT

## Kampfkunst (er)leben im Enshiro Dojo

Im Enshiro Dojo Salzburg werden Aikido und Iai praktiziert. Der Ursprung von beiden Disziplinen liegt in den alten Kampfkünsten der Samurai. Aikido („der Weg der Harmonie“) beinhaltet Wurf- und Hebeltechniken sowie Drehbewegungen und wird mit und ohne Holz Waffen trainiert. Im Iai („Schwertziehen“) wird immer mit dem Schwert trainiert.

**Termine:** 20.–22. 3.: Internationaler Aikido- und Iaido-Lehrgang mit Jaff Raji; 25. 4.: Aikido-Seminar mit Junichi Yoshida. **Infos und Anmeldung unter:** WWW.ENSHIRO.AT



BILD: SN/ASKÖ

# Eine Powerfrau auf allen Linien

Sportwissenschaftlerin Sonja Jungreitmayr ist seit dem Jahr 2014 begeisterte Gewichtheberin.

Wenn die 41-Jährige von der Faszination ihrer Sportart spricht, glühen die Augen vor Begeisterung und die Worte sprudeln nur so aus ihrem Mund. Die Ästhetik der Sportart und die unendlichen Trainingsmöglichkeiten, um sich letztlich in den zwei Disziplinen Reißen und Stoßen zu verbessern, motivieren Sonja tagtäglich. Bei ihrem Training greift sie auch auf andere Kraftsportarten wie CrossFit und Kraftdreikampf zurück. Das Ziel für die Saison 2020 sind die Masters-Europameisterschaften in den Niederlanden in der Gewichtsklasse bis 55 Kilogramm.

Für die Powerfrau aus Salzburg reicht es jedoch nicht aus nur selbst an Wettkämpfen teilzunehmen und auf sich selbst zu schauen. Ihre langjährige Erfahrung und das Know-how im Bereich des Krafttrainings möchte sie an andere Sportler weitergeben. Deshalb hat sie in Grödig eine Trainingshalle angemietet, in der neben Gewichtheben, auch CrossFit, Kraftdreikampf und Functional Training ausgeübt werden können. Dabei steht vor allem die Gemeinschaft im Mittelpunkt: „Die Community ist einfach großartig! Jeder freut sich für den anderen, wenn er seine Bestleistung



BILD: SN/PHILIPP GRÜNNER

erreicht, und durch das gemeinsame Training und Bewegen macht es einfach unglaublich viel Spaß.“ Denn Gewichtheben ist längst nicht nur etwas für Muskelprotze. Durch den technischen Aspekt der Sportart kann auch mit niedrigen Lasten vielseitig trainiert wer-

den. Das Training hat nicht nur positive Effekte auf die Gesundheit, sondern auch auf die Psyche. Das Wissen, Belastungen im Training erfolgreich bewältigen zu können, gibt einen ordentlichen Schub für das Selbstbewusstsein im Alltag.

## Vereinsgründung dank ASVÖ

Um das Gemeinsame und die Teilnahme an Wettkämpfen zu forcieren, wurde nun ein neuer Verein gegründet – nämlich der ASVÖ SK Kraftwerk Untertal! Der Verein ist für alle offen. Den Wettkampfsportlern wird die Möglichkeit geboten, unterstützt von einem Team für Wettkämpfe zu trainieren und an diesen teilzunehmen.

Diejenigen, die einfach ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen und Spaß an Kraftsport haben, profitieren vom Know-how der anderen und werden in die Gemeinschaft eingebunden. Auch Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Für bestehende und potenzielle neue Funktionäre hat Sonja Jungreitmayr zum Abschluss noch einen Tipp: „Bei Fragen einfach anrufen oder hingehen! Mir wurde sofort geholfen.“

## Salzburg Bulls zurück auf dem Weg in die AFL



BILDER: SN/ASKÖ (2)

Im Jahr 2020 wollen die Salzburg Bulls Geschichte schreiben! Der älteste American-Football-Verein Salzburgs hat sich ein klares Ziel gesetzt: den Gewinn der Silver Bowl und die Rückkehr in die AFL (höchste österreichische Spielklasse). Deshalb wird nicht nur auf und abseits des Feldes hart gearbeitet. Die Salzburg Bulls sind auch am Aufbau einer U15-Jugendmannschaft, die freitagabends am Bulls-Field trainiert.



Ziel ist es, eine kampfstärke Mannschaft für die Teilnahme am Junioren Tackle Football auf die Beine zu stellen.

Solltest du Interesse haben und eine sportliche Herausforderung suchen, dann melde dich. Das Probetraining findet jeden Freitag ab 18 Uhr auf dem Bulls-Field in der Josef-Brandstätter-Straße 10 statt. Bei Fragen gerne via Social Media oder per Mail, OFFICE@SALZBURG-BULLS.AT, melden.

## ASKÖ prämiiert Vereine für ihre Nachwuchsarbeit



BILD: SN/ASKÖ

Für den ASKÖ-Jugendförderpreis werden ASKÖ-Vereine, die sich in der Nachwuchsarbeit engagieren und nationale und internationale Erfolge erzielten, gesucht. Prämiert werden die zwei erfolgreichsten ASKÖ-Vereine pro Bundesland – es gibt eine Sonderförderung von 1200 bzw. 800 Euro.

### Teilnahmeberechtigt sind:

ASKÖ-Vereine, deren Nachwuchsathleten bzw. -teams im

Alter von 14 bis 21 Jahren auf nationaler oder internationaler Ebene erfolgreich waren (Zeitraum Jänner 2019 bis April 2020).

### Wie bewerben?

Kurze Beschreibung des Sportlers bzw. des Teams mit einem sportlichen Lebenslauf, Auflistung der höchsten sportlichen Erfolge inkl. Fotos. **Einreichfrist:** 15. 6.

**Infos/Kontakt:** +43 662 / 87 16 23 bzw. OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT

## Kegeln sorgt bei Groß und Klein für viel Spaß



Der Kegelclub Salzburg, Salzburgs ältester Sportkegelverein, lädt zum Schnupperkegeln für alle ein. Da die Sportkegel-Meisterschaft für die drei Landesliga-Mannschaften dieses Jahr Ende April endet, bietet der KC Salzburg im Mai und Juni die Möglichkeit, das Sportkegeln auf der topmodernen Kegelbahn des ASV Salzburg kennenzulernen. Eingeladen sind alle Interessierten ab 15 Jahren, die einmal hautnah den Kegelsport erleben und an einem Training teilnehmen möchten. Um das Sportkegeln

gleich richtig zu erlernen, stellt der Verein dazu einen staatlich geprüften Instruktor, der das Training professionell anleitet, zur Verfügung. So macht der richtige Einstieg noch mehr Spaß.

Die Trainings finden jeden Dienstag von 16.30 Uhr bis 19 Uhr im ASKÖ Sportkegelzentrum des ASV Salzburg in der Plainstraße 123, 5020 Salzburg, statt.

**Telefonische Voranmeldung bitte unter dieser Nummer:**  
+43 664/3922728

## Für Respekt und Sicherheit im Sport

Sport ist ein Umfeld, das geprägt wird von Vertrauen und Respekt. Die letzten Jahre haben aber gezeigt, dass manche Menschen das Umfeld „Sport“ leider für ihre eigenen Neigungen ausnützen. Um diesen Menschen keinen Raum im Sport und Betroffenen, Trainern und Verbänden eine Hilfestellung bei diesem sensiblen Thema zu geben, hat der Verein 100% Sport in Zusammenarbeit mit dem Sportministerium, Sport Austria und den drei Dachverbänden die Initiative „Für Respekt und Sicherheit“ gegründet.

Im Zuge dieser Initiative wurden Informationsbroschüren erstellt, Multiplikatoren und Referenten ausgebildet und Strukturen und Handlungsanleitungen für den Ernstfall erarbeitet. Die ausführliche Handreichung „Für Respekt und Sicherheit“ ist sowohl online als auch, bei Anfrage, als Printbroschüre erhältlich.

Sportvereine können – mithilfe der Multiplikatoren der Dachverbände – Referenten zur Seite gestellt bekommen, die die Mitglieder und Funktionäre über die Präventionsmöglichkeiten in ihrem Verein informieren und gemeinsam Maßnahmen erarbeiten. **Es gilt eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln und die Verantwortung für den Schutz der Athleten gemeinsam wahrzunehmen!**

**100% Sport:**  
100PROZENT-SPORT.AT  
**Hilfsorganisationen:**  
SAFESPORT.AT

**Anlaufstelle im Verdachts- und Anlassfall der Landes-sportorganisation Salzburg:**  
Fachstelle „Safe Sports“  
Mag. Chris Karl:  
SAFESPORTS@SALZBURG.GV.AT  
Tel.: +43 664 / 3365365

## Icarace: Digitalisierung im Sport einmal anders



Die Digitalisierung macht auch vor dem Sport keinen Halt. Durch den digitalen Wandel entstehen Herausforderungen und vielfältige Chancen, von der Pulsuhr oder der Fitness-App bis hin zu Virtual-Reality-Brillen, die bereits in unterschiedlichen Trainingsbereichen zum Einsatz kommen.

Ein Beispiel dafür ist die neuartige Sportart Icarace, die beim UNION Sportverein Ebenau seit 2018 betrieben wird. Die Sportart wird auf Icaros-Flugsystemen, welche auch zu Trainingszwecken, Physiotherapien und Reha-

bilitation verwendet werden, global und online im Multiplayer-Modus durchgeführt. Diese Virtual-Reality-Rennsimulation fördert die körperliche Fitness, das Gleichgewicht und die Rumpfstabilität.

In Kooperation mit ComFly Icaros stehen dem USV Ebenau zwei Icaros-Pro-Geräte zum Training und Onlinewettkampf zur Verfügung. Trainiert wird drei bis fünf Mal pro Woche – neue Piloten sind immer willkommen!

**Infos:** USVEBENAU@COMSERV.AT  
Tel.: +43 660 / 76 81 098

## Tag des Sports: Ein Erlebnis für alle

Am Tag des Sports können alle Salzburger das vielfältige Angebot des „organisierten Sports“ erleben.

Alle Kinder und Jugendlichen sowie Erwachsene sind am Samstag, 16. Mai, ab 12 Uhr eingeladen, die Vielfalt des Salzburger Sports zu erleben und die Leistungen für die Bevölkerung zu erfahren.

Am bewährten Standort Salzburger Volksgarten präsentieren die Sportvereine und Institutionen im Salzburger Sport (ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, Fachverbände, das Olympiazentrum Rif, SSM etc.) ihre Bewegungsangebote für jedermann.

Die beliebte Veranstaltung des Landes Salzburg findet – in Kombination mit dem Salzburger Juniormarathon – am 16. Mai von 12 bis 18 Uhr statt!

Den Salzburger Sport bilden die 1130 Salzburger Sportvereine mit rund 219.000 Mitgliedern, die

einem der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION angehören und Mitglied in einem der 57 anerkannten Fachverbände sein können.

**16. Mai/12 bis 18 Uhr/  
Volksgarten/Tag des Sports**



# GLÜCK IST GRENZENLOS

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische  
**LOTTERIEN**



gantnerundenzi

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So sind wir der größte und wichtigste Sportsponsor des Landes. Seit Gründung der Lotterien vor über 30 Jahren hat sich die Sportförderung auf rund 2 Milliarden Euro kumuliert. Ohne unsere Sportförderung wären sowohl dem Spitzen- als auch dem Breitensport viel engere Grenzen gesetzt. Denn damit ermöglichen wir vielen Talenten auf allen Ebenen neue Möglichkeiten und Momente des Glücks.

Weitere Infos unter [www.sponsoring.lotterien.at](http://www.sponsoring.lotterien.at).