



Rückkehr des Hallensports

Der Hallensport nimmt endlich wieder Fahrt auf

Nachdem die Coronapandemie im Winter 2020/21 bei den Sportvereinen für viele Einschränkungen gesorgt hat, freuen sich die zahlreichen begeisterten Hallensportler bereits auf die nächsten Wettkämpfe. **Seiten 3–5**

Tanzen als Sportart für Jung und Alt

Ob klassische Tänze oder Streetdance-Varianten: Beim Tanzen werden nahezu alle Muskeln trainiert. Es verbessert Kondition, Koordination, Kraft, Körperbeherrschung, Balance und Rhythmusgefühl. **Seiten 6–7**

Starke Frauen prägen den Sport

Starke weibliche Vorbilder sorgen dafür, dass veraltete Geschlechterrollenbilder von Frauen und Männern in unseren Köpfen langsam abgelöst werden. Doch bis zur Gleichberechtigung ist es noch ein langer Weg. **Seiten 12–13**



Faszination Indoorsport

BILD: SNI/RUGFOTOKRUG DANIEL SEN.

Hallensport bereitet nicht nur bei winterlichem Wetter großen Spaß. Von Volleyball und Basketball über Fußball und Handball bis hin zu Floorball und Badminton – für jeden ist etwas dabei!

Sie sind die Heimat unzähliger Sportvereine im Bundesland Salzburg und ohne sie geht nichts: Die Rede ist – neben den Outdoorsportstätten – von den vielen Sporthallen, die von den Vereinen der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION genutzt werden. Die Vorteile von Indoorsport liegen auf der Hand: Wenn es draußen regnet, wenn es extrem heiß oder kalt ist oder wenn es blitzt, kann man seine Lieblingssportart in der Halle trotzdem ausüben. Die Sportler sind weniger abhängig von den Tages- und Nachtzeiten, auch nach Einbruch der Dunkelheit kann trainiert werden. Die meisten Hallen verfügen mittlerweile über Klimaanlage – in der heißen Jahreszeit ist dies ein Vorteil gegenüber Outdoorsport. Die Hallensportvereine haben geringe Gebühren und decken mit ihren Angeboten alle Altersklassen ab. Einsteiger sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene oder Profis. Auch für die Zu-

schaauer sind die Indoorsportstätten meist sehr komfortabel. Vor allem Ballsportarten in der Halle bieten die Möglichkeit, um mit verschiedenen Gruppen von Menschen in Kontakt zu treten und Spaß am Spielen zu haben.

Bei diesen beiden Sportarten ist Sprungkraft gefragt

Eine der klassischen Ballsportarten in der Halle ist Volleyball. Die körperlichen Aktivitäten beim Volleyballspielen stärken den Oberkörper, die Arme und Schultern sowie die Muskeln des Unterkörpers. Volleyballspielen verbessert auch das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. „Sehr wichtig ist, dass man teamfähig ist, denn Volleyball ist ein sehr teamorientiertes Spiel. Während einer Partie muss jeder für den anderen mitarbeiten“, erklärt Ulrich Sernow, Obmann und Trainer des Damen-Bundesligateams beim PSvBG Salzburg. Beim Volleyball stehen sechs Spieler pro Team am 9 x 9 Meter großen Feld.

Während die Netzhöhe bei den Jüngeren niedriger ist, beträgt sie bei den Damen in der Regel 2,24 Meter und bei den Herren 2,43 Meter. Im Idealfall bringt man neben einer gewissen Körpergröße auch eine gute Sprungkraft mit. „Am Netz ist die Sprungkraft entscheidend. Es hat sich in den vergangenen Jahren schon herauskristallisiert, dass Volleyballer bei den Profis immer größer werden. Aber es gibt auch kleinere Profis – jene mit viel Erfahrung werden gern auf der Liberoposition aufgestellt“, sagt Sernow. Ab acht Jahren können Kinder mit dem Volleyballspielen beginnen. In der Jugend hilft es, möglichst viele Positionen spielen zu können, eine Spezialisierung für die Hauptposition erfolgt meist erst später. „Je besser das Niveau ist und je ausgeglichener die Mannschaften sind, desto wichtiger wird die Taktik.“ Neben den Vereinen können Anfänger Grundtechniken auch in den Schulen erlernen.

Ebenfalls von Vorteil ist die Sprungkraft beim Basketball – denn auch hier muss in der Defensive geblockt oder in der Offensive, zumindest wenn man Gegenspieler vor sich hat und direkt zum Korb zieht, höher gesprungen werden als der Gegner. „Basketballer müssen hellwach sein, gern laufen und springen. Sie müssen außerdem sehr schnell auf den Füßen sein“, erklärt Gunther Abel, Obmann der BBU Hallein. Er ergänzt: „Der Wille und die Freude an der Bewegung sind am wichtigsten. Auch nicht so talentierte Kinder haben sich schon öfter gut entwickelt.“ Beim Basketball spielen fünf gegen fünf, es gibt jedoch auch die Variante mit drei gegen drei. Gespielt wird in Vierteln mit je zehn Minuten Spielzeit, in der National Basketball Association (NBA), der besten Basketball-Liga der Welt, beträgt die Spielzeit zwölf Minuten pro Viertel. Da ein Basketballspiel nach einem Foul oder einer Auszeit ▶



BILD: SNSW/KRUGFOTO/KRUG DANIEL SEN.



BILD: SWIMANFRED BREDL



BILD: SNVAF/PEDRO PARDO

unterbrochen wird, kann die Gesamtspielzeit jedoch deutlich länger dauern. Das Einstiegsalter liegt bei acht bis neun Jahren, in den USA meist schon bei sechs bis sieben Jahren. „Mädchen und Burschen können bis zwölf Jahre gemeinsam trainieren“, sagt Abel. Basketball ist eine sehr schnelle Sportart, innerhalb von acht Sekunden muss man über die Mitte spielen und innerhalb von 24 Sekunden muss ein Wurf erfolgen – ansonsten erhält der Gegner den Ball.

Futsal auf dem Vormarsch

Fußball zählt zu den beliebtesten Sportarten der Welt, nicht nur auf Salzburger Fußballplätzen, sondern auch in der Halle wird in der Winterpause fleißig gekickt. 20.000 Spieler sind derzeit in Salzburg aktiv. Seit einigen Jahren ist Futsal das offiziell gespielte Format bei den Hallenturnieren des Salzburger Fußballverbands (SFV). Für die Altersstufen U7 bis U10 steht die Variante

Futsal light zur Verfügung – das heißt, dass die normalen Futsalregeln altersspezifisch angepasst werden. Eine Mannschaft beim Futsal besteht aus einem Tormann und vier Feldspielern, Tor und Seitenlinien werden analog zum Hallenhandballfeld verwendet. Es können ein oder mehrere Spieler jederzeit und ohne Anmeldung beim Schiedsrichter laufend und bis zum Spielende getauscht werden. Futsalbälle sind kleiner als herkömmliche Fußballbälle, Grätschen auf den ballführenden Spieler ist nicht erlaubt. Mittlerweile gibt es auch spezifische Futsalbildungen bei den Trainern. „Speziell im Nachwuchs werden durch die dem Feldfußball ähnelnere Form des Hallenfußballs die technischen Fertigkeiten der Spieler stark gefördert“, erklärt SFV-Geschäftsführer Peter Haas.

Körperbetonte Sportart

Volle Hallen, gute Stimmung, spannungsgeladene Spiele – die

Handball-EM der Männer fand im Jänner 2020 – neben Norwegen und Schweden – auch in Österreich statt und begeisterte auch viele Nicht-Handballer. Das österreichische Team erreichte souverän die EM-Hauptrunde



„Handballer müssen sehr fit sein, es geht oft hin und her.“

Thomas Manhart, Obmann

und durfte sich am Ende über den starken achten Rang freuen. „Handballer müssen sehr fit sein, es geht oft hin und her. Kräftigungsübungen für den Oberkörper, Arme, Schultern und die Knie sind sicherlich empfehlenswert – eigentlich alle klassischen Übungen im Fitnessstudio“, erklärt Thomas Manhart, Obmann des UHC Salzburg. Die Hallengröße beim Handball beträgt 20 x 40 Meter, die Torgröße 2 x 3 Me-

ter. Handball gilt als körperbetonter Sport, Fouls von hinten oder von der Seite werden jedoch streng abgepfiffen und können zu Zeitstrafen führen. 14 bis 16 Personen bilden eine Handballmannschaft, auf dem Feld stehen sechs Feldspieler und ein Tormann. „Es kann permanent gewechselt werden, aufgrund des Tempos und der Belastung ist das auch notwendig“, sagt Manhart. Im Profibereich werden 2 x 30 Minuten gespielt, wobei die Spieldauer nach Altersklasse variiert – auch 2 x 20 oder 2 x 25 Minuten sind möglich. Groß zu sein ist auch beim Handball ein Vorteil, für die Flügelpositionen werden aber gern kleinere, sehr wendige Athleten eingesetzt.

Parallelen zum Eishockey

Floorball, auch Unihockey genannt, ähnelt dem Eishockey. Das Ziel der Ballsportart ist es, einen Plastikball im gegnerischen Tor unterzubringen. „Man sollte gern laufen und ein gewisses Spielver-



BILDER: SNIRUGFOTO/KRUG DANIEL SEN. (2)



BILD: SNVADOBÉ STOCK/ROBERT NYHOLM

ständnis haben“, erklärt Viktoria Fersterer, Obfrau des TVZ Wikings. Gespielt wird fünf gegen fünf auf dem großen Feld (40 x 20 Meter) oder drei gegen drei plus Tormann auf dem Kleinfeld, die Bande ist 50 Zentimeter hoch. Wie beim Eishockey wird auch hinter dem Tor weitergespielt. Die Spielzeit auf dem Großfeld beträgt 3 x 20 Minuten mit je zwei zehnminütigen Pausen. Der Schläger darf maximal in Hüfthöhe geschwungen werden. Weil ständig zwischen Angriff und Verteidigung gewechselt wird, gilt Floorball als sehr schnelle Sportart. Körperkontakt ist erlaubt, es darf jedoch niemand geschubst oder weggedrückt werden. Der Unterschied zu anderen Hockeyarten besteht darin, dass der Tormann keinen Stock besitzt. In akuten Abwehrsituationen agiert er auf seinen Knien vor dem Tor und trägt Knie- bzw. Schienbeinschützer. Kinder ab fünf bis sechs Jahren können die Sportart ausprobieren.

Rasanten Rückschlagspiel

Viel Action bekommen die Zuschauer auch beim Badminton zu sehen: Ziel des Spiels ist es, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite diesen nicht zurückschlagen kann. „Man braucht ein bisschen Ballgefühl und Kondition“, erklärt Helmut Strasser, Obmann vom BSC ASKÖ Salzburg. Geht es in Richtung Leistungssport, ist die Fitness ein großes Thema, denn beim Badminton sind Schnelligkeit und Beweglichkeit gefragt. Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte; am Satzende muss ein Vorsprung von zwei Punkten erreicht werden – maximal allerdings bis 30 Punkte. Kinder ab acht Jahren können genauso Badminton spielen wie 60- bis 80-Jährige. Da der Sport durch die vielen Richtungswechsel Gelenke und Sehnen beansprucht, ist es aber wichtig, die Beinmuskulatur zu trainieren. Als Ausgleichstraining empfiehlt Strasser Radfahren, Laufen oder Wandern.

Vielfältige Angebote der Sportdachverbände



BILD: SNIRUGFOTO/PARDO

ASKÖ Badminton Sport Club ASKÖ Salzburg

Der BSC ASKÖ Salzburg zählt derzeit 29 aktive Mitglieder und 30 inaktive Mitglieder. Trainiert wird drei Mal pro Woche, jeweils dienstags von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr sowie mittwochs und freitags von 18 Uhr bis 21.30 Uhr. Alle, die die Sportart kennenlernen wollen, sind herzlich willkommen! Aktive Vereinsmitglieder tragen mehrere Turniere pro Jahr aus, darunter Landes- und Bundesmeisterschaften und Ranglisten-Senioren-Meisterschaften. **Infos:** WWW.BADMINTON-SALZBURG.AT

Salzburger Fußballverband

Im Salzburger Fußballverband (SFV) sind aktuell 132 Vereine mit 138 Kampfmannschaften, 66 Reservemannschaften und 321 Nachwuchsmannschaften gemeldet. Bei den offiziellen Hallenturnieren wird die Variante Futsal gespielt. Es gibt auch einen eigenen Futsalverein im Bundesland Salzburg, nämlich den Verein International Klessheim Futsal Club. Auch in der Trainerausbildung tut sich einiges – spezifische Ausbildungen bilden zum Beispiel das ÖFB-Futsal-C-Diplom oder das UEFA-Futsal-B-Diplom. **Infos:** WWW.SFV.AT

ASVÖ Turnverein Morzg

Der Turnverein Morzg bietet unterschiedliche Hallensportarten für Damen und Herren an. Ab Ende September gibt es Abendkurse für Hallenfußball und Basketball für Herren als auch Volleyball für Damen und Herren. **Infos:** WWW.TV-MORZG.AT

Salzburger Handball Club

Der Salzburger Handball Club (SHC) ist ausschließlich im weiblichen Handballsport aktiv. Trainiert wird im Sportzentrum Nord sowie in der Josef-Preis-Allee für

Jugendliche und Damen.

Infos: WWW.SHC-SALZBURG.AT

TVZ Wikings Zell am See

Bei den Wikings treffen sich Damen, Herren und Juniors an unterschiedlichen Standorten zum Floorball. In allen drei Mannschaften freut man sich über Quereinsteiger oder Neugierige. **Infos:** WWW.TVZWIKINGS.AT

Turnverein Oberndorf

Der Turnverein Oberndorf bietet Volleyball-Kurse von U13 bis zu Ü30 an. Mehrere Trainingstermine gibt's von Montag bis Freitag in der Stadthalle Oberndorf. **Infos:** WWW.VOLLEYBALL-FLACHGAU.AT



BILD: SNVADOBÉ/STOCK/ROBERT NYHOLM

SPORTUNION UHC Salzburg

Der Salzburger Traditionsverein schreibt mittlerweile 75-jähriges Bestehen. Integriert in den Schulsport des Borromäums, kommen insbesondere junge Sportler in den Genuss des einmaligen Teamsports. **Infos:** WWW.UHC-SALZBURG.AT

Basketballunion Salzburg (BBU)

Die Basketballunion Salzburg ist der größte und erfolgreichste Basketballverein im Bundesland Salzburg. Ob im Mädchen- oder Burschensport, mit ihren familiären Strukturen bietet die BBU Salzburg das geeignete Umfeld, um in den mitreißenden Sport einzusteigen. **Infos:** WWW.BASKETBALL-SALZBURG.AT



BILD: SNVADOBÉ/SALZSPORT

Weitere Sportarten

Neben Fußballvereinen bieten die drei Sportdachverbände sowohl Floorball, Faustball, Ballhockey, Boccia, Squash, Tennis, Billard als auch etliche Trendsportarten an.

Mehr als nur Unterhaltung: Tanzen ist ein Hochleistungssport

Die meisten Erwachsenen erinnern sich mit Freude und manchmal auch mit ein wenig Wehmut an ihre ersten Tanzschritte und Tanzstunden. Tanzen übt definitiv auf viele eine gewisse Faszination aus. Die einen lassen sich als Zuschauer begeistern, die anderen erleben beim eigenen Tanzen unzählige Glücksmomente. Viele Menschen behaupten, dass sie tanzen können, weil sie in der Tanzschule ein Tanzabzeichen erhalten oder als Kind einen Ballettkurs besucht haben.

Dass Turniertanzen im Gegensatz zu einem wöchentlichen Tanzkurs aber extrem harte Arbeit ist, das wissen die meisten nicht. Auch ehemalige Leistungssportler wie Skistar Alexandra Meissnitzer oder Schwimmerin Mirna Jukic mussten bei der ORF-Show „Dancing Stars“ am eigenen Leib erfahren, dass Tanzen hochkoordinativ für Körper und Geist ist und deutlich mehr als eine bloße Abfolge von Schritten. Wie bei jedem anderen Spitzensport stehen beim Turniertanz tägliche Trainingseinheiten und Vorbereitungen auf kommende Turniere auf dem Programm. Neben dem Tanztraining sind zudem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen empfehlenswert.

Gesundheitliche Vorteile

Tanzen als Leistungssport fordert und trainiert nahezu alle Muskeln, verbessert Kondition, Koordination, Kraft, Körperbeherrschung, Balance, Rhythmusgefühl und vieles mehr. Vor allem auch für Einsteiger bietet sich die Sportart an: Natürliche Bewegungsabläufe sind gelenkschonend aufgebaut, die Figuren zu erlernen und zu behalten trainiert das Gedächtnis und dank der guten Atmosphäre lassen sich leichter soziale Kontakte knüpfen und pflegen. Gerade bei älter werdenden Menschen schreiben Mediziner dem Tanzen



Florian Gschaider und Manuela Stöckl galten als Österreichs Aushängeschilder im Turniertanz. Auch nach Beendigung der aktiven Karriere engagieren sich beide für den Tanzsport.

eine vorbeugende Wirkung gegen Alzheimer und Altersdemenz zu. Beim Tanzen wird das Gehirn ganzheitlich gefordert. Die linke Hemisphäre des Großhirns steht für rationales Denken, Logik, Analytik, aber auch für Konzentration auf einen Punkt (Fokus), einzelne Schritte und Zusammenhänge (Technik) sowie Zeitempfinden. Die rechte Hemisphäre des Großhirns soll für Intuition, Kreativität, ganzheitliche Zusammenhänge, Musikalität und das Raumempfin-

den verantwortlich sein. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren.

Ein Sport für alle Altersklassen

Obwohl viele Menschen bereits mit dem Tanzen in Berührung gekommen sind, ist es für einen Laien oft schwierig zu verstehen, anhand welcher Kriterien die Wertungsrichter die Tanzpaare bewerten. Sind die Beine gestreckt? Ist die Haltung richtig? Wurde im Takt getanzt? Wie liegt der Kopf? Das sind wichtige Fragen, die sich die Wertungsrichter stellen. „Un-

terhaltungsshows wie „Dancing Stars“ dienen dazu, dieses Prozedere für den Zuschauer etwas greifbarer zu machen“, erklären Florian Gschaider, ASVÖ-Landestrainer und -fachwart für Tanzen, und Tanzpartnerin Manuela Stöckl vom ASKÖ-Verein TSC Danceteam Salzburg. Die ehemaligen Leistungssportler sind als Profitänzer in der vierzehnten Staffel von „Dancing Stars“ mit dabei. Vor allem die sportliche Betätigung als Paar, die körperliche und geistige Anstrengung so-

Auch aufgrund von Unterhaltungsshows wie „Dancing Stars“ – die ORF-Show geht am 24. September bereits in die vierzehnte Runde – erfreut sich Tanzen als Sportart zunehmender Beliebtheit. Für viele gilt Tanzen als netter Zeitvertreib, doch jeder, der den Sport leistungsorientiert betreibt, weiß um die hohen körperlichen Anforderungen.



Streetdance ist vor allem bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt.



Perfekte Tanzhaltung.



Michaela Kirchgasser mit Tanzpartner Vadim Garbuzov in der ORF-Show „Dancing Stars 2020“.



Sanja Vukasinovic gehört zum Nationalteam Wheelchairdancesport.

wie die ansprechende musikalische Begleitung sorgen dafür, dass zahlreiche Menschen zum Tanzen kommen. „Mit Shows wie ‚Dancing Stars‘ oder ‚Let’s dance‘ steigt das Interesse am Tanzen als Sport erheblich“, sagt Markus Öppinger, Spartenreferent Tanzsport bei der SPORTUNION Salzburg. Altersmäßig gibt’s beim Tanzen keine Grenzen: Bei Kindern können Junioren ab sechs Jahren erste Turniere in den Kategorien Standard, Latein oder Kombination bestreiten. Die

Klasse Senioren III bilden Paare ab 55 Jahren, dort können auch Tänzer bis zu 70 Jahren teilnehmen.

Tanzen für Kids & Jugendliche

Junge Tanzbegeisterte fiebern bereits den Olympischen Spielen 2024 in Paris entgegen, denn nach den Jugend-Sommerspielen 2018 in Buenos Aires darf sich Breaking als erste Tanzsportart dem Publikum bei dieser Großveranstaltung präsentieren. Die Wurzeln der Sportart liegen in

der South Bronx der 1970er-Jahre. Getanzt wurde zu den Breaks, also den Instrumentalteilen der Musik. Insbesondere junge Afroamerikaner erkannten das Tanzen als Alternative zur Gewalt der Straßengangs. Die Sportart wird von Damen und Herren gleichermaßen ausgeübt. Breaking wird heute in Form von Jams, Shows und Wettbewerben zelebriert und in Österreich insbesondere in Tanzstudios, Jugendzentren, über Online-Tutorials und Workshops erlernt.

Tanzangebote

ASKÖ

TSC Danceteam Salzburg

Der Verein bietet Turniertrainings (wöchentlich Latein, Standard, Kombination), Zumba, Single Dance, Hobbytanz und Kinderkurse in Maxglan an. **Infos:** INFO@DANCETEAM-SALZBURG.AT DANCETEAM-SALZBURG.AT

Streetdance Center

Das Streetdance Center bildet eine Plattform für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Angeboten werden Tänze der afroamerikanischen Diaspora (Hip-Hop, House, Breaking etc.). Die Kurse starten am 20. September. **Infos:** OFFICE@STREETDANCECENTER.COM WWW.STREETDANCECENTER.COM

ASVÖ

TSC HIB Saalfelden

Von Turniertrainings über Single Dance und Zumba bis hin zu Kinder- und Jugendkursen und Formation – Tanzbegeisterte kommen hier auf ihre Kosten. **Infos:** INFO@TSC-HIB-SAALFELDEN.AT WWW.TSC-HIB-SAALFELDEN.AT

TSC Stardance Elixhausen

Wer gern und regelmäßig das Tanzbein schwingt, ist beim TSC Stardance Elixhausen genau richtig. Angeboten werden Zumba, Kurse für Kinder und diverse Hobbytanzkreise. **Infos:** CHRISTINE.GSCHAIDER@SBG.AT WWW.STARDANCE.AT

SPORTUNION

Salzburger Rollstuhltanzsportverein WheelChairDancers

Personen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können ihre Leidenschaft für die Bewegung zur Musik ausleben. Der Verein verfügt über 50 Mitglieder. **Infos:** WHEELCHAIRDANCERS SALZBURG@GMAIL.COM WWW.WHEELCHAIRDANCERS-SALZBURG.COM

Tanzsportklub Schwarz-Weiß Salzburg

Vom Hobbytanz über Breitensport bis zum Turniertanz ist für alle Alters- und Leistungsklassen etwas dabei. **Infos:** TSK-SCHWARZ-WEISS@GMX.AT WWW.TSK-SCHWARZ-WEISS.AT

HERBST/WINTER 2021/2022 AUSBILDUNGSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

Auf & Los!

Wir bringen
Salzburg in Bewegung

ASKÖ-RÜCKENTRAINER NACH DEM ANTARA®-BEWEGUNGSKONZEPT



BILD: SN/ASKÖ

**Fr., 24. 9., 14–20 Uhr & Sa., 25. 9., 9–17 Uhr, Modul A
Körperhaltung, Fehllhaltung, Haltungskorrektur
Fr., 5. 11., 14–20 Uhr & Sa., 6. 11., 9–17 Uhr, Modul B
Core-Funktion, Dysfunktionen, Core-Reprint
Fr., 3. 12., 14–20 Uhr & Sa., 4. 12., 9–17 Uhr, Modul C
Praxistage Group**

Ort: Gesundheitssportzentrum Gmigl
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg, Dojohalle
ASKÖ-Landesverband Salzburg

Übungsleiter- bzw. Kursleitererfahrung im Gesundheits- und
Fitnessport wird vorausgesetzt. In der Ausbildung zum ASKÖ-
Rückentrainer nach dem Antara®-Bewegungskonzept werden die
verschiedenen Rückenprobleme thematisiert. Das erworbene Wissen
betreffend Körperhaltung, Statik, Fehllhaltungen und Fehlformen
wird in die Praxis, ins Group-Training, transferiert und intensiv geübt.

€ 470,- für Mitglieder von ASKÖ-Vereinen
€ 690,- Normalpreis

inkludiert sind jeweils Kursunterlagen und Abschlussbestätigung

Informationen und Anmeldung:
+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

ASKÖ-ÜBUNGSLEITER PRAXISMODUL KINDER/JUGEND



FOTOLA/ROBERT KNEŠČEK

32. BAD HOFGASTEINER MARKTLAUF



BILD: SN/WSV BAD HOFGASTEIN

Fr., 24. 9.

Ort: Bad Hofgastein
WSV Bad Hofgastein

Der Marktlauf führt mitten durch das Ortszentrum von
Bad Hofgastein und ist erneut Bestandteil der Top-Veranstaltung
adidas Infinite Trails!

**Infos zu den Strecken, Startklassen und zur Anmeldung gibt es
auf www.wsv-badhofgastein.at**

GLASENBACHKLAMM-LAUF



BILD: SN/ASVO

Sa., 25. 9., ab 13 Uhr

Ort: Glasenbach
Skiclub Elsbethen

Die Laufstrecke, die durch die historisch-geologisch sehr interessante
Klamm führt, bietet nicht nur ambitionierten Läufern, sondern auch
Genusssportlern volles Vergnügen.

**Ausschreibung und Infos auf www.skiclubelsbethen.at
Anmeldung unter +43 664 / 3165132 oder
bewerbe@skiclubelsbethen.at**

SPORTUNION BEIM „HELLBRUNN PARKRUN“



BILD: SN/ROISIN MCNULTY

jeden Samstag, 9 Uhr

Ort: Hellbrunn
SPORTUNION

5-km-Strecke in einem freundlichen und angenehmen
Umfeld von Laufbegeisterten. Kostenlos!

Anmeldung sowie weitere Informationen:
www.parkrun.co.at/hellbrunn

UNION BOLZKÄFIG-FUSSBALLTURNIER „KINGS OF THE CAGE“



BILD: SN/STREUSALZ

So., 3. 10.

Ort: Bolzkäfig Volksgarten
SPORTUNION – Streusalz

Zwei Altersklassen (10 bis 15 Jahre und ab 15 Jahre)

**Anmeldung: +43 664 / 60613509 (WhatsApp) oder
streusalz@sportunion-sbg.at**

SPORT.MOBIL DER SPORTUNION





BILD: SN

Fr., 1. 10., 14–20 Uhr & Sa., 2. 10., 9–17 Uhr
Sa., 22. 1., 9–17 Uhr
Fr., 25. 2., 14–20 Uhr
Sa., 26. 2. (Prüfungstermin)

Ort: ABC Gnigl
 Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
 ASKÖ-Landesverband Salzburg

In 36 Einheiten werden praxisorientierte Bewegungsspiele in allen möglichen Variationen sowie die Koordinations- und Geschicklichkeitsschulung thematisiert. Neben den Hopsti-Hopper-Bewegungsstunden und dem Stundenaufbau Eltern-Kinder-Turnen, Kleinkinder- u. Kinderturnen runden Kooperationsspiele die Ausbildung ab. Für Personen, die Kinder- u. Jugendgruppenkurse im Rahmen von Vereinen und Institutionen zu gesunder Bewegung motivieren, Bewegungsprogramme durchführen und in Bewegungsstunden betreuen möchten.

€ 145,- für Mitglieder von ASKÖ-Vereinen
 € 250,- Normalpreis

inkludiert sind jeweils Kursunterlagen und Abschlussbestätigung

Informationen und Anmeldung:

+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**BALLSCHULE ÖSTERREICH POWERED BY
 BALLSCHULE HEIDELBERG**



BILD: SN/ASKÖ

Fr., 15. 10., 17–20 Uhr

Ort: Hermann-Wielandner-Halle
 Sportplatzstraße 15, 5500 Bischofshofen
 ASKÖ-Landesverband Salzburg

Ballsiele und Übungen, in denen taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen vermittelt werden, stehen im Fokus des Workshops. Es wird ein polysportiver Ansatz verfolgt, der allen Ballspielen gemein ist. Ziel ist es, die wichtigsten Verwandtschaftsmerkmale hervorzuheben und die elementaren Kompetenzen zu vermitteln. Bei der Umsetzung der Spiele und Übungen stehen immer die Freude am Ballsport und die spielerische Vermittlung im Vordergrund! kostenlos

Informationen und Anmeldung:

+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at



TERMINE ASVÖ, ASKÖ UND SPORTUNION

Ausbildungsangebot der einzelnen Vereine:
 Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 10.9.2021

25. SPARKASSE-KINDER-SALZKRISTALL-LAUF

Fr., 1. 10., ab 9 Uhr

Ort: Kornsteinplatz Hallein
 Skiclub Hallein

Für alle Tennengauer Kindergärten und Schulen: Kinder von 3 bis 14 Jahren sind eingeladen, beim Lauf teilzunehmen. Jedes Kind erhält eine Medaille und die ersten drei jeder Klasseinteilung einen Pokal. Keine Nenngebühr.

Informationen und Anmeldung: www.skiclubhallein.at

GROSSES JUBILÄUMSSCHIESSEN

Sa., 16. 10., 9–18 Uhr

Ort: Schießstand Zederhaus, Schützenverein zu Zederhaus
 100 Jahre Salzburger Festspiele, 100 Jahre Kämtner
 Volksabstimmung sowie Geburtstags- und Adlerschießen.
<https://schuetzenverein1.jimdo.com>

INTERNATIONAL YOUTH TOURNAMENT



BILD: SN/HINTERSEER

Sa., 23. 10. & So., 24. 10.

Ort: Kroatinkaserne, St. Johann im Pongau
 FSC/HSV St. Johann im Pongau
 Karl-Pertticka-Jugendfechtturnier

HERBSTROSENTROPHY

So., 31. 10.

Ort: Leopold-Schachinger-Turnhalle, 5211 Lengau
 SV Lengau

Kinderläufe (300 m und 600 m), Hauptlauf (5 km) und Genusslauf (5 km). Der Genusslauf ist für jene Teilnehmer gedacht, die sich nicht unter Druck setzen lassen wollen oder zum ersten Mal 5 km laufen oder den Lauf einfach genießen wollen.

€ 6,- Kinder- und Jugendlauf (bis Jahrgang 2011)
 € 18,- Hauptlauf u. Genusslauf (ab Jahrgang 2005)

Informationen und Anmeldung: www.sportverein-lengau.at



BILD: SN/STREUSALZ

So., 19. 9., Volksgarten
Mi., 22. 9., Hans-Donnenberg-Park
Sa., 25. 9., Hans-Donnenberg-Park
Mi., 29. 9., Sportzentrum Mitte
Sa., 2. 10., Volksgarten (Lauf.Sport.Fest)
So., 17. 10., Hans-Donnenberg-Park
jeweils 14–18 Uhr

SPORTUNION – Streusalz

Ein mit Sportgeräten und Spielsachen beladener Bus fährt zu öffentlichen Plätzen Salzburgs. Alle Personen können Sportutensilien ausborgen und unter fachlicher Anleitung von Vereinstrainern Sportarten ausprobieren. Von Turnen auf der Airtrack, Longboards, Slacklines, Parkour bis hin zu allen Ballsportarten ist vieles dabei.

BEWEGUNGSTAG „TAG DES SPORTS“

Do., 23. 9., ab 8.45 Uhr

Ort: Marktplatz St. Veit, 5621 St. Veit im Pongau
 TSU St. Veit

ÖSTERR. BEWEGUNGS- U. SPORTKONGRESS 2021



BILD: SN/FT SPORT AUSTRIA GMBH

Fr., 22. 10.–So., 24. 10.

Ort: Saalfelden
 ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION

Der 15. Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiter 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 und Kollegen ermöglicht.

€ 91,- für Übungsleiter eines Qualitätssiegelangebots
 € 161,- für Studenten, € 205,- für sonstige Interessenten

Informationen und Anmeldung: +43 1 / 5047966,

office@fitsportautria.at, www.fitsportautria.at/go/kongress2021

Fortbildungen der Sportdachverbände

Bestens ausgebildete Funktionäre sind ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION ein großes Anliegen.

Das Basismodul der **ASKÖ** ist die Voraussetzung für jede Übungsleiterausbildung im organisierten Sport. Das Basismodul wurde mit der Sport Austria (BSO) und allen drei Sportdachverbänden konzipiert. Als eines von mehreren Spezialmodulen startet das Praxismodul KINDER/JUGEND wieder im Herbst 2021. **Termine:** Fr./Sa., 1./2. 10. 2021, Sa., 22. 1., und Fr., 25. 2. 2022, jeweils Fr.: 14 bis 20 Uhr & Sa.: 9 bis 17 Uhr. Prüfungstermin: Sa., 26. Februar 2022. **Ort:** ASKÖ-Landesverband Salzburg, ABC Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg. **Kosten:** 145 Euro für alle Mitglieder von ASKÖ-Vereinen, 250 Euro Normalpreis. Inkludiert sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

Der **ASVÖ** bietet am 23. 10. von 9.30 bis 18 Uhr die Fortbildung „Richtig Fit mit Kinder LEICHTathletik“ an. Kursleiterin Olivia Raffelsberger erklärt: „Die Kinderleichtathletik ist vielfältig, deshalb wollen wir sie auch aus vielen Perspektiven betrachten. In Theorie und vor allem Praxis werden Impulse aus Training, Medizin, Physiotherapie und Wissenschaft gesammelt, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten. Damit soll auch der Grundstein für eine langfristige Leistungsentwicklung gelegt werden.“ **Infos & Anmeldung:** Alexander Weber B.Sc., ASVÖ Salzburg, Tel.: +43 664 / 2848405 bzw. unter ALEXANDER.WEBER@ASVOE-SBG.AT

Im Rahmen der Übungsleiterausbildung der **SPORTUNION** findet am Samstag, 9., und Sonntag, 10. 10., jeweils von 8.30 bis 18 Uhr, und am Freitag, 15. 10., von 14 bis 18 Uhr das „Spezialmodul Mountainbiken“ statt – in Kooperation mit dem Salzburger Radsportverband. Treffpunkt ist der Bikepark Koppl. Mountainbiken wird immer populärer – die Nachfrage nach geführten Touren und Fahr-sicherheitstrainings steigt. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Eigenkönnens und der Fahrtechnik. **Kosten:** 150 Euro für SU-Mitglieder & Mitglieder des Salzburger Radsportverbands, Normalpreis: 225 Euro. **Infos & Anmeldung:** Tel.: +43 662 / 84268823 bzw. unter WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT



BILD: SHUTTERSTOCK/SERR NOVIK



BILD: SHUTTERSTOCK/SOLOSTOCK



BILD: SHUTTERSTOCK/AT

#BeActive – Europäische Woche des Sports

Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION laden vom 23. bis zum 30. September 2021 bereits zum vierten Mal zur #BeActive-Schnupperwoche ein.

Die Europäische Woche des Sports ist eine Initiative der Europäischen Kommission zur Förderung von Sport und Bewegung. Das übergreifende Kampagnenthema „#BeActive“ soll alle ermutigen, während der Woche aktiv zu sein und darüber hinaus das ganze Jahr über aktiv zu bleiben. Hintergrund für diese Initiative ist das stagnierende oder gar abnehmende Aktivitätslevel der Bevölkerung in vielen Ländern. Der Mangel an körperlicher Aktivität hat nicht nur einen negativen Einfluss auf die Gesellschaft und die Gesundheit der Menschen, sondern führt auch zu wirtschaftlichen Kosten.

Die Europäische Woche des Sports wurde im Jahr 2015 ins Leben gerufen und bewegt mittlerweile Menschen in insgesamt 42 Ländern – auch über die Gren-



zen der Europäischen Union hinweg. Seit 2017 ist Sport Austria nationaler Koordinator der Europäischen Woche des Sports in Österreich.

Die Europäische Woche des Sports richtet sich an alle Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Fitnesslevel – und

soll Einzelpersonen, Behörden, Sportorganisationen, Zivilgesellschaft und den privaten Sektor zusammenbringen. Die Veranstaltungen konzentrieren sich auf den Sport in Sportvereinen, im Fitnesscenter, in Schulen, am Arbeitsplatz, im Freien und zu Hause.

Im Rahmen dieser Initiative wird am 23. September 2021 erstmals der „Lange Tag des Sports“ in den Salzburger Schulen durchgeführt. Er ist damit auch Teil der Initiative 50 Tage Bewegung, die von 7. September bis 26. Oktober 2021 in ganz Österreich läuft, und natürlich auch des European School Sport Day 2021 (ESSD).

Am 25. September 2021 findet die mittlerweile vierte #BeActive Night an 26 Standorten in ganz Österreich statt. In der #BeActive Night laden verschiedene Veranstalter zu verschiedenen Bewegungsaktivitäten in frei zugänglichen Bereichen zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Mehr Infos:

WWW.BEACTIVE-AUSTRIA.AT
WWW.FITSPORTAUSTRIA.AT/
GO/BEACTIVENIGHT

Betriebliche Gesundheitsförderung: Aktiv Gesund im Betrieb

Betriebliche Gesundheitsförderung zielt in erster Linie darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und Gesundheitsressourcen der Beschäftigten zu stärken. Neben der Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen, Arbeitsunfällen und Stress sollen das Gesundheitspotenzial und Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert werden.

Der Club Aktiv Gesund Salzburg der ASKÖ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Firmen und Gemeinden bei der Umsetzung von betrieblicher Gesundheitsförderung im Bereich Bewegung zu unterstützen. „Unsere Intention sind die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter fördern ein gutes Betriebsklima, arbeiten produktiver und qualitativ besser und sind die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg des Unternehmens“, konstatiert Oliver Jarau, Geschäftsführer des Vereins.

Bei der Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung steht der Club Aktiv Gesund Salzburg den Unternehmen mit einem Team aus Sportwissenschaftlern und staatlich geprüften Trainern mit folgenden Angeboten zur Seite:

- **Fitness- und Gesundheits-Checks** (Back-Check Maximalkrafttest, Spinal Mouse – Screening der Wirbelsäule,



BILD: SN/ASKÖ

Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik, Cardio-Scan Herzscreening und Bio-Impedanz-Messung – Bestimmung der Körperzusammensetzung)

- **Gesundheitsorientierte Trainingskurse** (Rücken-Fit, Yoga, Pilates u. v. m.)
- **Bewegungs- & Wohlfühltag** im Betrieb oder auf den Sportanlagen
- **Workshops in Kleingruppen** (Bewegte Pause, Richtiges Heben und Tragen, Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz)
- **Fachvorträge zu Fitness- und Gesundheitsförderung**

Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems sind die häufigste Ursache für Krankenstandstage. Abgesehen vom persönlichen Leiden der Betroffenen sind durch die Folgekosten in Milliardenhöhe auch die volkswirt-



BILD: SN/CARDIOSCAN

schäftlichen und betrieblichen Schäden enorm. Besonders effektiv arbeitet das Partner-Netzwerk „Aktiv Gesund im Betrieb“ gegen diese Entwicklung.

Die ARGE Betriebssport von AK und ÖGB Salzburg, der Arbeitsmedizinische Dienst Salzburg, die Gesundheitsdienstleister ÖGK, BVAEB, SVA und KFA, das Land Salzburg und der Club Aktiv Gesund Salzburg arbeiten darin zusammen. Interessierten Betrieben und Gemeinden wird ein hochwertiges Bewegungsprogramm zur Steigerung der Fitness und Gesundheit und zur Vorbeugung der Bewegungsmangelerkrankungen angeboten. Mithilfe der Sozialpartner AK/ÖGB und der Krankenversicherungen sind die Kosten für die Unternehmen subventioniert.

Club Aktiv Gesund Salzburg

Zentrum für
Fitness- und
Gesundheitsförderung
Gesundheitszentrum
Gnigl, Parscher Str. 4,
5023 Salzburg

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



Der Sport profitiert von starken

Starke Frauen im Sport sind nicht nur als aktive Sportlerinnen, sondern auch auf Funktionärs- und Führungsebene wichtig. Viele Hindernisse wurden in den vergangenen Jahrzehnten aus dem Weg geräumt, aber es gibt immer noch einiges zu tun.

Erfolgreiche Sportlerinnen als Vorbilder für Mädchen und junge Frauen sind mittlerweile selbstverständlich – ebenso wie Mädchen und Frauen, die in ihrer Freizeit Sport treiben, aus Spaß an der Bewegung oder einfach, um fit zu bleiben. Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass die Kombination „Frauen und Sport“ undenkbar war. Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen fanden ohne weibliche Beteiligung statt. Doch es dauerte nicht lange und die Frauen emanzipierten sich mehr und mehr. Vor allem in der englischen Oberschicht wurden Sportarten wie Tennis und Hockey ausgeübt. An der Schwelle zum 20. Jahrhundert ließen es sich Frauen nicht mehr nehmen, sich zunehmend sportlich zu betätigen – sie turnten, fochten und schwammen sich frei.

Ab 1908 stieg der Anteil der Olympiateilnehmerinnen und der für Frauen zugelassenen Disziplinen stetig an – und das bis in die Gegenwart. Doch selbst heute sind Athletinnen nicht in allen sportlichen Bereichen den Männern gleichgestellt – es gibt immer noch viel zu tun. Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION setzen sich daher gemeinsam und intensiv für starke Frauen im Sport ein.

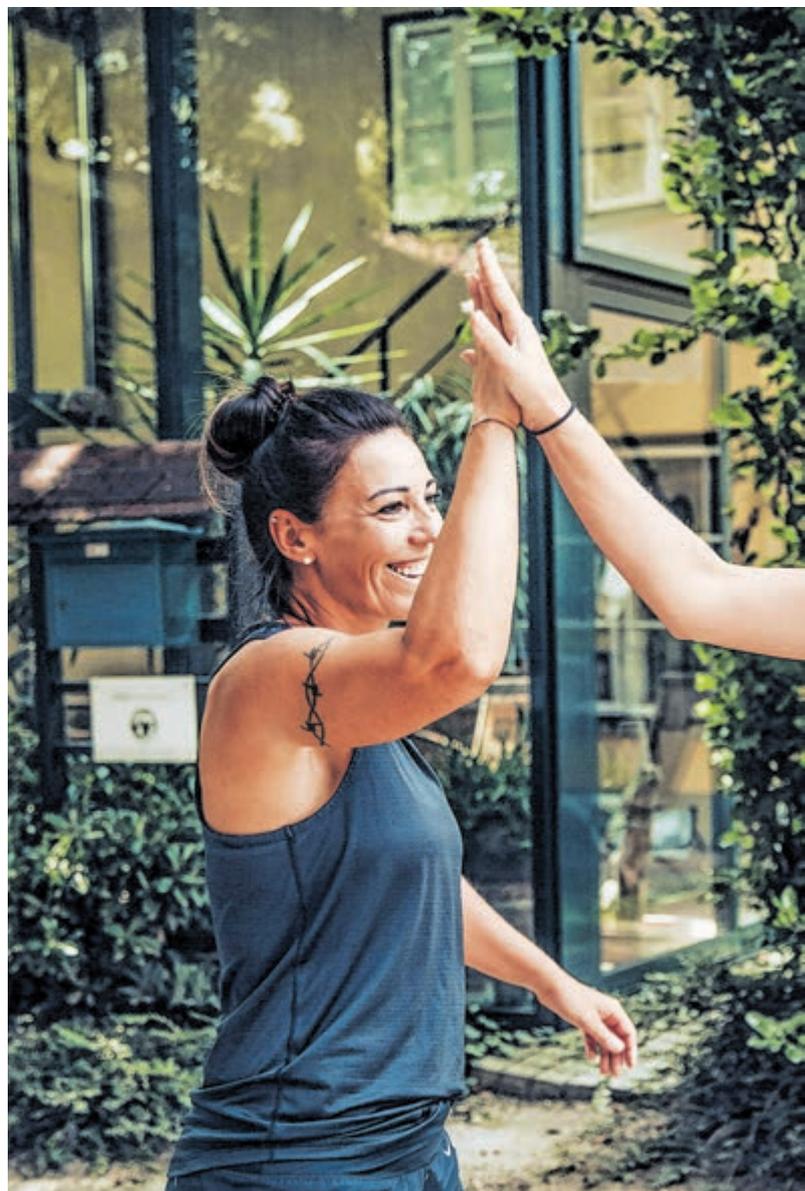
ASKÖ

Bis Manuela Stöckl den Tanzsport für sich entdeckte, hatte ihre Mutter Christine davon noch nichts gehört. Doch schon bald wurde aus der Frau, die ihre Tochter jeden Tag zum Training brachte und wieder abholte, eine leidenschaftliche Funktionärin. Da es im Salzburger Tanzsport nicht so viele ehrenamtliche Helfer gab, half Christine Stöckl an-

fangs aus, wo es nötig war. Aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung und Erfahrung hatte sie schon immer ein Händchen für Zahlen und übernahm den Vorstandsplatz als Kassierin, doch ihre Tätigkeit beim TSC Dance-Team Salzburg erstreckt sich nach fast 30 Jahren im Tanzsport auf viel mehr. Sie kümmert sich liebevoll um die Dekoration im Tanzsaal als auch um das leibliche Wohl der Tänzer bei Trainingslagern. Sie managt Events und Turniere, hat immer den Überblick über die täglichen Belange und bleibt trotz allem gern im Hintergrund. Dem Beispiel der Mutter folgend, haben sich auch die Schwestern Sandra und Manuela Stöckl nach ihren aktiven Karrieren dem Funktionärswesen verschrieben und sind heute als Trainerinnen und Vorstandsmitglieder im Verein tätig. Bereits während ihrer Zeit als Turniertänzerinnen haben beide im Nachwuchsbereich mitgeholfen. „Um dem Nachwuchs im Tanzsport eine möglichst geeignete Plattform zu bieten, muss man einfach anpacken, wo es nötig ist“, sagt Manuela Stöckl.

Eine weitere starke Frau ist Renate Schied vom Laufclub Saalfelden. Sie organisiert seit Jahrzehnten in Saalfelden Langsamlaufftreffs. Schied bezeichnet sich selbst als leidenschaftliche Funktionärin, sie nahm bereits an unzähligen Fortbildungsseminaren teil und besucht regelmäßig Auffrischkurse im Bereich Erste Hilfe. „Mir persönlich war der Sport in meinem bisherigen Leben so wichtig und dieses Wissen möchte ich jedem Menschen aus tiefster Überzeugung weitergeben!“

Mehr Infos: WWW.ASKOE.AT



ASVÖ

Warum sich der ASVÖ mit der Thematik „Frauen im Sport“ auseinandersetzt, ist einfach beantwortet: Zum einen zeigen Ergebnisse der EUROBAROMETER-Umfrage zu „Sport und körperlicher Betätigung“ nach wie vor eine große Diskrepanz zwischen der sportlichen Aktivität von Männern und Frauen. Insbesondere junge Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren treiben halb so viel Sport wie Männer der gleichen Altersgruppe. Zum anderen sind Mädchen und Frauen in den Entscheidungs- und Führungspositionen der Sportvereine und

verbände noch immer unterrepräsentiert, obgleich sie einen unschätzbaren wichtigen Beitrag für die sportlichen Erfolge von Athletinnen und Athleten, aber auch für das breiten- und gesundheitssportliche Gemeinwohl leisten. Um daher die Interessen sportlich ambitionierter Mädchen und engagierter Frauen im Verein besser wahrnehmen und vertreten zu können, wurde das ASVÖ Frauenreferat eingerichtet. Das Bemühen zielt darauf ab, Mädchen und Frauen den Weg in den organisierten Sport zu ebnen. Ebenso gilt es für Mädchen und Frauen mit Migrationshin-

und mutigen Frauen



BILD: SNS/SPORTUNION



BILD: SNS/APA/FOTOMERSCHLÄT/WERNER KERSCHBAUM



BILD: SNS/APA/HELMUT FOHRINGER

tergrund ein positives Umfeld für die Teilnahme am Sport als Möglichkeit zur Integration zu schaffen. Darüber hinaus ist es erstrebenswert, das Potenzial der Sportlerinnen für die Führungsarbeit in den Vereinen und Verbänden zu aktivieren, um eine angemessene Beteiligung von Frauen in Funktionärsgrêmien zu erreichen.

Mehr Infos:

WIRFRAUENIMSPORT.AT

SPORTUNION

Gender-Mainstreaming und die damit einhergehende Vielfalt in

Teams haben positive Aspekte, sowohl für die Gesellschaft als auch für Sportorganisationen. So führt eine ausgeglichene Teilhabe beider Geschlechter unter anderem zu einer Steigerung des Wohlbefindens, erfolgreichen Lösungsansätzen und mehr Kreativität. Trotz der bekannten Benefits und der sozialen Notwendigkeit ist es immer noch ein langer Weg zu mehr Gleichberechtigung. Wenngleich der Trend in den vergangenen Jahren in die richtige Richtung zeigt, ist auch im Sport noch keine Gleichstellung von Frauen erreicht. Frauen sind auch hier klar unterreprä-

sentiert – sowohl als aktive Sportlerinnen als auch in Führungspositionen. Die Teilnahme der Frauen im Sport nimmt zu, doch es gibt nach wie vor wenige Frauen in Führungspositionen. Umso erfreulicher, dass in Salzburg mit Michaela Bartel eine engagierte Frau als Präsidentin an der Spitze der SPORTUNION steht. In den nächsten Jahren möchte die SPORTUNION die Geschlechtergerechtigkeit und die Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport weiter forcieren. So sollen Barrieren erkannt und überwunden werden. Bei der Kommunikation von Inhalten und der Verga-

be von Auszeichnungen und Preisen achtet die SPORTUNION Salzburg bereits seit Längerem auf eine ausgewogene Repräsentation der Geschlechter. Neben einer umfangreichen Sensibilisierungskampagne sind Workshops und Fortbildungen zur Stärkung von Kompetenzen geplant. Die SPORTUNION bietet viele unterschiedliche Online-Workshops an, die sich mit Gendergerechtigkeit im Verein auseinandersetzen.

Mehr Infos & Anmeldung für die Veranstaltungen:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Mit der SPORTUNION bis ins hohe Alter

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund und fit zu bleiben.

Regelmäßige, dem Alter und der körperlichen Konstitution angepasste Aktivitäten tragen zu gesundem Altern bei, wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen und mindern Altersbeschwerden. Auch Menschen, die ihr Leben lang wenig oder gar nicht bewegungsaktiv waren, profitieren von den positiven Effekten. Mit über 400 Vereinen und Sportgruppen bietet die SPORTUNION im Bundesland Salzburg ein umfangreiches Angebot auch für ältere Menschen:

Mehr Infos:

WWW.SPORTUNION.AT/
SBG/SPORTANGEBOTE/

ÜbungsleiterIn 60 plus – es ist nie zu spät

Zu alt, um eine Bewegungsgruppe anzuleiten? Keineswegs! Bestes Beispiel dafür ist der 78-jährige Alfred Koch, der auch im fortgeschrittenen Alter immer noch als Übungsleiter tätig ist: „Ich leite bereits seit 50 Jahren Fitnessgruppen bei der BGUS 55+. Es ist eine spannende Herausforderung und macht enorm viel Freude.“ Haben auch Sie Interesse, als ÜbungsleiterIn durchzustarten? Im September und Oktober bietet die SPORTUNION Salzburg eine ÜbungsleiterInnen-Ausbildung Seniorensport an – jetzt schnell anmelden!



ÜbungsleiterInnen-Ausbildung Seniorensport

Die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung setzt sich aus einem Basis- und einem Spezialmodul zusammen und vereint wichtiges theoretisches Grundwissen mit viel praxisrelevantem Know-how. Im Spezialmodul Seniorensport geht es insbesondere darum, wie man ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen anpassen kann.

Basismodul:

Fr., 24., bis So., 26. September.
Zeit: Fr.: 16 bis 21 Uhr,

Sa.: 8.30 bis 18 Uhr,
So.: 8.30 bis 16 Uhr

Spezialmodul Seniorensport:

Fr., 8., bis So.,
10. Oktober, inkl. Prüfung.
Zeit: Fr.: 13 bis 19 Uhr,
Sa. & So.: 8.30 bis zirka 18 Uhr

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

Infos und Anmeldung:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Werde mit der SPORTUNION zum Ninja

Action im Training für Schule und Verein.

Die Übungsleiterfortbildung SPORTUNION Ninja Training in Schule und Verein zeigt, wie man auch im klassischen Turnsaal einen spannenden und actionreichen, aber sicheren „Ninja Warrior Parcours“ aufbauen kann. Die Inhalte sind spezifisches Aufwärmen, kreative Parcours-Elemente, sicherer Aufbau für sichere Benützung, vorbereitende Übungen und Variationsmöglichkeiten für unterschiedliche Leistungsstufen.

Die SPORTUNION stellt für Vereine und Schulen exklusiv Großgeräte kostenlos zur Verfügung. Die perfekte Herausforderung für alle Nachwuchs- und Profi-Ninjas.

Termin: Sa., 20. 11., **Zeit:** 13 bis 17 Uhr,
Ort: 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Str. 6, Sportzentrum Mitte, **Zielgruppe:** Übungsleiter, Vorturner, Pädagogen und sportlich interessierte Personen,
Referent: Ralf Mayrhofer, **Kosten:** 39 Euro für SPORTUNION-Mitglieder, 59 Euro Normalpreis. **Meldeschluss:** 10. 11.
Mehr Infos: WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT



Der Hund als Trainingspartner – wie Hundesport zum Trend wurde

Nicht zuletzt durch die Pandemie ist der Hund zum beliebten Begleiter des Menschen geworden. Dabei geht es schon lang nicht mehr nur um einen flauschigen Mitbewohner, der ab und zu Gassi geführt werden muss. Vielmehr ist der Hund zunehmend zum Trainingspartner für viele Sportlerinnen und Sportler geworden und kann das Image des „Nichtsports“ zunehmend ablegen.

Hundesport, in der Fachsprache Kynologie genannt, hat viele Facetten und ist abhängig von der Rasse, Konstitution und dem Alter des Hundes als auch der Fitness seiner Besitzerin bzw. seines Besitzers. Laut Wolfgang Mayrhofer, dem Fachwart für Hundesport, sind Hunde ab zirka sechs Monaten für bestimmte Sportarten wie beispielsweise das Fährtenlesen geeignet. Allen Sportarten gemein ist, dass die Konsequenz die wichtigste Zutat für den Erfolg ist. Mit täglichen Trainingseinheiten von zirka 30 Minuten mit dem Hund ist es in etwa in einem halben Jahr machbar, dem Hund die Basiskommandos (Sitz, Platz, Fuß) beizubringen. Ein nicht zu unterschätzender Aufwand für einen gut erzogenen Wegbegleiter.

Beim Fährtenlesen ist freilich die Fitness der Hundehalterin bzw. des Hundehalters nicht ausschlaggebend. Anders sieht die Sache beispielsweise beim Agilitytraining aus. Hierbei muss die Hundehalterin bzw. der Hundehalter sowohl dem Hund die ersten Parcoursläufe „vorturnen“ als auch beim Wettkampf mit körperlichem Einsatz den Hund begleiten und mitlaufen. Wolfgang Mayrhofer meint dazu: „Woher soll der Hund denn wissen, dass er die Leiter hochklettern soll? Das muss man ihm erst zeigen!“

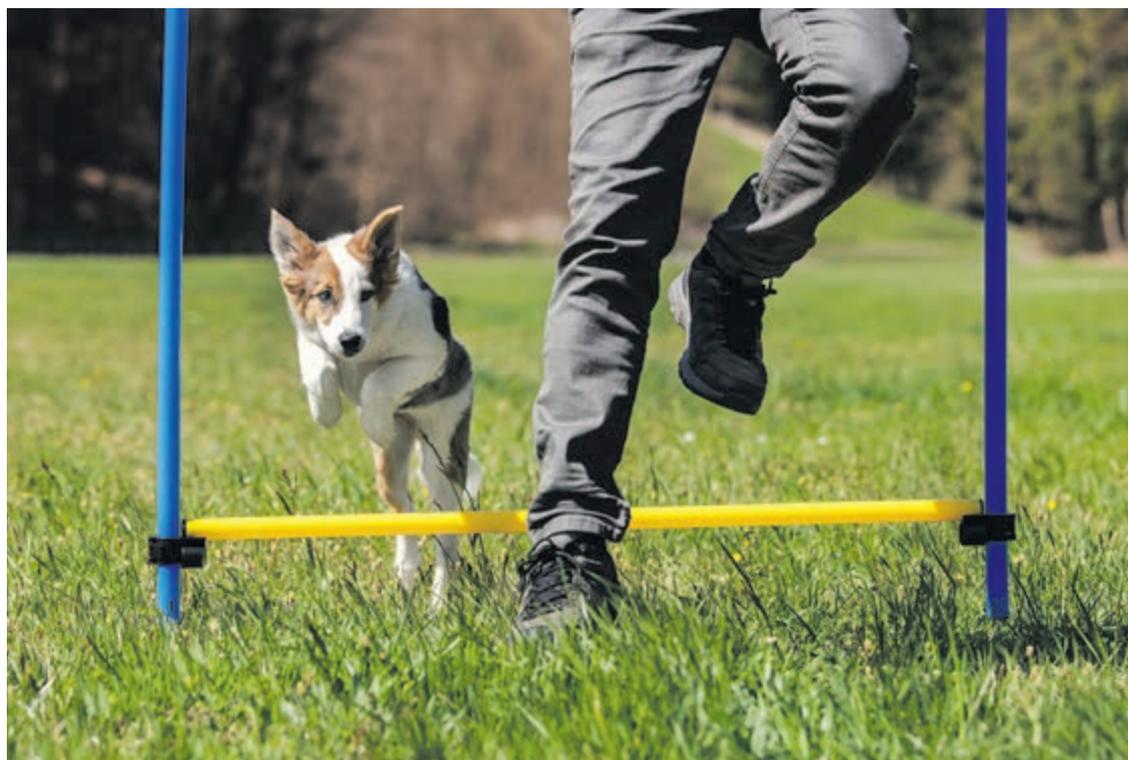


BILD: SNVADOBÉ STOCK/IM. DÖRR & M. FROMMHERZ

Wer körperlich nicht fit ist, sollte diese Art des Hundesports daher eher nicht versuchen.

Im Bereich der Schutzhunde ist es ebenfalls der Mensch als Schutzhelfer (derjenige, der mit der Schutzhülle am Unterarm auf den Hund wartet), der besonders trainiert sein und seine Kraft unter Beweis stellen muss. Die Hundehalterin bzw. der Hundehalter gibt dem Hund den Befehl zum

Angriff und dieser steuert gezielt auf den Schutzhelfer zu. Diese geballte Kraft heißt es in diesem Moment abzufedern, damit es zu keinen unvorhergesehenen Unfällen kommt. Selbstverständlich sind diese Personen speziell dafür ausgebildet. Dennoch ist es für die Schutzhelfer wichtig, die eigene Konstitution nicht zu überschätzen und durch regelmäßige Kraft- und Konditions-

trainings ihren Körper fit zu halten.

Hundesport ist also viel mehr als etwas Fangenspielen mit dem Mitbewohner. Je nach Alter, Rasse und Konstitution des Vierbeiners kann eine passende Sportart gewählt werden. Die eigene Fitness darf aber dabei nicht außer Acht gelassen werden, denn wie beschrieben wird auch den Besitzern einiges abverlangt.

Im nächsten Heft: In der vierten Ausgabe von „Auf & Los!“ am 10. 12. wird es unter anderem um Inklusion und Kooperationen der Dachverbände mit den Sozialpartnern gehen.



„Ich glaube an Glücksmomente
im Job wie in der Freizeit.“
Wir auch.

Salzburger
SPARKASSE 

[#glaubandich](#)