

# Auf & Los!



Wir bringen  
Salzburg in Bewegung

DIE SPORTBEILAGE IN KOOPERATION MIT



Gewinnen Sie  
**10 x 1  
Tagesskipass**

für die  
**Almenwelt  
Lofer**

Seite 15

## Gesundheit braucht Bewegung

### Abwechslungsreiche Gesundheitsangebote

In Zusammenarbeit mit den Sozialversicherungsträgern und Sozialpartnern bieten ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION zahlreiche Bewegungsangebote im Bundesland Salzburg an – dabei kann jeder mitmachen! **Seiten 3–5**

### Auf dem Eis gibt's jede Menge Action

Eissport erfreut sich bei sportbegeisterten Menschen in der kalten Jahreszeit großer Beliebtheit. Vor allem Eishockey ist eine der Sportarten, die in den jeweiligen Vereinen der Sportdachverbände momentan sehr gefragt ist. **Seiten 6–7**

### Inklusion im Sport ist eine Herzensangelegenheit

Behindertensportler finden in Salzburg bereits gute Trainingsmöglichkeiten vor – das liegt vor allem an engagierten Ehrenamtlichen und der Infrastruktur. Doch es gibt auch Dinge, die man noch verbessern kann. **Seiten 10–11**

# Salzburger Olympiakader 2024: Erfolgreiches Sportjahr trotz Covid-Beschränkungen

Olympiateilnahmen in Tokio, WM- und EM-Medaillen, Staatsmeistertitel – die Mitglieder des Salzburger Olympiakaders stellten ihre internationale Stärke unter Beweis.



BILD: SN/LAND SALZBURG/NEUMAYER/LEOPOLD

Mit 17 Athletinnen und Athleten hat das Land Salzburg das Projekt „Olympiakader 2024“ gestartet.

Mit dem Salzburger Olympiakader hat das Land Salzburg eine Förderinitiative ins Leben gerufen, mit der das Ziel verfolgt wird, möglichst viele Athletinnen und Athleten zu den Olympischen und Paralympischen Sommerspielen 2024 in Paris zu entsenden. Konkret erhalten 17 Athletinnen und Athleten seit Jahresbeginn 2021 eine spezielle Förderung mit einem monatlichen Olympiabonus von 500 Euro zur Deckung ihrer laufenden Aufwendungen und weiteren 1000 Euro jährlich für trainingsbegleitende Maßnahmen. Ergänzend soll in gemeinsamen Workshops ein gegenseitiger Austausch erfolgen, das Teamgefüge gestärkt und den Kadermitgliedern zusätzlicher Input zur sportlichen Entwicklung gegeben werden. Den Athletinnen und Athleten

soll damit ein optimales Betreuungsumfeld geboten werden, um sich bis 2024 bestmöglich weiterentwickeln zu können.

## Ein Kader der Besten

In das neue Förderprogramm aufgenommen wurden aus dem Bereich Leichtathletik Peter Herzog und Ludwig Malter, die Ringer Markus Ragginger und Simon Marchl, der Triathlet Lukas Pertl, der Ruderer Lukas Reim, die Klettersportlerin Celina Schoibl, die Fechterin Lilli Marija Brugger, Sportschützin Sylvia Steiner, aus dem Segelverband Jakob Flachberger, Keanu Prettner und Laura Schöfegger, Taekwondo-Sportler Alexandar Radojkovic, Tennis-Nachwuchshoffnung Lukas Neumayer, die Beachvolleyballer Laurenz Leitner und Julian Hörl sowie Judoka Maria Höllwart.

## Internationale Erfolge

Trotz erschwelter Rahmenbedingungen durch die Coronapandemie waren die Sportlerinnen und Sportler des Olympiakaders im Jahr 2021 national und international sehr erfolgreich. Peter Herzog und Silvia Steiner sicherten sich beispielsweise bereits einen Startplatz für die Olympischen Spiele in Tokio, Lukas Pertl schaffte die Qualifikation und war als Ersatzathlet nominiert, und auch Ludwig Malter konnte sich für die Paralympics qualifizieren, schaffte aber keinen Quotenplatz. Lukas Neumayer qualifizierte sich unter anderem in Kitzbühel nach Siegen gegen Top-300- und Top-200-Spieler für den Hauptbewerb. Aleksandar Radojkovic zeigte mit Platz neun bei der Europameisterschaft, Medaillen bei Weltranglistenturnieren, Siegen

bei internationalen Einsätzen und Rang 32 in der Weltrangliste sein Weltklassenniveau. Markus Ragginger erkämpfte sich Rang drei bei den U23-Weltmeisterschaften, sein Klubkollege Simon Marchl erreichte bei den U23-Weltmeisterschaften Platz fünf. Jakob Flachberger und Keanu Prettner segelten bei den Junioren-Weltmeisterschaften auf Platz zwei. Maria Höllwart erkämpfte unter anderem Platz fünf bei den U23-Europameisterschaften und wurde zum fünften Mal Staatsmeisterin. Zu diesen Erfolgen kommen noch zahlreiche weitere Topplatzierungen der Athletinnen und Athleten.



# Sportler leben gesünder



BILD: SHADORE STOCK/WAVEBREMEDIAMICRO

Die gesundheitlichen Vorteile durch regelmäßige Bewegung sind zahlreich – dank der Sportdachverbände, der Sozialversicherungsträger und der Sozialpartner gibt es viele Angebote!

Die Freude an regelmäßiger Bewegung sollte sich jeder Mensch – so lange es körperlich und bis ins hohe Alter möglich ist – bewahren. Manche Menschen fühlen sich erst wohl, wenn sie ihre Sporeinheit absolviert haben, und können sich leicht motivieren. Bewegung hilft ihnen, das Leben ohne Einschränkungen genießen zu können. Andere tun sich da mit der Motivation schon deutlich schwerer – aber auch sie merken: Sobald der innere Schweinehund einmal überwunden ist und das beim Sport ausgeschüttete Adrenalin den Körper durchfließt, fühlt man sich gleich deutlich wohler in seiner Haut. Bewegung und Sport sorgen dafür, dass die normale Funktion der meisten lebenswichtigen Organe erhalten, die Energiebilanz ausgeglichen und das Körpergewicht im Normalbereich bleibt. Zwar spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle, aber ohne Sport geht es nicht.

## Dachverbände und Partner ziehen an einem Strang!

Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION haben bereits vor Längerem die gemeinsame Bewegungsinitiative „jackpot.fit“ ins Leben gerufen, die sich ebenfalls zunehmender Beliebtheit erfreut. Denn allen Verantwortlichen ist es ein großes Anliegen, durch Bewegungsangebote das Risiko von Verletzungen durch Stürze sowie von weitverbreiteten und chronischen Erkrankungen zu senken. Dazu zählen unter anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bluthochdruck, Übergewicht und Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Depression und Demenz.

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse bieten ASKÖ und SPORTUNION Bewegungsangebote für ganz unterschiedliche Altersklassen und -gruppen an. „Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die

körperliche, aber auch seelische Gesundheit ist unbestritten. Deshalb ist die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen der Sozialversicherung und dem organisierten Sport absolut sinnvoll“, sagt Marion Berner, Koordination Bewegungsprojekte in der ÖGK Salzburg.

## „Bewegungsmangel gilt als Ursache für viele Krankheiten.“

Marion Berner, ÖGK Salzburg

„Mit den Bewegungsangeboten, die wir als Sozialversicherung in Kooperation mit den Sportdachverbänden schaffen, versuchen wir, der Herausforderung ‚Bewegungsmangel‘ entgegenzutreten und die Menschen zu mehr Bewegung und körperlicher Aktivität zu motivieren“, ergänzt Berner. Auch die Sozialpartner – hier wären unter anderem Wirt-

schaftskammer und Arbeiterkammer zu nennen – leisten viel in puncto betrieblicher Gesundheitsförderung. Schlechte Haltung durch zu langes Sitzen, Stress, Zeitdruck, Burn-out: Die Liste an gesundheitlichen „Fallen“ im Job ist lang. Sport kann äußerst hilfreich sein, um mit der täglichen Belastung in der Arbeit nicht nur körperlich, sondern auch seelisch besser umgehen zu können. „Wer regelmäßig Sport treibt, lebt gesünder, besser, länger und glücklicher! Das ist mittlerweile wissenschaftlich fundiert abgesichert“, sagt Peter Eder, Präsident der AK Salzburg.

In weiterer Folge sollen die wichtigsten Gesundheits- und Bewegungsprojekte der drei Sportdachverbände untereinander und Projekte mit den Sozialversicherungsträgern kurz vorgestellt werden. Das Hauptmotto der Angebote lautet „Gesundheit braucht Bewegung“ – in Zeiten der Coronapandemie, die auch ▶



BILD: SHADOBÉ STOCK/ABCREATIVITY



BILD: SHADOBÉ STOCK/ABCREATIVITY



BILD: SNSPORTUNION

dazu geführt hat, dass es neben Angeboten vor Ort mittlerweile auch viele Onlineangebote für Sportler gibt, ist dies treffender denn je!

#### „jackpot.fit“

Im Jahr 2015 schloss sich die Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) mit anderen Sozialversicherungsträgern sowie ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION und deren Mitgliedsvereinen zusammen. Das Ergebnis ist das Bewegungsprogramm „jackpot.fit“, das heute in sieben österreichischen Bundesländern, darunter auch in Salzburg, angeboten wird. Das Projekt umfasst dabei verschiedene bundesländerspezifische Bewegungsprogramme, die allesamt das gemeinsame Ziel verfolgen, inaktiven Österreicherinnen dazu zu verhelfen, regelmäßige Bewegung wieder fest in ihren Alltag zu integrieren und aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Und zwar mit eigens konzipierten Kursprogrammen in direkter Umgebung zum Wohnort. Zivi-

lisationserkrankungen wie Adipositas oder Typ-2-Diabetes sollen damit aktiv bekämpft werden. Teilnehmen kann jeder zwischen 30 und 65 Jahren, der sich wieder mehr bewegen möchte – vom Sportmuffel über den Sportanfänger bis zum Wiedereinsteiger. Auch für Risikogruppen wie Adipositas- oder Diabetes-Typ-2-Patienten ist das Programm geeignet. Zudem kann das erste Semester kostenlos besucht werden. Die Dauer der Einheiten beträgt in der Regel 60 Minuten, pro Semester finden zwischen 12 und 18 Einheiten statt.

Mehr Infos unter:  
[WWW.JACKPOT.FIT](http://WWW.JACKPOT.FIT)



#### „Beweg' dich – gemeinsam aktiv!“

Bereits seit einigen Jahren bietet die ÖGK in Zusammenarbeit mit ASKÖ und SPORTUNION das kostenlose Bewegungsprogramm „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“ an. Die Schwerpunkte liegen einerseits auf gezieltem Herz-Kreislauf-Training („Aktivgruppen“) und andererseits auf dem Thema „Gesunder Rücken“. Das Erfolgsrezept: gemeinsame und regelmäßige Bewegung, die Spaß macht und hilft, in ein gesünderes und bewegteres Leben zu starten.

Die Aktivgruppen bieten dabei insbesondere Menschen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten regelmäßige und richtig dosierte Bewegung.

Mit den Rückenfit-Kursen wurde für Menschen mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren dafür ein zielgerichtetes Bewegungsangebot geschaffen. Unter Anleitung erfahrener Übungsleiter kräftigt man die Rumpfmuskulatur, trainiert die

Beweglichkeit und bekommt wertvolle Tipps für einen rückschonenden Alltag. Die kostenlosen Kurse finden in allen Salzburger Bezirken statt. Über eine Dauer von 14 Wochen wird zwei Mal wöchentlich zirka eine Stunde lang in der Gruppe trainiert. Das Angebot steht allen Salzburgerinnen ab 20 Jahren offen.

Mehr Infos unter:  
[WWW.AKTIV-GRUPPEN.AT](http://WWW.AKTIV-GRUPPEN.AT)



#### „So bleib ich gesund!“

Dieses von der ÖGK mit ASKÖ und SPORTUNION umgesetzte Bewegungsprojekt, bei dem kostenlose Kurse in der Stadt Salzburg und in Hallein angeboten werden, hat sich dem Kampf



BILD: SN/ÖGK



BILD: SN/ASKÖ

gegen erhöhten Blutzucker verschrieben. In der Gruppe gibt es gemeinsame Bewegungseinheiten, eine persönliche Ernährungsberatung und einen Kochkurs. Außerdem finden regelmäßige Blutdruck- und Blutzuckermessungen statt und der Umgang mit Stress und „Ausrutschen“ ist ebenfalls Thema. Die Teilnahme und die Anmeldung können bei einem Hausarzt geklärt werden.

Kernangebote sind Rückenfit und Yoga/Pilates, der Fokus kann auf Beweglichkeit, Ausdauer oder die innere Ausgeglichenheit gelegt werden – je nachdem, was gewünscht wird. Die Kurse gehen entweder im Betrieb oder in passenden Sportstätten über die Bühne. Fixe Termine gibt es in der Stadt Salzburg, im Pongau und im Pinzgau werden Termine für einzelne Mitarbeiter unterschiedlicher Betriebe angeboten. Die Gruppengröße beträgt zwischen acht und fünfzehn Personen, es stehen zwölf Einheiten zu je einer Stunde auf dem Programm.

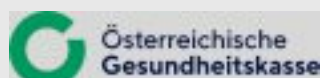
#### Mehr Infos unter:

GESUNDHEITSKASSE.AT/  
VORDIABETES2



#### Mehr Infos unter:

GESUNDHEITSFOERDERUNG-  
17@OEGK.AT



#### Bewegung im Betrieb

Die ÖGK und das BGF-Netzwerk setzen mit dem Dachverband ASKÖ auch auf ein Bewegungstraining in den Betrieben. Die

## Weitere Gesundheitsangebote

Seit 2001 ist der Club Aktiv Gesund der ASKÖ Salzburg Partner im Bereich der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung. Die ARGE Betriebsport von AK und ÖGB gewährt den kammer- bzw. gewerkschaftszugehörigen Kursteilnehmenden des Vereins über den AK-Plus Gesundheitsscheck einen jährlichen Kostenzuschuss in Höhe von 20 Euro bzw. 45 Euro bei den Spezialkursen.

Gesundheitschecks und gesundheitsorientiertes Bewegungstraining bietet auch die Aktion „Rücken-Fit“ an. Das Ziel ist die Feststellung von Schwächen und Frühstörungen des Muskel- und Skelettsystems. Die Zielgruppe sind alle Mitarbeitenden im Betrieb.

#### Ansprechpartner für beide Projekte:

Oliver Jarau  
Tel.: +43 662 / 87 16 23-15  
JARAU@ASKOE-SALZBURG.AT



BILD: SN/ASKÖ

Seit dem Frühjahr 2021 bietet der ASVÖ Salzburg im Rahmen der gemeinsamen Aktion „jackpot.fit“ und in Zusammenarbeit mit der SVS in Saalfelden Trainings an (Montag und Mittwoch von 18 bis 19.15 Uhr in der HIB Saalfelden, Achtung: coronabedingte Änderungen sind jederzeit möglich). Zielgruppe sind Personen zwischen 35 und 65 Jahren.

Ab Anfang März 2022 steht das schon seit Langem erfolgreiche Gesundheitsprogramm „jackpot.fit“, ASKÖ und SPORTUNION sind an

dem Projekt ebenfalls beteiligt, auch Sportlern in Tamsweg und im Tennengau zur Verfügung.

#### Ansprechpartner:

Christina Bauer  
Tel.: +43 660 / 227 46 47  
CHRISTINA.BAUER@ASVOE-SBG.AT



BILD: SN/ADOBESTOCK/PETER ATMINS

Die SPORTUNION unterstützt gesundheitsfördernde Bewegung mit einem umfangreichen Kursangebot für alle Altersgruppen, in allen Bezirken.

**Mehr Infos:** Unter „Fit und Gesund“ auf [SPORTUNION.AT/SBG/SPORTANGEBOTE](http://SPORTUNION.AT/SBG/SPORTANGEBOTE)

Vielseitige Aktivitäten für Senioren werden über die Projekte „Zusammen(h)alt im Sportverein“ und „Sport 55+“ organisiert.

Bei Interesse können Broschüren mit Angeboten in den einzelnen Bezirken bestellt werden.

#### Ansprechpartner Gesundheitsprojekte:

Florian Röhrhl  
Tel.: +43 662 / 84 26 88-21  
FLORIAN.ROEHL@  
SPORTUNION-SBG.AT

#### Ansprechpartnerin Zusammen(h)alt:

Martina Braun  
Tel.: +43 662 / 84 26 88-15  
MARTINA.BRAUN@  
SPORTUNION-SBG.AT



BILD: SN/SPORTUNION

# Die Eishockeyvereine der Sportdachverbände haben für jeden das passende Angebot!

Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden in den Vereinen der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bestens betreut – das gilt für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen.

Für Eishockeyspieler ist ihre Sportart in erster Linie körperlich sehr anstrengend. Jeder, der schon einmal den Körperbau eines Eishockeyprofis gesehen hat, kann erahnen, wie fit man sein muss, um den Sport auf einem professionellen Niveau ausüben zu können. Abgesehen von Schnelligkeit, Ausdauer etc. be-



BILD: SHADOBEE STOCK/SHANTILLI

darf es weiterer Fähigkeiten: Die Hand-Augen-Koordination muss ausgeprägt sein, das richtige Antizipieren und gute Nerven – es gilt Lösungen auf engstem Raum

zu finden und auf „Rückschläge“ wie kurzzeitige Ausschlüsse und Unterzahlspiel zu reagieren – sind ebenfalls wichtig. Die Akteure fliegen teilweise mit

über 50 km/h über das Eis, Pucks können Geschwindigkeiten von über 150 Stundenkilometern erreichen. Das macht die Sportart nicht nur für die Sportler und Funktionäre, sondern auch für Fans so interessant. Packende Zweikämpfe, die Nähe zum Geschehen auf dem Eis, die Stimmung in der Halle: All das gehört zu einem guten Eishockeymatch dazu! Ein Eishockeyspieler steht in der Regel nur 40 Sekunden auf dem Eis – in dieser kurzen Zeit powert er sich aber voll aus. Die kurzen Pausen, bevor es wieder aufs Eis zurückgeht, sind daher dringend notwendig.

Haben Sie Lust auf die Sportart bekommen? Auf dieser Doppelseite finden Sie viele Eishockeyangebote aus den Vereinen der drei Sportdachverbände. Schauen Sie gerne vorbei!

## Der Nachwuchs als Investition in die Zukunft

Matthias Trattnig, Clubikone des EC Red Bull Salzburg, hat es in der SN-Sonderbeilage zu Saisonbeginn deutlich formuliert: „Wenn Österreich eine Wende schaffen will, muss in die Jüngsten am meisten investiert werden! Die Anzahl der Eishockeyanfänger und Nachwuchsspieler muss drastisch erhöht werden.“

Mit seinem Eishockey 1x1 versucht der ehemalige Starspieler, dem Sport etwas zurückzugeben. Dabei liegt das Hauptaugenmerk in der Unterstützung kleiner Vereine in der Umgebung der Red Bulls. Bei der Initiative dürfen Anfänger an einem Termin im jeweiligen Ort mit dem ehemaligen Vorzeigeprofi und aktuellen Spielern der Red Bulls auf das Eis gehen. Dabei wird der Sport spielerisch erkundet und die ersten Eindrücke am Eis gesammelt. Zu Saisonbeginn fand in der Eisarena mit rund 70 Kindern der erste Termin des Winters in dieser Saison statt. Weitere Termine in Zell am See beim dortigen Eishockeyclub EK Die Zeller Eisbären und in Vöcklabruck beim EHC Vor-alpenkings wären mit je 30 bis 35 registrierten Kindern über die



BILD: SHADOBEE STOCK/SHANTILLI

Bühne gegangen. Sie mussten jedoch in das Frühjahr 2022 verschoben werden. Das Interesse am schnellsten Mannschaftssport der Welt ist weiter groß, die Initiative findet super Anklang. Das kann auch Tommi Rouvali,

seines Zeichens Director of Development Youth bei den Red Bulls, bestätigen: „Wir hatten im letzten Monat im Durchschnitt 40 Kinder bei den Anfängern auf dem Eis. Das ist eine beachtliche Zahl und ein großer Unterschied

zu den letzten Jahren.“ So soll es hoffentlich weitergehen und mit viel Fleiß und Ehrgeiz wird man in zehn Jahren die heutigen Anfänger bei den Profis anfeuern können.

**Infos:** [ECRBS.REDBULLS.COM](http://ecrbs.redbulls.com)

Beim Amateurverein EC Oilers Salzburg – wie der EC Red Bull Salzburg ebenfalls ein Verein der ASKÖ Salzburg – wird bereits seit 30 Jahren dem Puck nachgejagt. Über 80 Aktive in allen Altersklassen trainieren und spielen in der Eisarena Salzburg. Bis zu drei Eistrainings pro Woche finden von Anfang Oktober bis Mitte März statt. Anfänger und Schnupperer sind bei den Oilers jeden Sonntag herzlich willkommen.

**Infos:** [HTTP://EC-OILERS.AT](http://ec-oilers.at)

## Eissport – der ideale Ausgleich für Körper und Seele

Eislaufen in den unterschiedlichsten Formen erfreut sich auch in ASVÖ-Vereinen seit vielen Jahrzehnten großer Beliebtheit und ist nach wie vor im Winter eine der beliebtesten Sportarten für Jung und Alt.

Während sich die einen auf Eiskunstlauf konzentrieren, spielen andere wiederum lieber Eishockey. Der SAK Eiskunstlauf Verein in der Salzburger Eisarena ist dabei die richtige Anlaufstelle für Kinder ab drei Jahren, die unter professioneller Führung Eislaufen lernen möchten. Unter dem Motto „Viel Freude und Spaß an Bewegung“ lernen die Kinder – immer montags und donnerstags – vorwärts/rückwärts laufen, Bögen, Drehungen, leichte Sprungelemente und Pirouetten bis hin zu schwierigeren Elementen in Richtung Eiskunstlauf. Auch für Erwachsene gibt es Kurse für Hobbyläufer.

Im Pinzgau haben sich bei den Zeller Eisbären die EKZ Juniors voll und ganz der Nachwuchsförderung verschrieben. Der Verein gibt Kindern und Jugendlichen



BILD: SNIWEK JUNIORS

### Infos & Kontakt

SAK Eiskunstlauf  
Eisarena Salzburg  
Hermann-Bahr-Promenade 2  
OFFICE@EISLAUFSCHULE-  
SALZBURG.AT  
EISLAUFSCHULE-SALZBURG.AT

EISHOCKEYKLUB  
Zeller Eisbären Juniors  
Steinergasse 3  
5700 Zell am See  
JUNIORS@EK-ZELLEREISBAEREN.AT  
EKZJUNIORS.AT

die Gelegenheit, Eishockey auf professionelle Weise zu erlernen und in einem professionellen

Umfeld zu betreiben. Neben der sportlichen Entwicklung werden die jungen Talente beim Team-

sport Eishockey vor allem in ihrer individuellen persönlichen Entwicklung unterstützt.

## Salzburg Eagles: Dameneishockey der SPORTUNION auf höchstem Niveau

Der schnellste Teamsport wird in Salzburg auf höchstem Leistungsniveau auch von Damen gespielt.

Die UNION Salzburg Eagles spielen in der European Women's Hockey League und im EWHL-Supercup; dort sind sechs bzw. neun Nationen mit ihren Top-teams tätig. Spielerinnen der Eagles sind Stützen im österreichischen Nationalteam – dies gilt auch als Sprungbrett für eine Auslandsverpflichtung zu einem Topteam nach Schweden, in die Schweiz oder in die USA. Die Salzburg Eagles sehen sich als Kaderschmiede für den Nachwuchs. Das Salzburger Landesleistungszentrum für Dameneishockey wird durch die Eagles betreut. Junge Spielerinnen werden durch konsequente Trainingseinheiten und nationale Spiele im Team Eagles II an die Leistungsspitze herangeführt. Eishockey ist ein Ganzjahressport. Die „eisfreie“ Zeit wird für Konditions- und Koordinationstrainings im Olympiastützpunkt in Rif genutzt.



BILD: SNI/MT-PICTURES BY SEPP KÜHNHOLD

WINTER 2021/2022

# AUSBILDUNGSANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

# Auf & Los!

Wir bringen  
Salzburg in Bewegung

## 70. VIERSCHANZENTOURNEE BISCHOFSHOFEN

**Do., 6. 1., 13–19 Uhr**

**Ort:** Paul-Außerleitner-Schanze Bischofshofen  
Rosenthal 40, 5500 Bischofshofen  
Skitclub Bischofshofen

Internationale Vierschanzentournee im Skispringen  
[www.skitclub-bischofshofen.at](http://www.skitclub-bischofshofen.at)

## STEINBOCK-TURNIER 2022

**Sa., 15. 1.–Sa., 5. 2.**

**Ort:** Hermann-Wielandner-Halle Bischofshofen  
Sportplatzstraße 15a, 5500 Bischofshofen  
Bischofshofen Sportklub, BSK 1933

Internationales Hallenfußballturnier über mehrere Wochenenden  
mit 85 Nachwuchsmannschaften  
[www.bsk-1933.at](http://www.bsk-1933.at)

## ASKÖ-FIT-ÜBUNGSLEITER-PRAXISMODUL KINDER/JUGEND



**Sa., 22. 1., 9–17 Uhr & Fr., 25. 2., 14–20 Uhr**

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

Bewegung spielt ab dem ersten Lebensjahr eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. In 25 Einheiten werden praxisorientierte Bewegungsspiele vermittelt sowie Wissen über Koordinations- und Geschicklichkeitsschulung nähergebracht. Neben den Hoppsi-Hopper-Bewegungsstunden und dem Stundenaufbau Eltern-Kinder-Turnen sowie Kleinkinder- und Kinderturnen runden Kooperationsspiele die Ausbildung ab. Zielgruppe: Personen, die Kinder und Jugendgruppen im Rahmen von Vereinen oder Institutionen zu gesunder Bewegung motivieren, Bewegungsprogramme durchführen oder Bewegungsstunden betreuen möchten. € 145,- für Mitglieder von ASKÖ-Vereinen; € 260,- Normalpreis. Inklusiert sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

**Informationen und Anmeldung:**  
+43 662 / 871623, [office@askoe-salzburg.at](mailto:office@askoe-salzburg.at), [www.askoe-salzburg.at](http://www.askoe-salzburg.at)

## SPIELE DER ZELLER EISBÄREN



**Sa., 11. 12., 19.30 Uhr – EC Bregenzwald**  
**Do., 23. 12., 19.30 Uhr – HC Gherdeina Valgardena.it**  
**Di., 28. 12., 19.30 Uhr – Wipptal Broncos Weihenstephan**  
**Do., 6. 1., 19.30 Uhr – HC Meran/o Pircher**  
**Sa., 8. 1., 19.30 Uhr – EC-KAC Future Team**  
**Sa., 22. 1., 19.30 Uhr – Migross Supermercato Asiago Hockey**

**Ort:** Eishockeyklub Zeller Eisbären

**Weitere Infos unter:**

Eishockeyklub Zeller Eisbären  
[www.ek-zellereisbaeren.at](http://www.ek-zellereisbaeren.at)  
[info@ek-zellereisbaeren.at](mailto:info@ek-zellereisbaeren.at)

## SPORTCLUB WALD-KÖNIGSLEITEN



**Mo., 13. 12. & Di., 14. 12.**

**Ort:** Sportclub Wald-Königsleiten

Der Sportclub Wald-Königsleiten Sektion Winter bietet vom Kinderkurs mit Schülern bis zum professionellen FIS-Skirennen alles an, was das Skifahrerherz begehrt! Für diese Saison sind wieder spannende

## AKTIVKURS – SKILANGLAUFEN IN DER RAMSAU

**Fr., 17. 12.–So., 19. 12.**

**Ort:** Hotel Almrieden  
8972 Ramsau am Dachstein  
SPORTUNION

Der Kurs ist für jede und jeden geeignet, vom Kind bis zum Senior, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

**Informationen und Anmeldung:**  
[sportunion-akademie.at](http://sportunion-akademie.at)

## DIGITALE SPORTANGEBOTE FÜR ALLE



**Mo.–So., 8.30–20 Uhr**

**Ort:** online

61 Kursangebote für Erwachsene  
größtenteils kostenlos

**Informationen unter:**  
[sportunion.at/digitalsports](http://sportunion.at/digitalsports)

## DIGITALE BEWEGUNGSPAUSE FÜR KIDS

**Mo.–Fr., 9.45–10 Uhr**

**Ort:** online

kostenlos

**Informationen unter:**  
[sportunion.at/bewegungspause](http://sportunion.at/bewegungspause)

## VIRTUAL NEW YEARS RUN



BILD: SN/SPORTUNION

BILD: SN/ZELLER EISBÄREN

BILD: SN/SPORTCLUB WALD-KÖNIGSLEITEN

BILD: SN/FOTOLIA/SHMEL

CLUB AKTIV GESUND – GESUNDHEITSTAG



**Do., 3. 2., 10-18 Uhr**

Ort: Club Aktiv Gesund  
Zentrum für Fitness und Gesundheitsförderung  
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg

Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum Gnigl mit Blutdruck- und Körperfettmessung sowie Vorstellung des Kursprogramms.

kostenlos

[www.clubaktivgesund.at](http://www.clubaktivgesund.at)

**ERSTE-HILFE-AUFRISCHUNGSKURS**

**Fr., 4. 3., 9-13 Uhr**

Ort: ABC Gnigl  
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg  
Samariterbund Salzburg

Einmal gelernte Fertigkeiten geraten schnell in Vergessenheit, wenn die entsprechende Übung fehlt. Ein regelmäßiger Auffrischungskurs lohnt sich also gerade bei der Ersten Hilfe, die man selbst praktiziert, bei der im Ernstfall aber Handeln ohne Zögern gefragt ist.

kostenlos für Mitglieder von ASKÖ-Vereinen; € 58,- Normalpreis  
Inkludiert sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

**Informationen und Anmeldung:**  
[+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at](mailto:+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at), [www.askoe-salzburg.at](http://www.askoe-salzburg.at)

**ASKÖ-FIT-BASISMODUL**



BILD: SN/FOTOLIA/SABINE HÜRLER

**Fr., 11. 3., 14-22 Uhr & Sa., 12. 3., 9-19 Uhr**

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

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleiterausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird theoretisches Wissen aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und die Vermittlung von Bewegung und Sport gelehrt. Aber auch der Praxisbezug kommt nicht zu kurz. Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung und Aufsichtspflicht geben das notwendige organisatorische Know-how. Teilnehmerzahl: mind. 8 bis max. 25 Personen.

€ 99,- für Mitglieder von Sport-Austria-Verbänden (BSO)  
€ 145,- Normalpreis

Inkludiert sind Kursgebühr, Kursunterlagen und Abschlussbestätigung.

**Informationen und Anmeldung:**  
[+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at](mailto:+43 662 / 871623, office@askoe-salzburg.at), [www.askoe-salzburg.at](http://www.askoe-salzburg.at)



**Angebote der einzelnen Vereine:**

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 7.12.2021

14. Dezember und der Landescup Super G der Schüler am 6. März.

**Weitere Infos unter:**

[www.sc-wald.at](http://www.sc-wald.at)

**SOCIAL MEDIA IM SPORTVEREIN**



BILD: SN/ASVO

**Mo., 17. 2.**

Ort: online  
ASVO Salzburg

Wie, was und wann posten? Welche Medien sind für meinen Verein wichtig und wie kann ich meine Mitglieder zu „Followern“ und „Fans“ machen? Diese und viele weitere Fragen werden bei diesem Online-Seminar behandelt.

**Weitere Infos unter:**

[www.asvoc.at/de/kursprogramm](http://www.asvoc.at/de/kursprogramm)

**RICHTIG FIT MIT LANGLAUF**

**So., 27. 2.**

Ort: ASVÖ Salzburg

Mit theoretischen und praktischen Inputs werden die Langlauftechniken Skating und Classic ausführlich behandelt. Ziel des Workshops ist die Erlangung eines umfangreichen Grundwissens über den Sport, um diesen vielseitig ausüben und anleiten zu können.

**Weitere Infos unter:**

[www.asvoc.at/de/kursprogramm](http://www.asvoc.at/de/kursprogramm)

**BASISMODUL ÜBUNGSLEITER**

**Mi., 2. 3.- Sa., 5. 3.**

Ort: ASVÖ Salzburg

Machen Sie in diesem Webinar online den ersten Schritt zum Übungsleiter im Verein. Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für die neue, österreichweite Übungsleiterausbildung im organisierten Sport.

**Weitere Infos unter:**

[www.asvoc.at/de/kursprogramm](http://www.asvoc.at/de/kursprogramm)



**31.12. - 01.01.**

**Fr., 31. 12. (ab 6 Uhr)-Sa., 1. 1. (bis 22 Uhr)**

Digitaler und österreichweiter Charity-Lauf zum Jahreswechsel Kinder, Erwachsene, Jugendliche, Senioren oder Familien und Vereine können unterschiedliche Distanzen von 500 m bis 10 km bestreiten. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit mitzulaufen oder zu walken.

**Informationen und Anmeldung:**

[sportunion.at/newyearsrun](http://sportunion.at/newyearsrun)

**SOCIAL MEDIA IM SPORTVEREIN**

**Do., 27. 1.**

Ort: online  
SPORTUNION

**Informationen und Anmeldung:**

[sportunion-akademie.at](http://sportunion-akademie.at)

**TGUS SCHAUTURNEN**



BILD: SN/TGUS

**So., 6. 2., ab 17 Uhr**

Ort: Sporthalle Alpenstraße  
TGUS

Vorgeführt werden Elemente aus Ballett, Kinderturnen, Kunstturnen, Turn 10, Showdance, Rhythmisches Turnen, rhythmische Gymnastik, Trampolin, Rope Skipping und vieles mehr.

**Informationen unter:**

[erwachsene.tgus.sportunion.at](http://erwachsene.tgus.sportunion.at)  
[jugend.tgus.sportunion.at](http://jugend.tgus.sportunion.at)

# Inklusion in den Sportvereinen ist ein Schlüssel zum Erfolg

„Generell ist es enorm wichtig, Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung und Sport in der Bevölkerung zu schaffen. Dies gilt natürlich auch für Menschen mit Behinderung; denn eine Behinderung soll niemanden hindern, aktiv zu sein“, streicht Hans Niessl, Präsident von Sport Austria, die Bedeutung des Behindertensports in Österreich hervor. Der Begriff „Inklusion“, der im Bundesland Salzburg beim Sport vonseiten des Salzburger Behindertensportverbands und der Vereine der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION aktiv gelebt wird, meint Sport für alle und mit allen – ohne jemanden aufgrund von körperlichen oder geistigen Defiziten vom Sport auszuschließen. „Der Behindertensportverband Salzburg umfasst 16 Vereine, deren Sportler vor allem im Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg Rif (38 Stunden pro Woche) und im Sportzentrum Mitte (18 Stunden pro Woche) unentgeltliche Trainingsmöglichkeiten vorfinden. Auch in anderen Salzburger Gauen gibt es behindertengerechte Sportstätten, die die Vereinsmitglieder nutzen können“, erklärt Roland Prucher, Obmann des Behindertensportverbands Salzburg.

## Die Basis weiter stärken

2022 feiert der Behindertensportverband Salzburg sein bereits 50-jähriges Bestehen. Prucher und seinem Team liegt es vor allem am Herzen, den Behindertensport noch öffentlichkeitswirksamer zu machen; dies soll zum Beispiel durch Inklusionsveranstaltungen für Jugendliche und Erwachsene gelingen. „Im Behindertensport hat sich zwar viel getan, aber der Stellenwert insgesamt ist noch ausbaufähig.“ Als eines der Urgesteine des Salzburger Behindertensports gilt auch Walter Pfaller. Der langjährige Landessportdirektor, bis vor



Bei der „Andreas-Wehrauter-Charity“ des TC ASKÖ Maxglan gab sich geballte Sportprominenz die Ehre.

Kurzem auch LSO-Geschäftsführer, gewann 1988 in Seoul Gold im Fünfkampf in der Leichtathletik und war später als Rollstuhl-Basketballer erfolgreich. Im Jahr 2021 fungierte er als Mann-

ther Matzinger, Thomas Geierspichler, Carina Edlinger, Ludwig Malter oder Sanja Vukasinovic zählen, um nur einige zu nennen, nicht nur in Österreich, sondern europä- bzw. weltweit zur Spitze. Für Günther Matzinger liegt der Schlüssel zum Erfolg in der gelebten Inklusion der Vereine. In seiner zirka zehnköpfigen Gruppe im Triathlon-Leistungszentrum in Rif trainieren Behindertensportler und Nicht-Behindertensportler miteinander – das war auch früher bereits in seinen Vereinen so. „Diese Gruppe ist für mich wichtig, um Spitzenleistungen erbringen zu können. Wir pushen uns gegenseitig“, verrät Matzinger, der im nächsten Jahr Starts in der Ironman-Mitteldistanz anpeilt und vor allem die Bedingungen im ULSZ Rif lobt.

Pfaller ist es ein Anliegen, die Basis in den Vereinen weiter zu stärken, um erfolgreich zu blei-

ben. „Die Jungen müssen schnell in eine Gruppe integriert und langsam an das hohe Leistungsniveau herangeführt werden. Zudem können wir die Talentfindung in Zusammenarbeit mit den Schulen noch weiter verbessern.“

## Breites Vereinsangebot

Auch für die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION nimmt der Behindertensport eine wichtige Rolle ein: Die Funktionäre und Sportler in allen Vereinen leisten tagtäglich großartige Arbeit, um Behindertensportlern das bestmögliche Angebot zur Verfügung stellen zu können. Nur drei von vielen Beispielen (weitere Angebote finden Sie im rechts stehenden Infokasten): Als einer der ersten Vereine veranstaltete der TC ASKÖ Maxglan bereits 2010 ein ITN-Turnier. Auch der Salzburger Rollstuhlverein veranstaltete gerne Turniere auf



Roland Prucher, Obmann

„Integration ist nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf wichtig.“

schaftsführer des österreichischen Paralympics-Teams bei den Spielen in Tokio. „Österreichweit gesehen, nimmt der Behindertensport in Salzburg eine Vorreiterrolle ein“, so Pfaller.

Breitensportlern stehen in Salzburg viele Behindertensportangebote zur Verfügung. Und auch bei den Spitzensportlern ist Salzburg bestens vertreten: Gün-

Ob als Rehabilitation, sinnvolle Freizeitgestaltung oder in der Wettkampfausübung: Sport spielt auch für Menschen mit Behinderung eine sehr wichtige Rolle. Das Ziel aller Verantwortlichen im Bundesland Salzburg besteht darin, für alle Menschen gleichberechtigten Zugang zu ermöglichen, damit sie ungehindert am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und teilhaben können.



BILD: SN/JUDO UNION HALLEIN-GOLLING

Die Judo UNION Hallein-Golling setzt ebenfalls auf Inklusionsangebote.



BILD: SN/ASVÖ/SALZBURGER GEHOERLOSENVEREIN

Der Salzburger Gehörlosen Turn- und Sportverein will gehörlose Menschen zur Bewegung animieren.

der ASKÖ-Anlage. Schon bald wuchs eine Idee, doch etwas gemeinsam zu machen. 2019 gelang der große Wurf – zum Zehnjähr-Jubiläum wurden die Rollstuhlsportler im Rahmen einer Charity zum Hauptact. Mit dabei waren (Ex-)Sportgrößen wie Anemarie Moser, Heimo Pfeifenberger, David Zwilling, Mirjam Puchner, Thomas Geierspichler und Stefan Koubek. Es wurden gemischte Doppel, Rollstuhlfahrer mit „Gehern“ als Doppelpartner, gespielt. Nicht nur aus sportlicher Sicht war es eine gelungene Veranstaltung, auch der Erlös konnte sich mit 17.500 Euro sehen lassen. Die Einnahmen wurden danach der Familie Weihrauer mit einem sehr stark beeinträchtigten Sohn übergeben.

Der seit dem Jahr 1899 bestehende Salzburger Gehörlosen Turn- und Sportverein ist einer der Vereine des ASVÖ Salzburg, die sich der Inklusion im Sport verschrieben haben. Hier geht es um Spaß an der Bewegung – denn ohne Bewegung drohen im Alter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und vieles mehr.

Judo für beeinträchtigte Personen liegt der UNION Hallein-Golling am Herzen. In den G-Judo-Gruppen sind Menschen mit Beeinträchtigungen der verschiedensten Art herzlich willkommen. Der SPORTUNION-Verein freut sich besonders über neue Mitglieder im Erwachsenenbereich. Da die Inklusion in diesem Judoverein einen hohen Stellenwert hat und allen Menschen ein Zugang zum Sport ermöglicht werden soll, zahlen Personen mit Beeinträchtigung keinen Mitgliedsbeitrag. Ein hochwertiges Training für alle Bedürfnisse ist dem Verein besonders wichtig. Kürzlich absolvierte Trainer Manfred Roth als erster Salzburger Judotrainer die Ausbildung zum Sportinstructor mit dem Schwerpunkt Behindertensport.

## Angebote & Kontakt

### ASKÖ Samurai Karate Club Salzburg

Amselstraße 7, 5020 Salzburg

**Kontakt:** Obmann Kurt Auernigg,  
EVELINE.EDLINGER@STUD.SBG.AC.AT  
SAMURAI.KARATE@GMX.AT

Leistungen:  
Inklusionsprojekt  
gemeinsam mit der Lebenshilfe

### TC ASKÖ Maxglan

Eichetstraße 29–31, 5020 Salzburg

**Kontakt:** Obmann Robert Posch,  
TC-MAXGLAN@GMX.AT  
WWW.TC-MAXGLAN.AT

Leistungen:  
Einsteigen in den Tennissport (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Kennenlernen von neuen Tennispartnern, Spielen in vielen Bewerben, Tennisspielen in allen Spiel- und Altersklassen.

### ASVÖ Salzburger Gehörlosen Turn- und Sportverein

Schopperstraße 21, 5020 Salzburg

**Kontakt:**  
SGTSSV@GEOERLOSE-SALZBURG.AT  
WWW.SALZBURGER-  
GEOERLOSENVEREIN.AT

### SPORTUNION Judo UNION Hallein-Golling

Sporthalle des Sonderpädagogischen Zentrums Hallein, Griesmeisterstraße 1, 5400 Hallein, montags, von 19.10 bis 20.30 Uhr: G-Judo (ab 15 Jahre). Gratis Mitgliedschaft für Menschen mit Beeinträchtigung!

**Kontakt:**  
Sektionsleiter Gerold Knapp,  
Tel.: +43 664 / 75 01 57 93,  
JUDOUNION-HAGO.AT

**Mehr Infos:**  
Tel.: +43 662 / 84 26 88  
OFFICE@SPORTUNION-SBG.AT

Beispiele für weitere Vereine der SPORTUNION, in denen Inklusion von Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung gelebt wird:  
UNION Skiclub für Behinderte (Salzburg/Kuchl), UNION Schiclub Salzburg; UNION WheelChairDancers im Sportzentrum Mitte; SPORTUNION Abtenau; UTTC Salzburg (Tischtennis) im Sportzentrum Mitte

# Kidstrophy des UNION Skiclub Salzburg

Ein spektakuläres internationales Kinderskirennen in Zauchensee.

Am Samstag, dem 26. März, und am Sonntag, dem 27. März 2022, veranstaltet der Salzburger Skiclub (SCS) wieder ein internationales und heiß begehrtes Kinderskirennen in Zauchensee. „Bei der Kidstrophy stellen Nachwuchsskitalente aus über 15 Nationen im Alter von sieben bis dreizehn Jahren (Jahrgang 2008 bis 2014) ihr Können unter Beweis“, freut sich Urs Tanner, Veranstalter und Obmann des SCS.

Am Samstag wird der KidsX-Skicross, bestehend aus einem Riesentorlauf, einer Wellenbahn, einer Steilkurve, Sprüngen und Super-G-Elementen ausgetragen, am Sonntag dann der Riesentorlauf. Alle Teilnehmer bekommen ein Startpaket.

Zu den Highlights des Tages zählen Vola-Weltcup-Ski-Präparierung, Mitmach-Zirkus, Autogrammstunde der ÖSV-Stars,



BILD: SCS SALZBURG

Kinderschminken, Speedflyer-Vorführung, Race-Fotos und die internationale Siegerehrung mit einem Weltcup-Star. Die Durchführung erfolgt dabei nach den jeweilig gültigen Coronaverordnungen zum Zeitpunkt der Veranstaltung.

**Termin:**

26. bis 27. März 2022

**Ort:**

Zauchensee,  
Kälberlochabfahrt

**Nennungen:**

ab 1. Februar 2022

**Anmeldungen unter:**

SCSALZBURG.COM/KIDSTROPHY

## Wintersportwoche der ASVÖ Sportjugend: Ein sportliches Programm für die Semesterferien

Hast du Lust auf eine Woche Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Spiel und Spaß? Dann ist die Wintersportwoche genau das Richtige für dich.

Von 13. bis 19. Februar 2022 wartet auf dich die Schladminger Wintersportregion. Rund 40 Zehn- bis Sechzehnjährige verbringen eine Woche im gemütlichen und familiären Gasthof Michlbauer im Ortsteil Rohrmoos Unterdorf. Dort können seit über 30 Jahren Mädels und Burschen mit unterschiedlichem Skisportniveau ihre Spuren auf den unzähligen Pisten und auf aufregenden Waldwegern ziehen.

Was wäre denn ein mehrtägiger Pistenspaß ohne Abwechslung wie Rodeln, ein Einführungstag für Snowboardanfänger und natürlich das famose, spannungsgeladene und fröhliche Abendprogramm? Von Quiz über Spiele bis zu „Schlag die Betreu-



BILD: SCS SALZBURG

**Termin:**

13. bis 19. Februar 2022

**Kosten:**

250 Euro für die jüngere Altersgruppe der Zehn- bis Vierzehnjährigen und 270 Euro für die Fünfzehn- bis Sechzehnjährigen. Freie Plätze gibt es noch, jedoch ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

**Anmeldung und Anfragen:**

SPORTJUGEND@ASVOE-SBG.AT

er“ wird jeden Abend eine abwechslungsreiche Unterhaltung für Groß und etwas Kleiner geboten. Dass die abendlichen Zusammenkünfte für alle ein Erlebnis

werden, ist durch den Einsatz der qualifizierten Sportjugendbetreuer garantiert.

Warum eigentlich genau diese Sportwoche? Die ASVÖ Sportju-

gend ist vor allem ein Verein, der vom ASVÖ Salzburg gefördert wird und jeden Teilnehmenden aus ASVÖ Vereinen finanziell unterstützt.

# Fit-Aktivitäten begeistern Jung und Alt

Der Verein „Bleib in Bewegung!“ wurde im April 2021 von Familie Breitschädel gegründet. Die Gründung des Vereins wurde über die ASKÖ-Initiative „Sportverein PLUS“ maßgeblich unterstützt.

Neben einer finanziellen Start-hilfe werden dem Verein „Bleib in Bewegung!“ und der Gemeinde Henndorf dabei auch 18 Ergometer für Fit-Aktivitäten zur Verfügung gestellt. Ziel ist es, Bewegungsangebote zu schaffen, die alle Altersgruppen ansprechen.

Mit einer ausgebildeten Trainerin werden Aktivitäten unterschiedlichster Art wie eine Sommersportwoche für Kinder und Jugendliche angeboten. Klettern, Wandern, Ballspiele und auch Orientierungslauf sind nur einige Beispiele dafür, was die Teilnehmer eine Woche lang sportlich auf Trab hält.

Kinderturnen für Drei- bis Sechsjährige oder Eltern-Kind-Turnen für Eineinhalbjährige zählen ebenso zu den Angeboten wie zum Beispiel Ninja-Turnen für Sechs- bis Elfjährige.



BILDER: SPORTVEREIN BLEIB IN BEWEGUNG (2)



Bei den Erwachsenen wird vor allem Crossfit immer beliebter. Körperlich fordernde, auf Ausdauer ausgelegte Bewegungsübungen, wenn möglich in freier Natur, locken zahlreiche ehrgeizige Hobbysportler an.

Bei den Damen finden insbesondere Pilates und Zumba großen Anklang. Eine der Gruppen nimmt sich auch den Bedürfnissen von Senioren an. Hier wird das Hauptaugenmerk auf Rücken- und Schultergymnastik gelegt. Von Jung bis Betagt – hier ist garantiert für jeden das Passende dabei!

Der Verein „Bleib in Bewegung!“ ist ständig bemüht, sein Angebot zu verbessern und zu erweitern, doch das Raumangebot in Henndorf ist noch begrenzt. Es wird aber bereits eifrig nach Lösungen gesucht!

## SPORTUNION Ski-Freestylerin Katharina Ramsauer und ihr Traum von den Olympischen Spielen

Kathi Ramsauer vom USV Krispl-Gaißau hebt ab und fliegt artistisch durch die Luft. Sie ist Österreichs beste Ski-Freestylerin in der Weltrangliste und spezialisiert auf die Disziplin Buckelpiste.

Bewältigt wird dabei eine zirka 230 Meter lange Buckelpiste inklusive zweier Absprungrampen. Neben der Fahrtechnik werden auch Sprünge und Zeit bewertet. Ein besonderes Ziel stellen die Olympischen Winterspiele 2022 in Peking dar. Bereits einige Male konnte sich Kathi Ramsauer im Weltcup gut in Szene setzen, das beste Weltcupresultat erzielte sie mit einem 13. Platz in Thaiwoo. Das chinesische Thaiwoo ist heuer auch Schauplatz der olympischen Buckelpistenbewerbe.

Ski-Freestyle präsentiert sich als eine Sportart mit Risiko, das aber für die junge Athletin durch unzählige Trainingsstunden sowie Mut und Selbstbewusstsein kalkulierbar ist. „Deswegen eben auch die Detailarbeit, schluss-



BILD: SNIJL KROJER

endlich ist alles Verletzungsprävention.“

Einen Großteil ihres Trainings im Winter absolviert Kathi Ramsauer im Skigebiet Gaißau-Hintersee. „Ich finde dort perfekte Bedingungen vor und bin sehr dankbar, dass ich so eine große Unterstützung vom Skigebiet erhalte“, sagt Ramsauer.

Auch in dieser Saison finden Ende Februar (vom 25. bis 27. Februar 2022) wieder zwei FIS-Europacuprennen am Anzenberg-Steilhang im Skigebiet Gaißau-Hintersee statt. Dabei werden zirka 120 Athletinnen und Athleten aus über 15 Ländern erwartet. Auch Ski-Freestylerin und Lokalmatadorin Kathi Ramsauer, Athletin der SPORTUNION Salzburg, ist mit am Start.

## Erfolgreiche Judoka aus Bischofshofen

Die Judoka des ESV Sanjindo Bischofshofen schafften es bereits im zweiten Jahr der 1. Bundesliga in das Final Four – und jubelten über Platz drei. Auch die Damen des ASKÖ-Vereins glänzen regelmäßig.



BILD: SINESY SANJINDO BISCHOFSHOFEN



BILD: SINESY SANJINDO BISCHOFSHOFEN

Bereits der Aufstieg der Herren in die 1. Bundesliga war für den ESV Sanjindo Bischofshofen ein sensationeller Erfolg. Dass in der zweiten Saison aber gleich die Teilnahme am Final Four und der Sprung unter die besten drei gelingen sollte, war dann doch eine

größere Überraschung. Nicht nur die Herren, auch die Damen des Vereins liefern regelmäßig Topleistungen ab. Diese sind in der Frauen-Bundesliga aktiv und holten Ende Oktober den österreichischen Vizemeistertitel im Team in den Pongau. Mit Lisa

Dengg (A-Kader Allgemeine Klasse) und Elena Dengg (A-Kader U21 & U18) sind derzeit auch zwei Sanjindo-Frauen im österreichischen Nationalteam vertreten. Der Schlüssel zum Erfolg ist zum einen die hervorragende Nachwuchsarbeit, auf die großer

Wert gelegt wird, und zum anderen der Umstand, dass sich Sportler und Vereinsverantwortliche seit jeher als eine große Familie präsentieren.

### Mehr Infos:

[WWW.JUDOSANJINDO.AT](http://WWW.JUDOSANJINDO.AT)

## HALT – Ein EU-Projekt gegen (sexuelle) Übergriffe im Sport

Seit 2019 bemüht sich der ASVÖ Salzburg gemeinsam mit seinen Partnern aus Griechenland, Zypern, Slowenien, Spanien und Portugal um ein EU-Projekt unter dem Namen HALT (Halting Harassment and Abuse in Sports using Learning Technologies), das sich vorwiegend an Kinder im Alter von zwölf bis siebzehn Jahren richtet.

Hauptaufgabe des Projekts ist es, Menschen hinsichtlich Belästigungen und Übergriffen im Sport zu sensibilisieren und sie auf kritische Situationen aufmerksam zu machen. Im Zuge des Projekts wurden dafür unterschiedliche Tools entwickelt, die Personen helfen sollen, bei etwaigen Vorkommnissen entsprechend handeln zu können.

Jugendliche von zwölf bis siebzehn Jahren sollen zum Beispiel spielerisch an das Thema herangeführt werden, indem sie durch ein Computerspiel mit Situationen konfrontiert werden, die sie beurteilen sollen. Zudem steht eine Onlineplattform zur Verfügung, um sich hinsichtlich Gesetzeslage und Kontaktstellen informieren und sich untereinander austauschen zu können.



BILD: SINESY SANJINDO BISCHOFSHOFEN

Ein Screenshot aus dem Online-Game.

Ein von allen Partnern gemeinsam erstelltes Video wurde durch Interviews von Sportlern, Trainern und Eltern zu einer guten Möglichkeit, Menschen über Onlinemedien wie Facebook und YouTube auf das Thema aufmerksam zu machen. Eine so-

genannte Whistleblowing-Website ermöglicht es außerdem, Vorfälle im eigenen Umfeld (egal ob als Zeuge oder Betroffener) anonym melden zu können. Nach Beendigung des Projekts mit Ende 2021 sollen die Tools dann allen Interessierten öffentlich zugänglich

### Weitere Infos unter:

[WWW.ASVOE-SBG.AT/PROJEKTE/HALT](http://WWW.ASVOE-SBG.AT/PROJEKTE/HALT) und  
[HALT.PHED.AUTH.GR](http://HALT.PHED.AUTH.GR)

### Kontakt:

Mag. Andrea Trofer,  
[ANDREA.TROFER@ASOVE-SBG.AT](mailto:ANDREA.TROFER@ASOVE-SBG.AT)



gemacht werden und Hilfe und Unterstützung für Betroffene bieten. Der ASVÖ Salzburg will sich mit diesem Projekt für die Schwächsten starkmachen und als erste Anlaufstelle für Jugendliche, Eltern, Trainer und Vereine positionieren.

# Lawinensicherheits-Workshop der SPORTUNION Akademie

Bei diesem Workshop mit Schwerpunkt Schneedeckenstabilität werden unter der Leitung von Berg- und Skitourenführern Grundlagen der Tourenplanung sowie der richtige Umgang mit Sicherheitsausrüstung vermittelt.

Sind Sie bis jetzt noch unsicher, das Gelände zu erkunden, oder möchten Sie vorhandenes Wissen auffrischen und Theorien rund um die Stabilität von Schnee erfahren? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig. Einzige Voraussetzung ist es, etwas Erfahrung mit der Fahrt im freien Gelände mitzubringen. Im Rahmen des zweitägigen Kurses wird sowohl Theorie erlernt als auch Praxis in Form einer gemeinsamen Skitour erprobt.



BILD: SNS/STINIKOLAUS FAISTAUER

## Termin:

14. Jänner 2022  
bis 15. Jänner 2022

## Ort:

5020 Salzburg

## Weitere Informationen und Anmeldung:

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

**Im nächsten Heft:** In der kommenden Ausgabe von „Auf & Los!“ am 25. März 2022 wird es unter anderem um den Turnsport gehen.

IMPRESSUM: „Auf & Los!“ ist ein Kundenmagazin von Land Salzburg, ASKÖ-Landesverband Salzburg, ASVÖ Salzburg und SPORTUNION-Landesverband Salzburg in Kooperation mit den „Salzburger Nachrichten“ vom 10. Dezember 2021. **Redaktion:** Jörg Ransmayr, BA, MA; **Produktmanagement:** Mag. Corina Obermaier; **Grafik:** Kerstin Litzke; **Titelbild:** Harald Tauderer; **Lektorat:** Mag. Julia Haschka; **Druck:** Druckzentrum Salzburg; **Medieninhaber:** Salzburger Nachrichten Verlagsgesellschaft m.b.H. & Co. KG, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg. Es wurden Druckkostenbeiträge geleistet. Der besseren Lesbarkeit wegen wird in der gesamten Ausgabe die männliche Schreibweise verwendet, die für beide Geschlechter gleichwertig gilt. Alle Terminangaben aufgrund der derzeitigen Coronasituation ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: 7. Dezember 2021.



BILD: SN/ALMENWELT LOFER

## GEWINNEN SIE MEHR SKIVERGNÜGEN.

Die „Salzburger Nachrichten“ verlosen gemeinsam mit den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION 10 x 1 Tagesskipass für die Almenwelt Lofer – das Top-Familienskigebiet mit 46 Pistenkilometern sowie 10 Seilbahnen und Liften im Salzburger Land.

**Um teilzunehmen beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage unter [SN.at/gewinnspiele](http://SN.at/gewinnspiele): In welchem Gau Salzburgs befindet sich die Almenwelt Lofer?**

**a) Flachgau      b) Pinzgau      c) Lungau**

**Teilnahmeschluss: 1. Februar 2022**

Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

**Salzburger Nachrichten**

WENN SIE MEHR WISSEN WOLLEN

# IHR GROSSER BERG & BIKESPORT ANBIETER IN SALZBURG



Credit: © LaSportiva



Credit: © Martini

Jetzt reinschauen und tolle Angebote entdecken!  
Auch per Click + Collect auf [www.iko-sport.com](http://www.iko-sport.com)!

⇒ Top Beratung!    ⇒ Riesenauswahl!  
⇒ Parkplatz vor der Tür!



iko Europe GmbH  
Wiener Bundesstraße 75, 5300 Hallwang  
Tel. 0662 - 660663 0  
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr / Sa 9.00 - 17.00 Uhr  
[iko-sport.com](http://iko-sport.com)

