



# PROGRAMM 2023

## IMPRESSUM

Jahresprogramm 2023

**Medieninhaber & Herausgeber:** Allgemeiner Sportverband Österreichs

Dommayergasse 8, 1130 Wien, Telefon: (01) 877 38 20

E-Mail: [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at), [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)

**Redaktion:** Mag. Paul Nittnaus, Mag.<sup>a</sup> Annemarie Wilhelm, Mag.<sup>a</sup> Isabelle Zekely, MSc

**Layout:** DIE BESORGER, Bergerweg 44, 4400 Steyr, [www.diebesorger.at](http://www.diebesorger.at)

**Fotos:** ASVÖ, iStockphoto, pixabay

Das Programmheft wurde auf Munken Lynx gedruckt,  
einem holzfreien Naturpapier ohne optische Aufheller.

Der Rohstoff stammt aus nachhaltig bewirtschafteten  
Nutzwäldern und ist FSC® und PEFC® zertifiziert.



# Vorwort



**Sehr geehrte Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen!  
Liebe Sportbegeisterte!**

Den Einschränkungen in den vergangenen Jahren zum Trotz haben wir sehr kreativ gearbeitet und insbesondere die Online-Formate für unsere Aus- und Fortbildungen zielgerichtet weiterentwickelt. Damit stellen wir sicher, dass die fachliche Arbeit in den Vereinen und die Qualität der sportlichen Betreuung gestärkt wird.

Die Ausbildungsschiene des ASVÖ zeichnet sich durch höchste Qualität und einheitliche Standards bei allen gesundheitsorientierten Bewegungsformen aus. Wir haben für 2023 ein Programm zusammengestellt, das neben mehrtägigen Ausbildungen zahlreiche eintägige Workshops mit neuen Trends im Sport umfasst. Mit dem Themenkreis „Rund um den Sportverein“ wenden wir uns verstärkt organisatorischen Inhalten zu und sind überzeugt, dass Sie damit Ihr theoretisches und praktisches Fachwissen optimal ausweiten und vertiefen können.

Dem ASVÖ ist es ein besonderes Anliegen, mehr Menschen zu regelmäßiger Bewegung zu bringen. Wir haben dieses Ziel immer vor Augen, wenn wir als breitensportlich ausgerichteter Dachverband unser Programm ausrollen. Wofür Sie sich in Ihrer fachlichen Weiterbildung auch entscheiden – ich wünsche Ihnen viel Freude bei unseren Kursen und viel Erfolg bei der Umsetzung in der praktischen Arbeit!

Ihr 

DI Christian Purrer  
Präsident des ASVÖ



# Inhalt

Gesundheits- & Breitensport im ASVÖ **3**

Team **4**

Terminkalender **6**

Allgemeine Informationen **10**

Kurskosten **11**

## BASISMODULE

Ausbildungen **15**



## KINDER

Ausbildungen **18**  
Workshops **20**



## ERWACHSENE

Ausbildungen **36**  
Workshops **38**



## AKTIV INS ALTER

Workshops **54**



## RUND UM DEN SPORTVEREIN

Workshops **60**  
Management  
Zertifikatskurs **75**



## MIT RESPEKT!

Für Respekt  
und Sicherheit **78**



## PROGRAMME & MATERIALIEN

Programme **82**  
Materialien **87**



## FACHSPORT

Lehrgänge und  
Wettkämpfe **92**  
Projekte **100**



# Gesundheits- & Breitensport im ASVÖ

Die positiven Effekte regelmäßiger Bewegungsaktivitäten sind sowohl für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung im Kindes- und Jugendalter als auch für den Erhalt der Gesundheit im Altersgang vielfach nachgewiesen. Daher besteht ein großes Ziel des ASVÖ darin, mehr Menschen zu regelmäßiger Bewegung zu bringen. Maßgeblich dafür sind unsere mehr als 5.400 Sportvereine! Wer Freude an der Bewegung erfährt, wird sie gerne langfristig als fixen Bestandteil in sein Leben integrieren. Wer sich in der Gruppe gut betreut und aufgehoben fühlt, wird ihr auch verbunden bleiben.

Freude und Spaß am Bewegen und Sporttreiben sowie eine professionelle und wertschätzende Betreuung wollen wir durch kompetente, interessierte und bestens ausgebildete Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen in den Sportvereinen sicherstellen. Mit dem vielfältigen Angebot an Aus- und Fortbildungen übernimmt der ASVÖ als Breitensportverband eine wichtige Servicefunktion für seine Vereine.

Neben der sportpraktischen Ausbildungsschiene ist die Weiterbildungsreihe „Rund um den Sportverein“ entwickelt worden. Für Menschen, die als Funktionärinnen und Funktionäre im Sportverein aktiv sind oder sich künftig im Sportverein engagieren möchten, werden Online-Seminare angeboten, um ihnen die Arbeit im Verein zu erleichtern oder auch um neue Ideen anzuregen.

Das Programm wird im ASVÖ in allen neun Landesverbänden sowie in der Bundesorganisation von engagierten Bewegungsexpert\*innen umgesetzt.

Die Koordinator\*innen für den Gesundheits- und Breitensport

- unterstützen regionale Sportvereine bei der Entwicklung, Koordination und Umsetzung von gesundheitsfördernden Bewegungs- und Sportprogrammen,
- sind für die Organisation und Durchführung von Aus- und Fortbildungen verantwortlich,
- erstellen Projekte im Gesundheitssport und setzen sie auf nationaler und regionaler Ebene um,
- sind Ansprechpersonen für die Vergabe des Qualitätssiegels für gesunde Bewegung und Sport im Verein.

# Team für die Aus- und Fortbildungen im ASVÖ



## **Bundeskoordination**

Mag.ª Annemarie Wilhelm  
annemarie.wilhelm@asvoe.at  
0664/548 33 61



## **Projektkoordination**

Mag.ª Julia Wegscheider  
julia.wegscheider@asvoe.at  
0664/511 04 71



## **Salzburg**

Mag. Michael Hadschieff  
michael.hadschieff@asvoe.at  
0664/33 76 277



## **Vorarlberg**

Melanie Schwendinger, M.Sc.  
melanie.schwendinger@asvoe-vbg.at  
0664/267 67 90



## **Tirol**

Marion Springer  
springer@asvoe.tirol.at  
0664/116 80 10

Unser gesamtes Team für Gesundheits- und Breitensport  
ist auf unserer Webseite zu finden: [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)



### **Oberösterreich**

**Maria Flecker, M.Sc.**  
maria.flecker@asvoe.at  
0732/601 460 16



### **Niederösterreich**

**Jennifer Goldnagl, M.Sc.**  
jennifer.goldnagl@asvoe.at  
0660/65 30 942



### **Wien**

**Martin Szauer**  
martin.szauer@asvoewien.at  
0664/284 84 09



### **Burgenland**

**Anton Menner**  
menner@asvoe-burgenland.at  
0664/284 84 01



### **Steiermark**

**Georg Rothenburger**  
georg.rothenburger@asvoe.at  
0664/284 84 06



### **Kärnten**

**Mag.<sup>a</sup> Simone Kühn**  
simone.kuehn@asvoe.at  
0463/51 41 46-4

## Terminkalender 2023

Beginn	Kurs	Ort	Seite
<b>JÄNNER</b>			
16.1.	Ehrenamtsmanagement. Was bedeutet das? Und warum sollte sich mein Verein damit beschäftigen?	online	60
19.1.	Fit mit zielorientierten Kindereinheiten	online	20
21.1.	Grundlagen des Konditionstrainings im Erwachsenenbereich	Stockerau, NÖ	38
24.1.	Green Events & Nachhaltigkeit im Sportverein – praktische Tipps & Umsetzungsmöglichkeiten	online	61
25.1.	Übungsleiter*innen Basismodul	online	15
28.1.	Ganzheitliches Rückentraining	Klagenfurt	39
<b>FEBRUAR</b>			
1.2.	Übungsleiter*innen Basismodul	Zwettl, NÖ	15
4.2.	Kreative Kooperationsspiele für ein besseres Miteinander	Innsbruck	21
11.2.	Ninja Parcours im Turnsaal	Graz	22
22.2.	Social Media im Sportverein	online	62
25.2.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Villach, Ktn	18
28.2.	Jung-Funktionär*innen finden und binden – Wie gehen wir es an?	online	63
<b>MÄRZ</b>			
4.3.	Neue Ideen fürs HIIT	Dornbirn, Vbg	40
4.3.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Innsbruck	18
4.3.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Wien	18
11.3.	Konditionstraining für Jugendliche und Erwachsene	Klagenfurt	41
12.3.	Grundlagen Kinesiotaping	Rif, Salzburg	42

Die Kurse können halb-, ein- oder mehrtägig sein.  
Details lesen Sie bitte im Infoteil nach.

Beginn	Kurs	Ort	Seite
15.3.	Übungsleiter*innen Basismodul	online	15
18.3.	Sport Stacking	online	23
18.3.	Zielorientierte Kindereinheiten	Wien	25
18.3.	Impulstag „Bewegung macht schlau“	Baden, NÖ	24
19.3.	Brain Games	Wien	26
22.3.	Richtig abrechnen im Sportverein (lt. Bundes-Sportförderungsrichtlinien)	online	64
24.3.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Erwachsene	Oberpullendorf, Bgld	36
28.3.	Alt & Jung im Sportverein – Synergien nutzen und stärken!	online	65

#### APRIL

1.4.	Tipps & Tricks bei Fotografie für Social Media	Mattersburg, Bgld	66
13.4.	Zeitmanagement im Sportverein – die praktische Umsetzung im Vereinsalltag!	online	67
15.4.	Fantasiereisen in Bewegung für Kinder (3 – 6 Jahre)	Klagenfurt	27
15.4.	Mixed Burner Games	Telfs, Tirol	28
15.4.	Funktionelles Krafttraining für Senior*innen	Wien	54
17.4.	Tipps & Tricks praxisnah – Wie wird mein Sportverein nachhaltig/er?	online	68
21.4.	Übungsleiter*innen Basismodul	Klagenfurt	15
22.4.	Übungsleiter*innen Basismodul	Salzburg	15
23.4.	Ninja Parcours im Turnsaal	Rechberg, OÖ	22
29.4.	Abwechslungsreiche Ballspiele	Dornbirn, Vbg	29
30.4.	Vielseitiges Outdoor-Training ohne Geräte	Salzburg	43

## Terminkalender 2023

Beginn	Kurs	Ort	Seite
<b>MAI</b>			
4.5.	Führungswechsel im Verein – Wie bereite ich eine erfolgreiche „Vereinsübergabe“ vor?	online	69
5.5.	Übungsleiter*innen Basismodul	Graz	15
6.5.	Krafttraining in Teamsportarten	Frauenkirchen, Bgld	44
7.5.	Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike	Salzburg	45
13.5.	Funktionelles Training für Senior*innen für Körper und Gehirn	St. Pölten	56
13.5.	Neue Ideen fürs Rücken- und Beckenbodentraining	Bludenz, Vbg	57
20.5.	Verletzungsprophylaxe für Erwachsene	Rust, Bgld	46
25.5.	Gewaltprävention und Schutz für Kinder im Sportverein	online	71
<b>JUNI</b>			
3.6.	Athletiktraining – outdoor und ohne Equipment	Wien	47
3.6.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Erwachsene	Rif, Sbg	36
17.6.	Fit mit abenteuerlichen Rätseln durch die Natur	Westendorf, Tirol	30
24.6.	Fitness-Abzeichen für Erwachsene (European Fitness Badge)	Graz	48
<b>SEPTEMBER</b>			
16.9.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Graz	18
23.9.	Neuroathletik & -mobility	Rechberg, OÖ	49
23.9.	Videos für Social Media	Wien	72
23.9.	Übungsleiter*innen Basismodul	Feldkirch, Vbg	15
30.9.	Spannende Gerätelandschaften und Entspannung spielerisch gestalten	Oberwart, Bgld	31

Die Kurse können halb-, ein- oder mehrtägig sein.  
Details lesen Sie bitte im Infoteil nach.

Beginn	Kurs	Ort	Seite
--------	------	-----	-------

### OKTOBER

7.10.	Ninja Parcours im Turnsaal	Villach, Ktn	22
14.10.	Neuroathletik & -mobility	Ravelsbach, NÖ	49
15.10.	Ninja Parcours im Turnsaal	Ziersdorf, NÖ	22
15.10.	Große und kleine Spiele mit Kindern	Rif, Sbg	32
15.10.	Neuroathletik in Theorie und Praxis	online	50
16.10.	Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein innovativ gestalten	online	73
21.10.	Tipps & Tricks fürs Kindercoaching	Oberpullendorf, Bgld	33

### NOVEMBER

4.11.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Dornbirn, Vbg	18
10.11.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Erwachsene	Graz	36
11.11.	Ganzheitliches Rückentraining	Innsbruck	39
11.11.	Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder	Baden, NÖ	18
15.11.	Übungsleiter*innen Basismodul	online	15
17.11.	Grundlagen für Finanzreferent*innen im Sportverein	online	74
18.11.	Krafttraining in Teamsportarten	Rechberg, OÖ	44
19.11.	Funktionelles Krafttraining für Senior*innen	Rechberg, OÖ	54
25.11.	Fit mit HIIT Training	Klagenfurt	51



Aktuelle Informationen zum Kursprogramm sowie die Kursanmeldung unter

[www.asvoe.at/ausbildung](http://www.asvoe.at/ausbildung)

# Allgemeine Informationen

2023 bietet der ASVÖ wieder eine Vielzahl an Ausbildungen, Workshops und Online-Workshops für seine Vereine in ganz Österreich an. Die Auswahl der Programminhalte wird anhand aktueller sportwissenschaftlicher Themen, sportartspezifischer Trends und entsprechend den Interessen der Zielgruppen getroffen. Damit wird ein breites Spektrum bewegungs- und sportbezogener Themen abgedeckt, aber auch Inhalte, die die Arbeit im Verein betreffen, werden aufgegriffen.

## Kursanmeldung

Sie können sich online unter [www.asvoe.at/ausbildung](http://www.asvoe.at/ausbildung) für einen Kurs anmelden. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn der Kursbeitrag beim ASVÖ bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn einbezahlt wurde. Die Reihung für die Kursteilnahme erfolgt nach dem Datum des Zahlungseingangs. Im Programmheft sind alle langfristig geplanten Kurse angeführt. Eine aktuelle Übersicht über die geplanten als auch die kurzfristig anberaumten Kurse finden Sie auf unserer Webseite.

## Stornobedingungen

Eine Abmeldung vom Kurs hat schriftlich an [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at) oder online zu erfolgen. Erfolgt die Abmeldung vierzehn bis acht Tage vor dem ersten Kurstag, fallen 50 % der Kurskosten als Stornogebühr an. Ab sieben Tagen vor dem ersten Kurstag oder bei Nichtteilnahme am Kurs fallen 100 % Stornogebühren an. Der ASVÖ behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn wichtige Gründe vorliegen (Erkrankung der Referent\*innen oder zu geringe Teilnehmer\*innenzahl). In diesem Fall wird die volle Kursgebühr rückerstattet.

## Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein



Qualitätssiegel-Übungsleiter\*innen des ASVÖ erhalten bei allen Aus- und Fortbildungen sowie Workshops eine Ermäßigung der Kurskosten!

Ansprechpersonen bezüglich der Online-Antragstellung für ein „Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein“ sind die ASVÖ-Koordinator\*innen des jeweiligen Bundeslandes.

# Kurskosten

Sofern keine gesonderten Informationen zu den Kurskosten beim jeweiligen Kurs angegeben sind, gelten die nachfolgend angeführten Preise.

## Workshops

Sie stellen eine Ergänzung des bereits Gelernten und Erprobten dar und geben neue Impulse für die Gestaltung von Bewegungseinheiten bzw. bieten Einblicke in Trendsportarten.

In den halb- bis eintägigen Workshops liegt der Schwerpunkt auf dem Praxisteil.

Aber auch Themen zu unserer Workshop-Reihe „Rund um den Sportverein“ werden in Präsenz-Workshops angeboten.

<b>Zielgruppe</b>	Absolvent*innen von ASVÖ-Aus- und Fortbildungen, Kursleiter*innen in ASVÖ-Vereinen, Trainer*innen, Sportwissenschaftler*innen, Lehrwart*innen, Instruktor*innen, Pädagog*innen, Interessent*innen
<b>Workshopkosten (1 Tag)</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins
<b>Workshopkosten (1/2 Tag)</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins
<b>Abschluss</b>	Nach erfolgreicher Absolvierung eines Workshops (Anwesenheit bei allen Einheiten) erhalten die Teilnehmer*innen eine Teilnahmebestätigung.

## Online-Workshops

In praxisnahen Online-Workshops werden neue Impulse für die Gestaltung von Bewegungseinheiten im virtuellen Raum vermittelt. Ebenso werden wichtige Themen für die Vereinsführung und -organisation für Funktionär\*innen angeboten.

<b>Zielgruppe</b>	Kursleiter*innen in ASVÖ-Vereinen, Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportwissenschaftler*innen, Lehrwart*innen, Instruktor*innen oder Funktionär*innen
<b>Online-Workshopkosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins
<b>Abschluss</b>	Nach erfolgreicher Absolvierung eines Online-Workshops (100% Anwesenheit) erhalten die Teilnehmer*innen eine Teilnahmebestätigung.

# BASIS- MODULE



Übungsleiter\*innen-Ausbildung  
im organisierten Sport

Übungsleiter\*innen Basismodul



LSVO

# Übungsleiter\*innen-Ausbildung im organisierten Sport

Die Übungsleiter\*innen-Ausbildung, die von den Dach- und Fachverbänden angeboten wird, ist die erste Stufe in der österreichischen Sportausbildung im organisierten Sport.

Aufbauend auf die Übungsleiter\*innen-Ausbildung im Sportfach- oder Sportdachverband kann eine weiterführende staatliche Sportinstruktor\*innen- sowie anschließende Trainer\*innen-Ausbildung an der Bundes-Sportakademie (BSPA) absolviert werden. Das aktuelle Ausbildungsprogramm der BSPA ist unter [www.bspa.at](http://www.bspa.at) zu finden.



In der Übungsleiter\*innen-Ausbildung wird grundlegendes Wissen über die Planung, den Aufbau und die Durchführung einer Übungseinheit vermittelt. Die Ausbildung befähigt – unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsaspekte – eine Gruppe anzuleiten und Bewegungseinheiten eigenständig zu gestalten.

Sport Austria und die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION haben nun erstmalig eine Vereinheitlichung des Basismoduls der Übungsleiter\*innen-Ausbildung geschaffen, die auch viele Vorteile für Fachverbände bringt.

## Neues System

### BASISMODUL + SPEZIALMODUL = ÜBUNGSLEITER\*IN

Das neue System beruht auf einem Basismodul mit sportartunspezifischen Inhalten und einem Spezialmodul mit sportart- bzw. zielgruppenspezifischen Inhalten. Erst, wenn beide Module erfolgreich absolviert wurden, gilt die Ausbildung als abgeschlossen und es wird ein Übungsleiter\*innen-Zertifikat ausgestellt.

Das **einheitliche Basismodul** gilt als **Grundlage für alle Spezialmodule** und muss nur einmal besucht werden.

Wurde das Basismodul abgeschlossen, wird dieses 5 Jahre lang bei allen Dach- und Fachverbänden angerechnet, die das neue abgestimmte Übungsleiter\*innen-System anbieten.

Damit können innerhalb dieser 5 Jahre, lediglich durch Absolvierung von Spezialmodulen, weitere Übungsleiter\*innen-Ausbildungen abgeschlossen werden.

**ACHTUNG:** Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrem Fachverband, ob dieser bereits auf das neue System umgestiegen ist.

# Übungsleiter\*innen Basismodul

Machen Sie den ersten Schritt zum Übungsleiter oder zur Übungsleiterin im Verein. Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für die neue, österreichweite Übungsleiter\*innen-Ausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird Ihnen ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie zur Praxis hergestellt.

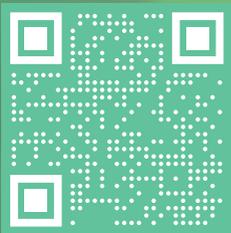
Die Themenbereiche Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung und Aufsichtspflicht geben Ihnen das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung Ihrer Vereinseinheiten. Das Basismodul schließt mit einer schriftlichen Multiple Choice Prüfung ab. Die Absolvent\*innen erhalten eine Abschluss-Bestätigung. Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht!

Erst nach Abschluss von Basis- und Spezialmodul sind Sie zertifizierter Übungsleiter oder zertifizierte Übungsleiterin. Das Spezialmodul kann bei einem Fach- oder Dachverband besucht werden. Bitte informieren Sie sich vorher bei diesem über Angebote und die Möglichkeit der Anrechenbarkeit des Basismoduls.

## Ausbildung 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	25. – 28. Jänner
	Zwettl, NÖ	1. – 3. Februar
	Online	15. – 18. März
	Klagenfurt	21. – 23. April
	Salzburg	22. – 23. April
	Graz	5. – 7. Mai
	Feldkirch, Vbg	23. – 24. September
	Online	15. – 18. November
<b>Umfang</b>	21 Einheiten	
<b>Referent*innen</b>	Referent*innen des ASVÖ	
<b>Kosten</b>	€ 99,- für Mitglieder eines Sportvereins € 150,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Abschlussbestätigung nach erfolgreich absolvierter Prüfung.	

# KINDER



Kursprogramm mit  
Sport, Spiel und Spaß  
für eine professionelle  
Arbeit mit Kindern



# Übungsleiter\*innen Spezialmodul Kinder

## »Polysportive Ausbildung – spielerische Bewegungsförderung im Kindesalter (6 – 10 Jahre)«

Die Teilnehmer\*innen erlernen kindgerechte Übungen und Spiele zur Entwicklung und Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Erlebnisturnen und der sichere Aufbau von Bewegungslandschaften, Ball- und Bewegungsspiele, Tanzen und Rhythmusschulung und die spielerische Vermittlung von Teambuilding und Fair Play sind ebenso Inhalte der Ausbildung.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist ein abgeschlossenes Basismodul und ein Erste Hilfe-Kurs.

Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht.

## Ausbildung 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Villach, Ktn	25. – 26. Februar, 4. – 5. März + 18. März
	Innsbruck	4. – 5. März, 11. – 12. März + 25. März
	Wien	4. – 5. März, 25. – 26. März + 16. April
	Graz	16. – 17. September, 30. September – 1. Oktober + 14. Oktober
	Dornbirn, Vbg	4. – 5. November, 18. – 19. November + 2. Dezember
	Baden, NÖ	11. – 12. November, 18. – 19. November + 2. Dezember
	<b>Umfang</b>	2 Wochenenden inklusive Praxistag: 41 Einheiten Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten
<b>Referent*innen</b>	Sophia Bolzano, Jochen Bathe, Daniela Bodner, Ursula Gatol, Doris Hartl, Daniel Huber, Bernd Holzmann, Gerhard Judmayer, Hannes Kirchmair, Karin Koller, Hanna Konzett, Bett Mandli, Judith Pirschmoser, Jörg Pomberger, Liesa Schick, Claudia Slavik, Robin Wadl, Martina Wrulich u.a.	
<b>Kosten</b>	€ 125,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 225,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Kurstag unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Übungsleiter*innen-Zertifikat.	



# Fit mit zielorientierten Kindereinheiten

In diesem praxisorientierten Online-Workshop stellen wir gemeinsam Überlegungen zu folgenden Themen an:

- Planung von Kinderstunden
- Beobachtung von Kindern und individuelle Fördermöglichkeiten, die sich daraus ergeben
- Materialangebot und Möglichkeiten des Einsatzes

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	19. Jänner
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referentin</b>	Claudia Slavik	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 12. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



# Kreative Kooperationsspiele für ein besseres Miteinander

Jeder Mensch ist in verschiedenen Situationen Teil eines Teams – doch nicht jedes Team funktioniert gleich gut. Im Vordergrund dieses Workshops steht eine Vielzahl an kreativen Kooperationsspielen, die nicht den Konkurrenzkampf und Wettbewerb, sondern vielmehr das Miteinander in den Fokus stellen.

Ziele der Spiele sind unter anderem, eine Aufgabe im Team zu lösen, das soziale Miteinander zu stärken, die Kommunikation zu verbessern, Hilfsbereitschaft im Team zu erleben und die Integration von Personen zu fördern, die am Rand positioniert sind. Gemeinsam werden wir z.B. eine „geheime Mission“ erfüllen, einen „Blind Parkour“ durchwandern, einen Schatz suchen und „das verrückte Huhn“ retten. Im gemeinsamen Austausch werden wir auch Strategien besprechen, wie wir uns in Problemsituationen verhalten können. Viel Spaß, neue Inputs und jede Menge starker Momente sind garantiert.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Innsbruck	4. Februar
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Evelin Wilfing	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 20. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Ninja Parcours im Turnsaal

Im Ninja-Sport besteht das Ziel der Teilnehmer\*innen darin, einen vorgegebenen Parcours zu absolvieren und dabei so schnell wie möglich zu sein.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie im klassischen Turnsaal ein actionreicher, aber sicherer Ninja Parcours für Kinder und Jugendliche aufgebaut werden kann, der nicht nur Kondition und Koordination schult, sondern vor allem riesigen Spaß macht.

Inhalte:

- sicherer Aufbau
- spezifisches Aufwärmen
- vorbereitende Übungen
- kreative Parcours-Elemente
- Variationsmöglichkeiten einzelner Stationen für unterschiedliche Leistungsstufen

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Graz	11. Februar
	Rechberg, OÖ	23. April
	Villach, Ktn	7. Oktober
	Ziersdorf, NÖ	15. Oktober
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent*in</b>	Christoph Hesse bzw. Manuela Leeb	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 8. Februar (Graz), 6. April (Rechberg), 22. September (Villach) bzw. 3. Oktober (Ziersdorf) unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Sport Stacking

„Sport Stacking“ ist ein Geschicklichkeitstraining, bei dem mit einem Satz von zwölf Bechern Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und abgebaut werden.

Diese Sportart fördert nicht nur die Augen-Hand-Feinkoordination und Reaktionsfähigkeit der Kinder, sondern durch das beidhändige Trainieren werden im Gehirn auch neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen gebildet und gestärkt.

Sport Stacking bietet die Möglichkeit, Kopf und Körper fit zu halten und die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern zu fördern!



In einem ersten Schritt werden die Grundlagen des Sport Stackings sowie die Anwendung und der Gebrauch des Bechersets durchgenommen. Im zweiten Schritt werden die Grundformen des Sport Stackings, die Wettkampfrichtlinien und verschiedene Sport Stacking-Spiele praktisch erlernt.

**WICHTIG:** Bei rechtzeitiger Anmeldung erhältst du **KOSTENLOS** ein Original WSSA-zertifiziertes Sport Stacking-Becherset per Post zugesandt.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	18. März
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Ilse Szolderits	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 5. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Impulstag „Bewegung macht schlau“

„Heute bleibst du besser vom Training zu Hause, morgen ist Schularbeit!“

„Bleibt ruhig sitzen! Wir haben jetzt Mathematik!“

„Aus dem Schwimmverein treten wir lieber aus, jetzt, wo du in eine höhere Schule wechselst!“

Alles Aussagen aus dem Alltag, welche leider viel zu oft gesagt werden. Doch warum sind Kinder oft zappelig und wollen nicht ruhig sitzen?

Der Grund ist ein Bedürfnis des wachsenden Gehirns: Bewegen ist für Kinder ein Grundbedürfnis. Über Bewegung entdecken und erfahren sie ihre Umwelt. Und das Beste daran: Bewegung ist Nahrung fürs Gehirn! Bewegung bildet neue Neuronen und fördert die Verbindung der Synapsen. Nachweislich wirkt sich Sport positiv auf die Lernleistung aus.

In diesem Workshop bekommst du theoretische als auch praktische Inputs rund um das Thema „Bewegung macht schlau“.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Baden, NÖ	18. März
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Jonas Weidemann	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 13. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Zielorientierte Kindereinheiten

In diesem praxisorientierten Workshop stellen wir gemeinsam Überlegungen zu folgenden Themen an:

- Planung von Kinderstunden
- Beobachtung von Kindern und individuelle Fördermöglichkeiten, die sich daraus ergeben
- Materialangebot und Möglichkeiten des Einsatzes

Außerdem erproben wir zahlreiche Bewegungsspiele für Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Wien	18. März
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Claudia Slavik	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 6. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Brain Games

Bereit für abwechslungsreiche und neue Herausforderungen, die nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn beanspruchen?

Das Gehirn langweilt sich schnell und braucht ständig frische „Nahrung“. Daher sagen wir mit den Brain Games den Hirnwindungen den Kampf an.

Mit den Brain Games werden die grauen Zellen spielerisch mit zahlreichen kleinen Übungen, Spielen und Aufgaben gefordert. Zahlreiche Übungen, Spiele und Aktivitäten bieten den Milliarden Neuronen viel neuen Input, damit das Gehirn geschmeidig bleibt und sich neue Verknüpfungen bilden können. Die Brain Games in einem Satz: Viel Bewegung, viele Spiele, viel Abwechslung und garantiert keine Langeweile!

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Wien	19. März
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Jonas Weidemann	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 1. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Fantasiereisen in Bewegung für Kinder (3–6 Jahre)

Abwechslungsreiche und freudvolle Bewegungsmöglichkeiten für Kinder im Kleinkindalter sind entscheidend für eine positive Entwicklung.

In diesem Workshop werden Ideen für abwechslungsreiche Bewegungseinheiten im Verein und Kindergarten für Kinder von 3–6 Jahren vorgestellt. Bewegungsgeschichten und -stationen, Spiele und Bewegungsideen mit und ohne Materialien bzw. Themenstunden werden aus der Praxis für die Praxis gezeigt und ausprobiert.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Klagenfurt	15. April
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referentin</b>	Irmgard Wiery	
<b>Kosten</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 31. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Mixed Burner Games

## Burner Games – kleine Spiele mit großem Spaßfaktor

Die Burner Games orientieren sich an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und verbinden Spaß, Spannung, Bewegung und Teamspirit. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden ebenso gefördert wie Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Freude am Bewegen.

Kursziele:

- kleine Spiele für viel Bewegung und Spaß (auch in großen und heterogenen Gruppen) kennenlernen
- Spiele-Repertoire erweitern: Kommunikations-, Aufwärm- und Vollgas-Spiele
- kreativen Zugang zum Thema Spielen erleben
- Möglichkeiten kennen lernen, mittels Spiel vielfältige Kompetenzen zu schulen und zu entwickeln

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Telfs, Tirol	15. April
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Muriel Sutter	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 31. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Abwechslungsreiche Ballspiele

Grundfertigkeiten mit dem Ball gehören zu einer vielseitigen motorischen Grundausbildung.

Bei diesem Workshop geht es um eine Einführung in ballspezifische Sportarten und viele Ideen, wie man mit Bällen spielen/trainieren kann.

Wie können folgende Grundfertigkeiten vermittelt werden:

- Passen, Fangen, Werfen, Springen
- Koordination auf dem Spielfeld
- Rhythmisierung mit Koordinationsleiter und Ball
- Erläuterung von diversen Ballspielen
- Ausbau von Teamfähigkeit im Ballsportbereich



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Dornbirn, Vbg	29. April
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referent</b>	Zoran Obradovic	
<b>Kosten</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 14. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Fit mit abenteuerlichen Rätseln durch die Natur

In diesem spannenden Workshop lernst du die Möglichkeiten einer Schnitzeljagd kennen und probierst diese auch praktisch aus.

Wie kann eine abwechslungsreiche Schnitzeljagd erstellt werden?

Wie können Rätsel und Aufgaben gezielt eingebaut werden? Diese und auch noch andere Fragen werden dir in diesem Workshop beantwortet.

Dieser Workshop findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung, Rucksack, Jause und Wasser mitnehmen!



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Westendorf, Tirol	17. Juni
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Astrid Hetzenauer	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 2. Juni unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Spannende Gerätelandschaften und Entspannung spielerisch gestalten

Gerätelandschaften bieten unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und machen Kindern viel Spaß. In diesem Workshop werden dir verschiedene kleine und größere Gerätelandschaften im Jahreskreis geboten. Du lernst die einfachsten Sicherungsknoten und wie Kinder zur aktiven Teilnahme am Parcours motiviert werden. Auch auf verschiedene Organisationsformen (Stationenbetrieb, Gerätebahn, Bewegungsgeschichte) wird aufmerksam gemacht.

Gleichzeitig wird gezeigt, wie Kinder den Raum selbstverantwortlich, zwanglos und in ihrem individuellen Tempo erobern können und dadurch viele Bewegungs- und Sinneserfahrungen machen.

Im zweiten Teil des Workshops erfährst du, wie du mit Kindern Entspannung spielerisch gestalten kannst. Dabei werden verschiedenste kindgerechte Spiel- und Übungsformen in der Praxis ausprobiert. Viele Ideen und Tipps für Fantasiereisen, zur Muskelentspannung oder auch Atemübungen gehören ebenso dazu. Auch auf die günstigen Voraussetzungen für Ruhe- & Entspannungsspiele und maßgebende Faktoren für deren Erfolg wird eingegangen.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Oberwart, Bgld	30. September
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Doris Hartl	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 14. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Große und kleine Spiele mit Kindern

In diesem praxisorientierten Workshop wird ein vielseitiges Kindertraining anhand von großen und kleinen Spielen vorgestellt. Dabei wird vermittelt, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in lustigen Spielen verpackt werden kann.

Weitere Inhalte:

- Planung von Kinderstunden
- Beobachtung von Kindern und individuelle Fördermöglichkeiten, die sich daraus ergeben
- Materialangebot und Möglichkeiten des Einsatzes



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Rif, Sbg	15. Oktober
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Verena Sulzner	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 28. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Tipps & Tricks fürs Kindercoaching

Kindergruppen erfolgreich zu leiten ist nicht immer leicht, vor allem in heterogenen Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen und „Unruhestifter\*innen“.

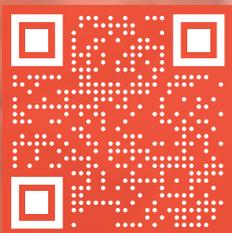
Dieser Workshop greift Herausforderungen auf und versucht ein pädagogisches Rüstzeug für das Gelingen von Bewegungsstunden mit Kindern mitzugeben. Die Fragen „Wie gehe ich auf Kinder ein?“, „Gibt es Patentrezepte?“, „Was mache ich, wenn ...“ werden diskutiert und methodische Tipps für die effizientere Gestaltung von Bewegungseinheiten mitgegeben. Die Tipps und Tricks können in praktisch-methodischen Übungen erprobt werden.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Oberpullendorf, Bgld	21. Oktober
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Karin Koller	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 21. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# ERWACHSENE



Ausbildungen und Workshops  
zu verschiedenen Themen  
des Gesundheitssports



ASVO

# Übungsleiter\*innen

## Spezialmodul Erwachsene

Die Teilnehmer\*innen erlernen praktische Übungen und Spiele zur Entwicklung und Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten bei Erwachsenen.

Ideen und Tipps für ein abwechslungsreiches Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining in der Halle und im Freien sind zentrale Themen der Ausbildung. Weiters dürfen Aufwärmen, Entspannung und Cool Down sowie ein zielgerichtetes Beweglichkeitstraining in gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen nicht zu kurz kommen. Dazu gibt es neben allgemeinen Grundlagen zur Wirkung und zum richtigen methodischen Aufbau zahlreiche Anregungen zur praktischen Umsetzung.

In Modellstunden erhalten die Teilnehmer\*innen eine umfangreiche Anleitung, wie das erworbene Wissen direkt in den Trainingsalltag im Verein übernommen werden kann.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist ein abgeschlossenes Basismodul und ein Erste Hilfe-Kurs.

Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht.

### Ausbildung 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Oberpullendorf, Bgld	24. – 26. März + 15. April
	Rif, Sbg	3. – 4. Juni + 17. Juni + 2. Juli
	Graz	10. – 12. November + 25. November
<b>Umfang</b>	4 Tage inkl. Praxistag: 37 Einheiten Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten	
<b>Referent*innen</b>	Christoph Hofer, Mireille Keppinger, Stefanie Matouschek, Rudolf Nastl, Florian Retter, Claudia Slavik, Kurt Steinbauer, Peter Wiesner	
<b>Kosten</b>	€ 125,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 225,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



ASVO

# Grundlagen des Konditionstrainings im Erwachsenenbereich

In diesem Workshop werden die theoretischen Grundlagen des Konditionstrainings im Erwachsenenbereich erarbeitet sowie verschiedene Methoden der Ausführung erläutert.

Neben den theoretischen Inputs werden die einzelnen Methoden auch praktisch ausgetestet.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Stockerau, NÖ	21. Jänner
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Christian Strambach	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 9. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Ganzheitliches Rückentraining

Unser Rücken trägt uns durchs Leben, auch im metaphorischen Sinn. Die Wirbelsäule als unsere Mitte sorgt für unsere aufrechte (Körper-)Haltung und sollte dabei stabil und flexibel sein. Dennoch sind Einschränkungen durch Rückenschmerzen in unserer Gesellschaft nach wie vor weit verbreitet.

In Theorie und Praxis werden neue Ideen und Anregungen für ein ganzheitliches Rückentraining mit verschiedenen Materialien (Pezzi- und Redondoball, Mattenrolle, Theraband etc.) vermittelt.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Klagenfurt	28. Jänner
	Innsbruck	11. November
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Kerstin Kesnar (Klagenfurt), Sandra Goebel (Innsbruck)	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 24. Jänner (Klagenfurt) bzw. 27. Oktober (Innsbruck) unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Neue Ideen fürs HIIT

Das High Intensity Interval Training (HIIT) hat in den letzten Jahren eine Renaissance erlebt: Von Bootcamp- und Crossfit-Training über Tabata-Workouts bis hin zu klassischen Zirkeltrainings gestalten sich Workouts nun intensiver und damit oft auch effektiver.

In diesem Kurs werden allgemeine Informationen zum HIIT Training vermittelt: Wie lautet der trainingsmethodische Zugang, was hat es mit den 4 Belastungsstufen auf sich und wie sieht der optimale Trainingsverlauf aus?

Eine breite Sammlung an Übungsvariationen wird vorgestellt, sodass die Teilnehmer\*innen danach HIIT Trainings selbstständig zusammenstellen und kreativ gestalten können. Für alle bereits HIIT-Erfahrenen eignet sich der Kurs dazu, sich neue Ideen zu holen und Abwechslung ins Training zu bringen!



Foto: Jutta Walker

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Dornbirn, Vbg	4. März
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referent</b>	Stefan Sattler	
<b>Kosten</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 16. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Konditionstraining für Jugendliche und Erwachsene

In diesem praxisorientierten Workshop werden die einzelnen konditionellen Fähigkeiten kurz erklärt und eingeordnet. Danach werden viele Praxisbeispiele für ein Schnelligkeits-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining für Jugendliche und Erwachsene gezeigt (z. B. Frequenzparcours, Kraft mit Handgeräten wie Miniband + Brasils, Dreifachkoordinationsleiter, Fußballbiathlon).

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Klagenfurt	11. März
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referent</b>	Jochen Bathe	
<b>Kosten</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 24. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



# Grundlagen Kinesiotaping

Jeder Sport birgt Verletzungsgefahren und häufige, typische Verletzungsmuster.

Der Workshop bietet praktische Tipps und Anleitungen, wie einfache Tapes selber angelegt werden können und in welchen Situationen der Einsatz von Kinesiotapes sinnvoll ist.

Inhalte:

- Unterschiede Kinesiotapes
- Wirkungsweise und Anwendungsgebiete

Der Workshop ist für Einsteiger geeignet.

Kursgebühren inklusive Materialkosten.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Rif, Salzburg	12. März
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Andreas Mayer	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 23. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Vielseitiges Outdoor-Training ohne Geräte

Training von sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit. Oft ist das benötigte Equipment nicht vorhanden und es fehlt die Idee für ein Training ohne Geräte.

Braucht es zwingend zusätzliche Gerätschaften oder können Aspekte des Athletiktrainings auch kompakt, effizient und unterhaltsam direkt am Sportplatz umgesetzt werden? Diese (und noch mehr) Fragen wollen wir gemeinsam in diesem Workshop beantworten – sowohl aus theoretischer Sicht wie auch in der Praxis.

Bei diesem Workshop werden den Teilnehmer\*innen unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt, wie sie in der Praxis ein funktionelles Ganzkörpertraining im Outdoor-Bereich durchführen können.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Salzburg	30. April
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Harald Empl	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 23. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Krafttraining in Teamsportarten

In diesem Kurs wird auf die Thematik des Kraftsports in Teamsportarten eingegangen. Vor allem im Breitensport kommt es oft zu Verletzungen, die mit regelmäßigem Krafttraining vermieden werden könnten oder der Grad der Verletzung verringert.

Neben der Theorie, wieso Krafttraining im Teamsport eine wesentliche Rolle spielt, werden auch aus der Praxis viele Übungen und Trainingsmöglichkeiten zur Verletzungsprophylaxe gezeigt. Auch alternative Trainingsformen werden erklärt, die bei fehlender Infrastruktur angewendet werden können.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Frauenkirchen, Bgld	6. Mai
	Rechberg, OÖ	18. November
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Markus Steiner	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 28. April (Frauenkirchen) bzw. 10. November (Rechberg) unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

Der Elektromotor erleichtert das Fahren bei längeren Strecken sowie bei Gegenwind und Steigungen. Leider steigen durch die Nutzung der E-Bikes auch die Unfallzahlen. Die Sicherheit der E-Bike-Nutzer\*innen soll im Fokus des Workshops stehen.

Inhalte des Workshops:

- Tipps und Tricks zu Fahrtechnik
- Besonderheiten und Handhabung von E-Bikes
- Technik & Fahrtraining im sicheren Umfeld
- Abbiege- und Bremstechniken sowie Ausweichen vor Hindernissen
- Fahrtechnik/Kurventechnik
- Verbesserung des eigenen Fahrkönnens
- uvm.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Salzburg	7. Mai
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Kurt Linzner	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 29. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Verletzungsprophylaxe für Erwachsene

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse revolutionieren derzeit die Trainingslehre. Unser Gehirn reguliert und kontrolliert alles im Körper. Insbesondere im Sport ist die Bewegung abhängig von den Prozessen im Gehirn und Nervensystem. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass gezieltes „Gehirntraining“ die Leistungsfähigkeit im Sport verbessert und zur Verletzungsprophylaxe beiträgt.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sie die Informationsaufnahme und -verarbeitung gezielt trainieren können, und den positiven Einfluss auf die Verletzungsprophylaxe. Vom Warm-up bis zur Rehabilitation nach Verletzungen wird das Training durch neurozentrierte Inputs bereichert.

Folgende Elemente werden behandelt und gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen abgestimmt:

- Wie kann man Verletzungen – wie Umkippen oder Zerrungen – vorbeugen?
- Welche Übungen senken die Verletzungsanfälligkeit?
- Schwerpunkte im Warm-up
- stabile Sprunggelenke
- kräftige Handgelenke, stabile Schulter
- Selbsthilfe: weniger Schmerzen – größere Bewegungsweite
- Exkurs: Wie gehe ich mit dem Problem „Gelenksüberlastung“ um?

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Rust, Bgld	20. Mai
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Karin Koller	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 4. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Athletiktraining – outdoor und ohne Equipment

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit - drei zentrale Fähigkeiten, die in fast jedem Sport benötigt werden!

Beim Training dieser drei sportmotorischen Fähigkeiten stößt ein\*e Sportler\*in jedoch relativ schnell an Grenzen – oft ist das benötigte Equipment nicht vorhanden, die Zeit zu knapp oder schlicht und einfach die Bereitschaft der Sportler\*innen nicht gegeben, dafür zusätzliche Zeit aufzuwenden.



Aber braucht es zwingend zusätzliche Gerätschaften? Oder können Aspekte des Athletiktrainings auch kompakt, effizient und unterhaltsam direkt am Sportplatz umgesetzt werden? Diese (und noch mehr) Fragen wollen wir gemeinsam in diesem Workshop beantworten – sowohl aus theoretischer Sicht wie auch in der Praxis.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Wien	3. Juni
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Philipp Greimel	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 18. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Fitness-Abzeichen für Erwachsene (European Fitness Badge)

Diese Fortbildung zielt darauf ab, den standardisierten European Fitness Badge (EFB) kennenzulernen und als niederschwelliges Testverfahren im eigenen Verein anwenden zu können.

Der European Fitness Badge ist ein Fitness-Abzeichen, das sich an Gesundheits-, Fitness- und Breitensportler\*innen richtet. Es handelt sich um ein standardisiertes Testverfahren und umfasst insgesamt 10 Tests in verschiedenen Testprofilen für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Eine eigene Online-Datenplattform ermöglicht eine sofortige Auswertung der individuellen Fitnessergebnisse inklusive Urkundenvordruck.



Foto: Qingwei Chen

## Fortbildung 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Graz	24. Juni
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Gabriele Ruthofer	
<b>Kosten</b>	€ 69,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 12. Juni unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Neuroathletik & -mobility

Der Muskel steht am Ende einer langen Kette neuronaler Prozesse. Bewegung wird vom Gehirn gesteuert. Was ist also nötig, um die Fähigkeit, willkürliche Kraft zu erzeugen, sofort zu verbessern? Wie kann jemand plötzlich beweglicher sein, ohne zu dehnen, aber dennoch mehr Bewegungsweite genießen?

Sogenannte „Neuro-Hacks“ machen eine unmittelbare Leistungssteigerung möglich.

Dieser Workshop liefert Hintergrundinformationen zu Neuroathletik & -mobility und gibt Einblick in die Arbeitsweise des Nervensystems. Wir betrachten die Funktion einiger Gehirnareale, die für die Bedeutung von neurozentriertem Training wichtig sind.

Die Inhalte können auf gezielte Fragestellungen oder Sportartschwerpunkte der Teilnehmer\*innen abgestimmt werden.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Rechberg, OÖ	23. September
	Ravelsbach, NÖ	14. Oktober
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Karin Koller	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 14. September (Rechberg) bzw. 2. Oktober (Ravelsbach) unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Neuroathletik in Theorie und Praxis

Der Muskel steht am Ende einer langen Kette neuronaler Prozesse. Bewegung wird vom Gehirn gesteuert. Was ist also nötig, um die Fähigkeit, willkürliche Kraft zu erzeugen, sofort zu verbessern? Wie kann jemand plötzlich beweglicher sein, ohne zu dehnen, aber dennoch mehr Bewegungsweite genießen?

Sogenannte „Neuro-Hacks“ machen eine unmittelbare Leistungssteigerung möglich.

Dieser Workshop liefert Hintergrundinformationen zu Neuroathletik & -mobility und gibt Einblick in die Arbeitsweise des Nervensystems. Wir betrachten die Funktion einiger Gehirnareale, die für die Bedeutung von neurozentriertem Training wichtig sind.

Die Inhalte können auf gezielte Fragestellungen oder Sportartschwerpunkte der Teilnehmer\*innen abgestimmt werden.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	15. Oktober
<b>Umfang</b>	4 ¼ Stunden	
<b>Referentin</b>	Karin Koller	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 2. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Fit mit HIIT Training

Das High Intensity Interval Training (HIIT) hat in den letzten 5 Jahren eine Renaissance erlebt: Von Bootcamp- und Crossfit-Training über Tabata-Workouts bis hin zu klassischen Zirkeltrainings gestalten sich Workouts nun intensiver und damit oft auch effektiver.

In diesem Kurs werden die grundlegenden Trainingskonzepte des HIIT und eine breite Sammlung an Übungsvariationen vorgestellt, sodass die Teilnehmer\*innen danach HIIT-Trainings selbstständig zusammenstellen und gestalten können.

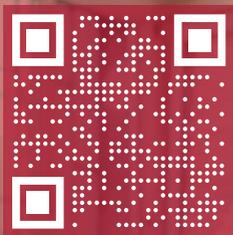


Foto: Jutta Walker

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Klagenfurt	25. November
<b>Umfang</b>	½ Tag	
<b>Referentin</b>	Eva-Maria Britzmann	
<b>Kosten</b>	€ 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 8. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# AKTIV INS ALTER



Funktionelles Training  
für Senior\*innen

Neue Ideen fürs Rücken-  
und Beckenbodentraining



ASVO

# Funktionelles Krafttraining für Senior\*innen

Im Rahmen dieses Workshops geht es um

- Bedeutung von Krafttraining, speziell für Senior\*innen
- zielgruppenspezifische sinnvolle Inhalte für ein funktionelles Kräftigungstraining
- Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitskriterien
- methodischen Aufbau (Regression, Progression und Variation verschiedener Kräftigungsübungen je nach Leistungslevel)
- Anregungen für die Umsetzung von Gruppeneinheiten

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Wien Rechberg, OÖ	15. April 19. November
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Claudia Golbik-Ruffer	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 30. März (Wien) bzw. bis 2. November (Rechberg) unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



ASVO

# Funktionelles Training für Senior\*innen für Körper und Gehirn

Im Rahmen dieses Workshops geht es um den Stundenaufbau, die Inhalte sowie den Ablauf einer funktionellen Bewegungseinheit für Senior\*innen:

- Aufwärmen und Aktivieren (Inhalte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität)
- Koordinationstraining (Bewegungssicherheit, Agilität und Trainingsinputs fürs Gehirn)
- Funktionelles Krafttraining
- Entspannung und Regeneration

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	St. Pölten	13. Mai
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Claudia Golbik-Ruffer	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 1. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Neue Ideen fürs Rücken- und Beckenbodentraining

In diesem Workshop erfährst du eine ganz neue Art, wie die innerste Schicht des Beckenbodens am besten trainiert wird. Jede Übung ist zudem eine Ganzkörperübung!

Dabei werden die Muskeln von tief innen nach außen gekräftigt und gleichzeitig die Bewegungsfreiheit verbessert. Du erhältst Sicherheit im rückengerechten Sitzen, Stehen und Gehen, was Rückenschmerzen vorbeugt bzw. sie dauerhaft reduziert. Aufrechte Haltung sowie die Körperform werden mit konsequentem Training optimiert.

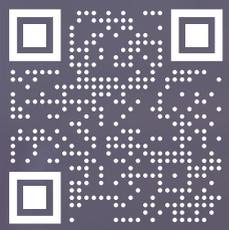
Das Ziel ist die nachhaltige, individuell korrekte Ausrichtung von Knochen und Gelenken, um alle Muskeln und Faszien ideal zu vernetzen. Ein reibungslos funktionierender Bewegungsapparat beugt Beschwerden und Fehlstellungen vor bzw. vermindert sie.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Bludenz, Vbg	13. Mai
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Anita Nesensohn-Österle	
<b>Kosten</b>	€ 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 28. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



# RUND UM DEN SPORTVEREIN



Workshops zu  
verschiedenen Themen

SPORT AUSTRIA Management  
Zertifikatskurs



ASVO

# Ehrenamtsmanagement.

## Was bedeutet das? Und warum sollte sich mein Verein damit beschäftigen?

Es wird immer schwieriger, Menschen zu finden, die sich ehrenamtlich in einem Sportverein engagieren.

Was könnten die Ursachen dafür sein? Und was könnten wir zur Verbesserung dieser Situation beitragen?

Diesen und anderen Fragen möchten wir in diesem Webinar nachgehen und versuchen, Tipps zur Umsetzung im Sportverein mitzugeben.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

### Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	16. Jänner
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referentin</b>	Marlene Fida	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Green Events & Nachhaltigkeit im Sportverein – praktische Tipps & Umsetzungsmöglichkeiten

Nachhaltigkeit macht sich auch im Sportverein für alle bezahlt – das Image wird gesteigert, die Umwelt geschont, Kosten werden gespart und Besucher\*innen sowie Mitglieder profitieren von diesem Engagement. Mit nachhaltigen Festen und Events trifft dein Verein den Zahn der Zeit, unterstützt die Bewusstseinsbildung und kann ein positives Zeichen setzen.

In diesem Workshop beleuchten wir die Mindestanforderungen von Green Events, zeigen Tipps zur Durchführung und präsentieren, wie nachhaltiger Sport in deinem Verein wirken kann. Anhand von Praxisbeispielen werden die Umsetzungsmöglichkeiten noch deutlicher.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	24. Jänner
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referentin</b>	Cornelia Widder-Kremser	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Social Media im Sportverein

## Facebook & Instagram als Marketinginstrument

Social Media-Plattformen sind eine neue Form der digitalen Kommunikation. Doch wie können wir Facebook und Instagram für die Bewerbung unserer Anliegen effizient nutzen?

Wir besprechen im Webinar unter anderem:

- Instagram-Auftritt – Step by Step
- professionelle Planung und Gestaltung von Posts
- Insights verstehen und sinnvoll einsetzen
- Crashkurs in Facebook und Instagram-Ads (Werbekampagnen)



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	22. Februar
<b>Umfang</b>	2 ¼ Stunden	
<b>Referentin</b>	Julia Schamanajew	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 10. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Jung-Funktionär\*innen finden und binden – Wie gehen wir es an?

## Funktionär\*innen 2.0 – die nächste Generation ist dran!

In Jahren voller Veränderungen und stetig wachsender Herausforderungen wird dieser Wandel auch bei Sportvereinen und deren Gremien deutlich spürbar. Bereits 2016 gaben ASVÖ-Mitgliedsvereine bei einer Online-Befragung an, dass sie als größte Herausforderung den Strukturwandel im Ehrenamt sehen. Aus der bundesweiten Erfahrung aus über 250 Vereinsberatungen wissen wir, dass viele Vereine im Umbruch sind und in deren Vorständen ein (Generationen-)wechsel ansteht.

(Generationen-)Wechsel – ein tolles Wort! Nur wie finde, geschweige denn binde ich neue oder jüngere Personen? Wer ist mit nächster Generation bzw. Jung-Funktionär\*in überhaupt gemeint und wie kann ein Wechsel sinnvoll vonstattengehen?

All diese Fragen diskutieren und erläutern wir gemeinsam in diesem Online-Workshop, um Ideen zu sammeln und Antworten zu finden!

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	28. Februar
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	John Knabl	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Richtig abrechnen im Sportverein (lt. Bundessportförderungs-Richtlinien)

Für viele Vereine scheint die Abrechnung von Bundes-Sportförderungen (Bundes-Vereinszuschuss) kompliziert und zeitaufwendig zu sein.

Dieses Webinar aus der Kategorie „Rund um den Sportverein im ASVÖ“ bietet einen Überblick über die Abrechnungsrichtlinien für den Bundes-Vereinszuschuss, macht Sie mit den wichtigsten Punkten vertraut, die es bei der Abrechnung zu beachten gibt, und ermöglicht einen Einblick in die tägliche Praxis bei der Bearbeitung von Abrechnungsunterlagen.

Abgerundet wird das Webinar durch die richtige Anwendung der „pauschalen Reiseaufwandsentschädigung (PRAE)“ im Rahmen von Förderungen.

**Geeignet für:** Vereins-Funktionär\*innen, Kassier\*innen bzw. mit Förderungsabrechnungen befasste Personen.



## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	22. März
<b>Umfang</b>	2 ½ Stunden	
<b>Referent</b>	Reinhard Katz	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 19. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Alt & Jung im Sportverein – Synergien nutzen und stärken!

Wenn auch Sie wissen möchten,

- warum Wissen auf Gegenseitigkeit beruht,
- wieso Wissen Macht ist,
- und warum Synergien nutzen im Sportverein so wichtig ist,

dann sind Sie bei diesem Online-Workshop genau richtig!

„Jung und Alt im Sportverein“ ist immer wieder ein viel diskutiertes Thema. Wie könnte ein Generationenwechsel innerhalb des Sportvereins, der leider keinem Verein erspart bleibt, zu schaffen sein, ohne dass Synergien und Wissen von erfahrenen Vereinsvertreter\*innen verloren gehen? Wenn auch bei Ihnen im Verein diese unaufhaltsamen Schritte innerhalb des Vorstandes immer wieder zum Thema gemacht werden, ist dieser Online-Workshop sehr hilfreich für Sie.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	28. März
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	Kurt Pobaschnig	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Tipps und Tricks bei Fotografie für Social Media

Social Media-Plattformen sind eine neue Form der digitalen Kommunikation. Doch wie können wir Facebook und Instagram für die Bewerbung unserer Anliegen effizient nutzen?

Wir besprechen im Webinar unter anderem:

- Wie erstelle ich ansprechende Fotos mit meinem Handy?
- die Do's und Dont's beim Shooting
- Social Media-Trends
- Einführung in die Weiterverarbeitung & Bereitstellung von Content



Viele Praxisübungen und ein kleines Abschlussprojekt sind Teil des Workshops.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Mattersburg, Bgld	1. April
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referentin</b>	Rosa-Stefanie Nutz	
<b>Kosten</b>	€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 23. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Zeitmanagement im Sportverein – die praktische Umsetzung im Vereinsalltag!

Sie haben viele Aufgaben zu bewältigen, aber gefühlt zu wenig Zeit?

Was ist dringend zu erledigen und was kann (noch) warten?

Wir möchten in diesem Online-Workshop Anregungen geben sowie Möglichkeiten aufzeigen, wie Zeit im Vereinsalltag optimal genutzt und Stress dadurch reduziert werden kann.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	13. April
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	Daniel Wagner	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Tipps & Tricks praxisnah – Wie wird mein Sportverein nachhaltig/er?

Wo viele Menschen gemeinsam ihren Hobbys nachgehen, schlummert großes Potenzial, Impulse für die Umwelt zu setzen.

In diesem Workshop erzählt uns Christian Rahm, wie es ihm gelungen ist, seinen Sportverein nachhaltiger zu gestalten und geht dabei auf verschiedene Möglichkeiten wie Mobilität, Mülltrennung, Energieversorgung und vieles mehr ein.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	17. April
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	Christian Rahm	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 16. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Führungswechsel im Verein – Wie bereite ich eine erfolgreiche „Vereinsübergabe“ vor?

Der Führungswechsel im Sportverein kann eine Herausforderung werden und wird oft auch zum Generationenwechsel.

Welche Gründe gibt es dafür? Welche Vorbereitung kann bzw. muss ich treffen? Welche Rechte und Pflichten sind zu beachten und welche Schritte sind für eine erfolgreiche Übergabe wichtig?

Antworten auf diese und weitere interessante Fragen rund um das Thema Führungswechsel werden in diesem Online-Workshop beantwortet.



**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	4. Mai
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	Marco Heindl	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



# Gewaltprävention und Schutz für Kinder im Sportverein

Jedes Kind hat das Recht auf Schutz gegen Gewalt – egal ob es sich um körperliche, psychische, sexuelle Gewalt oder Vernachlässigung handelt. Dies sollte verständlich sein? Die Studie „Cases – Gewalt gegen Kinder und Jugendliche im Sport“ zeigt jedoch eine andere Realität.

Kinder sind uns wehrlos ausgesetzt und vertrauen uns. Gerade aus diesem Grund müssen wir noch mehr auf den Schutz der Kinder achten und präventiv gegen Gewalt arbeiten.

Im Workshop erfährt man unter anderem, was getan werden kann, wenn es Verdachtsmomente gibt, und an wen man sich wenden kann.

Interaktive Methoden und Kleingruppenarbeiten bilden einen abwechslungsreichen und erfahrungsreichen Rahmen in diesem Webinar.

**Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!**

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	25. Mai
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referent</b>	Jerry Jarvis Essandoh	
<b>Kosten</b>	kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Videos für Social Media

Social Media-Plattformen sind eine neue Form der digitalen Kommunikation. Doch wie können wir Facebook und Instagram für die Bewerbung unserer Anliegen effizient nutzen?

Wir besprechen im Webinar unter anderem:

- Wie erstelle ich ansprechende Videos und Fotos mit meinem Handy?
- Die Do's und Dont's beim Shooting
- Social Media-Trends
- Einführung in die Weiterverarbeitung & Bereitstellung von Content

Es gibt viele Praxisübungen und am Ende ein kleines Abschlussprojekt.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Wien	23. September
<b>Umfang</b>	1 Tag	
<b>Referent</b>	Marino Knöppel	
<b>Kosten</b>	€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 7. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein innovativ gestalten

Öffentlichkeitsarbeit zählt zu den wichtigsten Werkzeugen für Vereine, um neue Mitglieder zu lukrieren und über Aktivitäten zu informieren bzw. darauf aufmerksam zu machen.

In diesem Workshop werden verschiedene Tipps und Tricks verraten, um die Öffentlichkeitsarbeit eures Sportvereins innovativ zu gestalten.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	16. Oktober
<b>Umfang</b>	2 Stunden	
<b>Referentin</b>	Anna Haindl	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 9. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	



# Grundlagen für Finanzreferent\*innen im Sportverein

Finanzreferent\*innen von Vereinen und Verbänden bekleiden eine der wichtigsten Positionen in gemeinnützigen Organisationen. Entsprechend groß ist die (persönliche) Verantwortung, die dabei übernommen wird.

Das Webinar aus der Kategorie „Rund um den Sportverein im ASVÖ“ bietet einen Überblick zu den Grundlagen des Finanzwesens im Verein und macht Sie unter anderem mit Themen wie ideeller Bereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb und wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb vertraut.

## Workshop 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	Online	17. November
<b>Umfang</b>	2 ¼ Stunden	
<b>Referentin</b>	Andrea Schellner	
<b>Kosten</b>	€ 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins € 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins	
<b>Anmeldung</b>	bis 1. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>	
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.	

# Sport Austria Management Zertifikatskurs

SPORT AUSTRIA bietet gemeinsam mit den Bundes- und Landesdachverbänden von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION ein österreichweites, kostenloses Fortbildungsangebot auf Workshop-Basis, mit der Möglichkeit zur Zertifizierung im Bereich Sportvereinsmanagement.

Sowohl hauptamtlich tätige als auch ehrenamtlich engagierte Personen in Sportverbänden und -vereinen können mit diesem Fortbildungsangebot Know-how für die komplexen Anforderungen in der Vereinsführung erwerben.

Ein flexibles Modulsystem mit Pflicht- und Wahlmodulen ermöglicht eine freie Zeiteinteilung sowie Spezialisierung nach persönlichen Interessen. Um sich zertifizieren lassen zu können, sind insgesamt 11 Workshops, davon 9 Pflichtmodule und 2 Wahlmodule, zu absolvieren. Dabei ist darauf zu achten, dass aus den unterschiedlichen Themenblöcken eine bestimmte Anzahl an Workshops besucht werden muss.

Nach Vorlage aller notwendigen Teilnahmebestätigungen (insgesamt 11 Bestätigungen) wird das Abschlusszertifikat durch SPORT AUSTRIA ausgestellt.

## Module 2023

<b>Ort &amp; Termin</b>	österreichweit, Termine siehe Sport Austria-Fortbildungskalender
<b>Umfang</b>	4 Stunden pro Workshop; insgesamt 44 Einheiten
<b>Referent*innen</b>	Referent*innenpool Dachverbände und Sport Austria
<b>Kosten</b>	kostenlos für hauptamtliche Mitarbeiter*innen und ehrenamtliche Funktionär*innen von Sportvereinen /-verbänden in Österreich
<b>Anmeldung / Infos</b>	unter <a href="http://www.sportaustria.at/sportverein-management">www.sportaustria.at/sportverein-management</a>
<b>Abschluss</b>	Die Absolvent*innen erhalten nach jedem Workshop eine Teilnahmebestätigung. Mit 11 Workshops (9 Pflicht- und 2 Wahlmodule) wird ein Abschlusszertifikat ausgestellt.



# MIT RESPEKT!



Gegen sexualisierte  
Übergriffe

Für Chancengerechtigkeit  
im Sport



ASVO

# Mit Respekt!

Das Projekt hat seit seinem Beginn 2016 im Bereich der Gewaltprävention bereits zu deutlichen Veränderungen geführt. So war es ein vorrangiges Ziel, Berührungspunkte mit dem Thema abzubauen und in Sportvereinen eine Kultur des Hinschauens und Handelns zu schaffen. Durch die Arbeit der Präventions- und Schutzbeauftragten des ASVÖ konnte erreicht werden, dass dieses Thema im ganzen organisierten Sport Gehör findet und seine Bedeutung anerkannt wird.

Die Auseinandersetzung mit der Prävention sexualisierter Übergriffe im Sport hat gezeigt, dass der Missbrauch von Machtverhältnissen alle, unabhängig vom Geschlecht, betrifft. Den Verantwortlichen im ASVÖ ist es ein Anliegen, sicheres Sporttreiben für alle Geschlechter in den Vereinen anbieten zu können und insbesondere zu ermöglichen. Zusätzlich wird der Schutz von Kindern und Jugendlichen durch die Erarbeitung von Strategien und Schutzkonzepten gestärkt.





**FÜR RESPEKT  
UND SICHERHEIT**  
GEGEN SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM SPORT

Der ASVÖ ist weiters bestrebt, den Frauenanteil in den heimischen Vereinsgremien deutlich zu erhöhen.

Die Organisationsstrukturen der heimischen Sportvereine sind noch immer männlich geprägt. Zum einen soll im Sinne der Chancengleichheit verstärkt auf die Wahrung der Bedürfnisse und Interessen aller Geschlechter im Sport geachtet und zum anderen eine Erhöhung des weiblichen Anteils erreicht werden. Denn nur die Nutzung aller personellen Ressourcen garantiert die Leistungsfähigkeit von sozialen Systemen.

Die Themen Gewaltprävention und Geschlechtergerechtigkeit werden im ASVÖ auf Bundesebene von Mag.<sup>a</sup> Katharina Frisch und John Knabl wahrgenommen. Gemeinsam vertreten sie den ASVÖ in verschiedenen Gremien nach außen, unter anderem im Kompetenzzentrum für Chancengleichheit „100 % Sport“. Sie werden in ihrer Arbeit von Gender-Multiplikator\*innen in den Landesverbänden unterstützt.

## Kontakt:



Mag.<sup>a</sup> Katharina Frisch  
katharina.frisch@asvoe.at  
0678 / 122 71 64



John Knabl  
john.knabl@asvoe.at  
0664 / 260 90 96



# PROGRAMME & MATERIALIEN

Programme im Gesundheits-  
und Breitensport

Bewegungsprogramme mit  
dem ASVÖ als Partner

Weiterbildungskongresse

ASVÖ-Spiele



ASVO

# Programme

Neben der breit gefächerten Ausbildungsschiene entwickelt der ASVÖ zahlreiche Programme und unterstützt die Gesundheits- und Bewegungsförderung in verschiedenen Settings und unterschiedlichen Zielgruppen.

## ASVÖ Familiensporttag

Der ASVÖ Familiensporttag ist ein Bewegungs- und Begegnungsfest für Jung bis Alt. Sportvereine einer Region präsentieren sich und bieten Besucher\*innen die Möglichkeit, verschiedenste Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Ob Kinder oder Erwachsene, der regionale Familiensporttag bietet für jeden etwas und bringt Sport und Bewegung zu den Menschen.

Für 2023 sind Familiensporttage in allen Bundesländern geplant.



## fairness and fun

Schüler\*innen der 5. und 6. Schulstufe werden eingeladen, Fair Play Workshops zu besuchen und das Gelernte bei Völkerballturnieren umzusetzen. Es geht um soziale Werte im Sport – aber nicht nur dort! Achtsamkeit, Respekt, Regeln einhalten und Teamgeist sind nur einige der Inhalte, die spielerisch bei den Workshops vermittelt werden.

Derzeit wird dieses Angebot in Vorarlberg, Salzburg und Tirol umgesetzt.

[www.voelkerball.info](http://www.voelkerball.info)



## FILU – das ASVÖ-Fuchsmaskottchen als sportliche Begleitung

Zur Unterstützung des Programms „Kinder gesund bewegen“ und für mehr Kinderbewegung überhaupt wurde das ASVÖ-Fuchsmaskottchen Filu zum Leben erweckt. Unter dem Motto „Bewegung macht schlau“ soll Filu Kindern im Volksschulalter, pädagogischen Fachkräften, Eltern sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern durch viele Aktionen die zentrale Bedeutung von Bewegung nahebringen. Den ersten Auftritt hatte das neue Maskottchen am Tag des Schulsports im September 2022. Seitdem kommt der Fuchs österreichweit bei ASVÖ Familiensporttagen und anderen sportlichen Events zum Einsatz. Filu fördert einen aktiven Lebensstil und setzt sich auch für Werte wie Teamgeist, Respekt, Fairness, Integration, Inklusion und sozialen Zusammenhalt ein.



## Fit für die Zukunft – ein ASVÖ Programm zur Vereinsentwicklung



Das Programm „Fit für die Zukunft“ richtet sich an Vereine, die ihre Vereinsstruktur stärken und sich gezielt beraten lassen möchten. Zentrale Idee des Programms ist es, die Potenziale eines Vereins und die Ressourcen der Mitglieder sichtbar zu machen, gegebenenfalls notwendige Veränderungsprozesse im Verein in Gang zu setzen und diese zielgerichtet zu gestalten. Das Programm „Fit für die Zukunft“ bietet Vereinen zudem durch geschulte Vereinsberater\*innen die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen und bedarfsorientiert unterstützt zu werden. Themen rund um den Sportverein, die Vereine fit für die Zukunft machen sollen, sind unter anderem Ehrenamtsmanagement, Infrastruktur, Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit & Marketing, Mitgliedergewinnung & Angebotsentwicklung, Digitalisierung, Vernetzung und Kooperation.

## Fuß-Ballerinas

Für Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren wird ein spezifisches Sportangebot zum Thema „Fußball“ geschaffen, das die speziellen Bedürfnisse von jungen Schülerinnen mit Migrationshintergrund berücksichtigt. Neben einem einjährigen schulischen Programm haben die Mädchen zusätzlich die Möglichkeit, während der Ferien Fußball-Camps zu besuchen und so ihr Können zu vertiefen und das außerschulische Miteinander zu stärken. Das Projekt wird unter Einbindung von Sportvereinen in Wien und in Niederösterreich durchgeführt.



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

## Grenzenlos Fit

**grenzenlos fit**  
EIN PROJEKT DES ASVÖ

Dieses Programm richtet sich an Jugendliche und Migrant\*innen mit sozialpädagogischem Förderbedarf, die Schwierigkeiten haben, eine Lehrstelle zu erhalten. In Zusammenarbeit mit ortsansässigen Sportvereinen wird eine breite Palette an bedürfnisorientierten Fördermaßnahmen und gesundheitsbezogenen Bewegungsangeboten durchgeführt. Ziel ist es, die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen für eine eigenverantwortliche und selbstständige Lebensführung und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil bei Jugendlichen zu fördern sowie deren Ausbildung und die beruflichen Integrationschancen zu verbessern. Grenzenlos Fit findet bereits seit 2020 in der Steiermark, im Burgenland, in Kärnten und Salzburg statt.

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

## Seniors in Motion

Das Bewegungsprogramm „Seniors in Motion“ beruht auf dem Konzept der Motogeragogik. In Kooperation mit Pensionistenwohnhäusern bieten speziell geschulte Übungsleiter\*innen aus Sportvereinen Kurse an. Ziel ist es, ältere Personen, die bisher wenig oder keinen Sport betrieben haben, zu mehr Bewegung zu motivieren und damit die Mobilität und den Erhalt der Selbstständigkeit älterer Menschen zu fördern. Das Projekt wird 2023 in Wien und Niederösterreich durchgeführt.

# Bewegungsprogramme mit dem ASVÖ als Partner

## Bewegt im Park

„Bewegt im Park“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Wiener Gesundheitsförderung und dem Sportministerium mit den Dachverbänden ASVÖ, ASKÖ, SPORTUNION, dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics. Kostenlose Bewegungskurse werden von den Sportvereinen von Juni bis September in vielen Gemeinden & Städten Österreichs angeboten. Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen statt und werden von professionellen Trainer\*innen geleitet. Eine Teilnahme ist jederzeit kostenlos ohne Anmeldung möglich.



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

## Jackpot.fit

Das Gesundheitssportprogramm Jackpot.fit wird von der Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) in Zusammenarbeit mit allen Sozialversicherungsträgern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION 2023 in sechs Bundesländern durchgeführt. Hoch qualifizierte Trainer\*innen bieten zwei Mal wöchentlich Gesundheitssport-Einheiten in Gruppen von maximal 12 Personen an. Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining und muskelkräftigenden Übungen soll die Teilnehmer\*innen dabei unterstützen, langfristig die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung zu erreichen. Die Angebote werden von Vereinen der Dachverbände organisiert.



[www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)

## Kinder gesund bewegen

„Kinder gesund bewegen“ ist ein bundesweites Erfolgsprogramm der Sport-Dachverbände und des Sportministeriums in Zusammenarbeit mit den Ländern und dem Bildungsministerium. Zentrale Aufgabe ist die Bewegungsförderung für Kinder im Kindergarten, in der Volksschule und im Sportverein. Aber auch Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sollen für Sport und Bewegung begeistert werden. Von der Initiative profitieren Bildungseinrichtungen und Sportvereine gleichermaßen. Die gemeinsamen Aktivitäten von ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION werden von der Fit Sport Austria GmbH koordiniert. Seit 2009 wurden über 1,3 Mio. Bewegungseinheiten in Kindergärten und Volksschulen in ganz Österreich durchgeführt.



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

## Pilotprojekt Tägliche Bewegungseinheit

 Tägliche Bewegungseinheit

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche werden (noch) nicht erfüllt. Zudem ist die Teilnahme an Sport und Bewegung sozial ungleich verteilt. Um ein ausreichendes und faires Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche zu schaffen, setzt sich die heimische Sportpolitik seit Jahren für die Umsetzung einer täglichen Turnstunde bzw. täglichen Bewegungseinheit ein. Gemeinsam mit Stakeholdern aus verschiedenen Bereichen wurde ein 3-Säulen-Modell erarbeitet, mit dem Ziel, Bewegung und Sport als fixen Bestandteil des Kindergarten- und Schulalltags zu etablieren. Darüber hinaus soll ein aktiver Lebensstil auch über die Bildungseinrichtungen hinaus mit individuellen Förderangeboten unterstützt werden. Die „Tägliche Bewegungseinheit“ startete im Schuljahr 2022/23 als Pilotprojekt in zehn Regionen in allen Bundesländern und wird über zwei Schuljahre finanziert und evaluiert.

<https://bewegungseinheit.gv.at/>

## ROTE NASEN Läufe

Die ROTE NASEN Läufe finden auch 2023 wieder statt! Die lange Zusammenarbeit zwischen dem ASVÖ und den ROTE NASEN Clowndoctors hat nicht nur bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel gute Laune und Lachen gebracht, sondern sie alle gehen gemeinsam für mehr Humor und Lebensfreude in den Spitälern an den Start. ASVÖ-Vereine können als Veranstalter dabei sein und ihren eigenen ROTE NASEN LAUF veranstalten. Bei diesem besonderen Familienevent geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um die gute Sache an sich. Mehr Infos unter:



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

# Weiterbildungskongresse

Organisiert durch die Fit Sport Austria GmbH der drei Dachverbände, werden jährlich zwei große Kongresse, insbesondere für die Weiterbildung von Übungsleiter\*innen, in Saalfelden bzw. Wr. Neustadt abgehalten.

## **8. Kinder gesund bewegen-Kongress am 21. + 22. April 2023 in Wr. Neustadt**

In erster Linie richtet sich dieser Kongress an Übungsleiter\*innen, die in Kindergärten und Volksschulen im Programm „Kinder gesund bewegen“ engagiert sind, sowie an das Lehrpersonal in diesen Bildungsbereichen. Darüber hinaus lädt der Kongress zu einem Erfahrungsaustausch ein. Das vielfältige Programm bietet viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen.

## **17. Österreichischer Bewegungs- und Sportkongress vom 20. bis 22. Oktober 2023 in Saalfelden**

Diese große Fortbildungsveranstaltung mit über 400 Teilnehmenden bietet in erster Linie die Möglichkeit, sich in Arbeitskreisen bzw. Workshops durch Top-Referent\*innen über neue Inhalte und Erkenntnisse im Bereich des gesundheitsorientierten Sports informieren zu können und anleiten zu lassen. Die Kongresse fungieren auch als Plattformen zum Austausch untereinander. Saalfelden ist bewährter Austragungsort für die 17. Auflage des Österreichischen Bewegungs- und Sportkongresses.

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

# Kartensets

## Die ASVÖ-Kartensets: Ideen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



### Kartenset »Richtig Fit für kleine Kinder«

Das Kartenset dient als fachliche Unterstützung für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Kindergartenpädagog\*innen, die mit kleinen Kindern (3 – 6 Jahre) polysportiv arbeiten.

Auf insgesamt 77 liebevoll gestalteten Bewegungskarten finden Sie zahlreiche Übungen und Ideen zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften.

Mit den beliebig kombinierbaren Einzelkarten mit je 25 Aufwärm- und Schlussteilen und je 9 Bewegungskarten zu den Hauptteilen „Körper-, Material- und Sozialerfahrungen“ können vielfältige und freudvolle Bewegungsstunden gestaltet werden.

### Kartenset »Richtig Fit für Kinder«

Mit diesem Kartenset soll die bewegungsorientierte und polysportive Arbeit von Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Pädagog\*innen unterstützt werden.

Auf insgesamt 75 liebevoll gestalteten Bewegungskarten finden Sie zahlreiche Übungen und Ideen zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften von Kindern im Alter von 6 – 10 Jahren.

Mit den beliebig kombinierbaren Einzelkarten mit je 25 Aufwärm-, Hauptteil- und Schlussteilen können vielfältige und freudvolle Bewegungsstunden gestaltet werden.



## Kartenset

### »Richtig Fit mit Teambuilding und Fair Play«

Bewegung und Sport sind ein ideales Medium, um wichtige gesellschaftliche Werte wie Fairness, Teamgeist, Toleranz und Fairplay zu vermitteln.

Das Kartenset dient als fachliche Unterstützung für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Pädagog\*innen, um bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 – 18 Jahren auf spielerische Art und Weise Sozialkompetenzen zu entwickeln.

Mit vielfältigen Spielideen zu den Bereichen Interaktion, Konkurrenz, Kooperation und Vertrauen können vor allem Prozesse des Teambuildings und Fair Plays gefördert werden. Jedes Spiel hat ein pädagogisches Ziel und enthält Ideen zur Durchführung einer Reflexion.



### Weitere Informationen zu den Kartensets unter:

[www.asvoe.at/de/service/materialien](http://www.asvoe.at/de/service/materialien)

### Anfragen & Bestellungen:

ASVÖ Bundessekretariat, 01 / 877 38 200 oder [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at)

# Zwillingsspiel mit Filu

## Gedächtnistraining mit 24 wertvollen Bewegungsübungen

Beim Zwillingsspiel handelt es sich um ein Spiel zur Gedächtnisförderung. 48 Kärtchen mit 24 wertvollen Bewegungsübungen bereichern das Spiel. Es geht nicht nur darum, mit unserem fitten und schlaun Maskottchen Filu die zusammenpassenden Kartenpaare zu finden, sondern auch Bewegung ist gefragt!

Das Zwillingsspiel ist für 2 – 8 Spieler\*innen ab 4 Jahren geeignet und kann nahezu überall verwendet werden – zuhause, in der Klasse, im Turnsaal, einfach überall, wo gerne gespielt wird.

Ideen, wie das Zwillingsspiel auch in der Klasse bzw. in der Gruppe zum Einsatz kommen kann, sind in der Spielanleitung enthalten.

Somit kann auch ein klassisches  
Sitzspiel mit Bewegung  
bereichert werden.



**Weitere Informationen unter:**

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

**Anfragen & Bestellungen:**

ASVÖ Bundessekretariat, 01/877 38 200 oder [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at)

# FACHSPORT



Lehrgänge und Wettkämpfe  
für den Nachwuchs  
in mehr als 50 Sportarten

Projekte des  
Sportausschusses



ASVO

# ASVÖ Lehrgänge und Wettkämpfe

Die fachliche Arbeit des ASVÖ ist ganz auf den Schwerpunkt „Jugend“ ausgerichtet und zielt darauf ab, die Nachwuchsarbeit in den einzelnen Fachsparten nachhaltig zu unterstützen. Der ASVÖ fördert dabei Jugendliche in ihrer sportlichen Entwicklung und unterstützt jugendspezifische Veranstaltungen, Wettkämpfe und Weiterbildungsmaßnahmen. Die jeweilige Auswahl erfolgt durch die Bundesfachwartinnen und -fachwarte.

Der folgende Überblick zeigt, wie vielfältig die Nachwuchsarbeit im ASVÖ betrieben wird.



Sportausschuss-Vorsitzender  
Reg. Rat. Dietrich Sifkovits

## Allgemeine Gymnastik

### Bundeslehrgang | 11. – 13. August

Ein Lehrgang speziell konzipiert für Übungsleiter\*innen. Neue Bewegungstrends werden vorgestellt, um zu einer Verbesserung der Übungseinheiten in den Vereinen zu kommen. Ziel ist, die Trainingseinheiten mit neuen Erkenntnissen zu erweitern und Inhalte für alle Altersklassen zu adaptieren.

## Badminton

### Nachwuchs-Förderwoche | 20. – 27. August

Zu viele talentierte Spieler\*innen scheiden im Teenager-Alter aus dem Badmintonssport aus. Ein Grund ist oftmals ein zu konstantes Trainingsniveau. Dieser Lehrgang garantiert einen Leistungssprung und durch dieses Erfolgserlebnis ein Verbleiben in den Sport- und Vereinsstrukturen. Die Zielgruppe sind Badmintonspieler\*innen zwischen 10 – 18 Jahren.

## Basketball

### ASVÖ Basketball Mädchencamp | 9. – 14. Juli

Das ASVÖ Basketball Mädchencamp ist österreichweit das einzige Camp zur Förderung von Mädchenteams und speziell konzipiert für Basketballspielerinnen. Das Hauptaugenmerk des Camps liegt auf der individuellen Entwicklung und Verbesserung der Spielerinnen. Die Inhalte dieses Lehrgangs sind spezifisch für den Bereich U12/U14 konzipiert. So werden vermehrt Trainer\*innen in diesem Bereich ausgebildet und gefördert.

## Boxen

### ASVÖ Boxlehrgang | 1. – 3. September

Der Fokus dieses Lehrgangs liegt in der Verbesserung der allgemeinen Technik und der Möglichkeit, neue Trainingswege kennenlernen – z.B. die Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Weiters wird viel Abwechslung im Training geboten und die Chance mit hochqualifizierten Trainer\*innen und neuen Sparringspartner\*innen zu arbeiten, um Potenziale aufzudecken.

## Eishockey

### World Tournament 2023 | 7. – 16. April

Das World Tournament in Zell am See ist seit 32 Jahren fixer Bestandteil des Veranstaltungskalenders! Seit Beginn wurden mehr als 35.000 junge Eishockeyspieler\*innen durch die Events zu ersten internationalen Spielen gebracht.

### Sommercamps | 15. – 25. Juli

Diese Camps bieten koordinierte Trainings in Zell am See mit Eiszeiten, die im Sommer rar oder nur mit größtem finanziellem Aufwand zu realisieren sind. Alle Altersstufen bis unter 15 Jahren sind hier gern gesehen.

### Jamboree Turnier | 14. – 15. Jänner

Der ASVÖ veranstaltet in Westösterreich für junge Spieler\*innen ohne Turnierfahrung ein Turnier, um den Einstieg in den Eishockeysport zu erleichtern und Kontakte zu den Vereinen herzustellen. Noch-nicht-Vereinsmitglieder bekommen einen niederschweligen Zugang zum Eishockey, um durch kleine Wettkämpfe das Interesse junger Sportler\*innen zu wecken. Bei diesem Farbernturnier wird nach Spielstärke zugeteilt.

## Eiskunstlauf

### **Trainingslehrgang Ost | 17. Juli – 6. August**

Mit diesem Lehrgang werden eislaufspezifische Bereiche wie Skating skills, Sprung- und Pirouetten-Training, Athletiktraining off-ice in Kleingruppen verbessert und Choreographien für die neue Saison erarbeitet. Die Sportler\*innen werden optimal auf die kommende Saison vorbereitet. Unter anderem durch Arbeiten in Kleingruppen mit ähnlichem Leistungsniveau.

### **Trainingslehrgang West | 13. – 26. August**

Die ideale Fortsetzung des Lehrgangs. Es kommt zu einer weiteren Optimierung der Wettkampfvorbereitung durch gezieltes Techniktraining und zur Festigung der in Gmunden erarbeiteten Choreographien. Weiters werden Anfänger\*innen an einen geregelten Trainingsbetrieb herangeführt.

## Eis- und Stocksport

### **ASVÖ Bundescup Winter | 5. – 6. Januar**

Eisstocksport im Winter und Stocksport im Sommer haben sich als gleichwertige Bewerbe etabliert. Um der speziellen Eigenart des Eis- und Stocksportes zu entsprechen, wird das Projekt in zwei Teilen abgewickelt (Winter und Sommer). Unter Einbindung der verschiedenen Altersgruppen werden vor allem unsere jugendlichen Eis- und Stocksportler in den Mittelpunkt gestellt. Durch diesen Event wird den Aktiven die Ausübung des Eis- und Stocksportes über die Landesgrenzen hinaus ermöglicht.

### **ASVÖ Bundescup Sommer | 8. – 9. September**

Mit der Durchführung des Bundescup Sommer wird den aktiven Teilnehmer\*innen ein „Spielfeld“ geboten, sich im Wettbewerb zu messen und die Kameradschaft unter den Teilnehmer\*innen zu fördern. Die Durchführung erfolgt in Form zweier Turniere mit jeweils 22 Mannschaften in zwei Gruppen. Als Ziel wird festgelegt, dass die Hälfte der Sportler\*innen U23 spielberechtigt sind.

### **ASVÖ Lehrgang Schüler\*innen U14**

#### **31. März – 2. April**

In diesem Lehrgang werden sowohl den Schüler\*innen als auch ihren Betreuer\*innen die Grundsätze des Eis- und Stocksportes vermittelt.

Teambuilding, koordinative Bewegungsabläufe, Techniktraining und Videoanalysen stehen im Vordergrund. Ziel ist es, die Jüngsten für die Sportart zu begeistern und durch gezielte moderne Trainingsmethoden in ihrer Entwicklung zu fördern und anzuleiten.

### **Jugendlehrgang U14 | 21. – 23. Juli**

Es handelt sich um ein gemeinsames Projekt der drei Dachverbände und des Fachverbandes. Jeder Dachverband kann zwei U14-Mannschaften inklusive Betreuer\*innen zu diesem Ausbildungslehrgang entsenden, dabei werden sowohl den Schüler\*innen als auch ihren Betreuer\*innen die Grundsätze des Eis- und Stocksportes vermittelt.

## Faustball

### **Bundesländer Jugend-Leistungslehrgang**

#### **30. Juli – 5. August**

Ein Kurs für Jugendliche aus den einzelnen Bundesländern, um deren Können zu verbessern. Es wird die Möglichkeit genutzt, gemeinsam die individuelle Leistungsfähigkeit im technischen und taktischen Bereich im Faustball zu verbessern. Jugendspieler\*innen aus ASVÖ-Vereinen sollen das Rüstzeug erlangen, in den Jugendmannschaften und in weiterer Folge in den Kampfmannschaften leistungsorientiert mitmachen zu können.

## Fechten

### **Lehrgang Fechten Vöcklabruck**

#### **26. August – 1. September**

Intensives Fechttraining für den Fecht Nachwuchs als Vorbereitung für die Wettkampfsaison. Es wird ein individuelles Fechniveau der Teilnehmer\*innen geboten und das Training auf die Bedürfnisse abgestimmt.

### **Lehrgang Fechten Intensivtraining**

#### **8. – 12. Dezember**

Intensives Technik- und Koordinationstraining für die zweite Saisonhälfte. Es wird ein individuelles Fechniveau der Teilnehmer\*innen geboten und das Training auf die Bedürfnisse abgestimmt.

## Flugsport

### Vom Segelfliegerschein zum Wettbewerbspiloten | ganzjährig 2023

Bis zu ca. 60 Jungpilotinnen und Jungpiloten werden österreichweit zu Wettbewerbspiloten ausgebildet. Das Projekt soll über die ASVÖ-Flugsportvereine vor allem junge Menschen bei der Fluggrundausbildung unterstützen. Ziel ist es, junge Segelflugpiloten und -pilotinnen für den Segelflugsport zu begeistern und ihre Ausbildung zu fördern. Im Zentrum steht zudem, das Leistungsfliegen durch die Unterstützung von Leistungsabzeichen schmackhaft zu machen.

## Fußball

### 51. Fußball Ländervergleichskampf

6. – 9. Juli

Österreichs U13-Nachwuchstalente spielen in der Steiermark groß auf. Beim 51. ASVÖ-Schülerfußball-Ländervergleichsturnier kämpfen Teams aus allen Bundesländern um den Turniersieg. Zwei Tage lang steht alles ganz im Zeichen von Sport, Gemeinschaft, Wettbewerb und Teamgeist. Ca. 200 Jugendliche aus allen Bundesländern können sich bei diesem Turnier für die Aufnahme in die Landesauswahlen präsentieren.

## Golf

### ASVÖ Kids Camp 2023 | 18. – 21. Juli

In diesem Camp für junge Golfer\*innen zw. 8 bis 14 Jahren werden tägliche Trainingseinheiten von 9 – 15 Uhr in mehreren Leistungsgruppen angeboten. Abwechslungsreiches Training, Technik- und Taktikübungen, Balance- und Koordinationsspiele und die Möglichkeit zur Ablegung der Club- und/oder Turnierlizenz stehen im Fokus dieses Lehrgangs.

## Handball

### ASVÖ Jugend Handballcamp 2023

7. – 11. August

Ca. 90 Jugendliche ab 8 Jahren bereiten sich gemeinsam sowohl konditionell als auch technisch auf die kommende Saison vor. Es kann in verschiedenen Altersgruppen trainiert werden und so wird individueller auf die Teilnehmer\*innen eingegangen.

### ASVÖ Bundesvergleichsturnier Damen/Herren, weibliche/männliche Jugend

8. – 10. Dezember

Der ASVÖ Handball Cup bietet ASVÖ-Vereinen die Chance, sich auch in einem international besuchten Turnier internationalen Mannschaften zu stellen und so ihre eigene Qualität zu steigern.

## Hockey

### Hockeycamp für Kinder von 6 – 14 Jahren

31. Juli – 4. August

Hockeygrundtraining für Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren. Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Hockeyspieltechnik für jugendliche Hockeyspieler\*innen in Gruppentrainings. Es werden Nationalspieler\*innen und auch Nationaltrainer eingeladen, um die Kinder bestmöglich zu betreuen.

### Hockeycamp für Kinder von 6 – 14 Jahren

7. – 12. August

Die Teilnehmer\*innen nehmen an einem Trainingskurs in einem Bundessportheim teil. Dabei wird viel an der Athletik, Ausdauer, aber auch Technik gearbeitet. Weiters spielt die soziale Komponente eine große Rolle, da die Kinder 5 Tage auf sich „alleine“ bzw. nur mit ihren Sportkameraden gestellt sind.

## Jiu Jitsu

### 19<sup>th</sup> Jiu Jitsu United Event

25. – 26. März

Ziel ist es, 260 Kinder- und Jugend-Wettkampfsportler\*innen eine Plattform zu bieten, um sich in verschiedenen Kampfsport-Disziplinen weiterzubilden. Eine Fort- und Weiterbildung für Trainer\*innen gibt diesen die Möglichkeit, sich zu entfalten. Wie schon in den Vorjahren, möchten wir auch heuer die Mental-Handicap-Sportler\*innen einbinden. Die ideale Gelegenheit, sich auf der gleichen Matte wie die Idole (Welt- und Europameister) zu bewegen oder sogar mit ihnen zu trainieren. Die Trainer\*innen-Aus- und Weiterbildung ist gerade nach den Pandemie Jahren ein großes Anliegen, um den Sport wieder auf das vorherige Niveau zu bringen.

## Judo

### Sommerschule Rauris

**8. – 12. Juli**

Das Int. ASVÖ Judo Trainingslager bietet ideale Bedingungen, um mit anwesenden Sportler\*innen aus anderen Bundesländern und verschiedenen Nationen zu trainieren und den eigenen Leistungsstand zu verbessern. Nach einer Woche Intensivtraining und dem Erlernen neuer Techniken ist die Verbesserung der bereits vorhandenen Techniken und Steigerung der Leistungsfähigkeit garantiert.

## Kanu

### ASVÖ LG Wildwasser Regatta

**9. – 16. Juli**

Grundausbildung der Nachwuchssportler\*innen in der Wildwasser Regatta. Der Wildwassersport benötigt neben der konditionellen und fahrtechnischen Vorbereitung bei den Vereinen auch das Angebot, auf einer längeren natürlichen Wildwasserstrecke zu trainieren. Durch gemeinsames Training der Vereine mit erfahrenen Trainer\*innen können die Nachwuchssportler\*innen ihre Technik im Wildwasser deutlich verbessern.

### ASVÖ LG Wildwasser Slalom

**20. – 26. August**

Grundausbildung der Nachwuchssportler\*innen im Wildwasser Slalom. Durch gemeinsames Training mit den österreichischen Weltklasse-sportler\*innen (3 ASVÖ-Sportler\*innen bei den Olympischen Spielen in Tokio) können die Nachwuchssportler\*innen ihre Technik deutlich verbessern.

### Klasse im Boot | 26. Juni – 5. Juli

Klasse im Boot ist mit ca. 8.000 Schüler\*innen eine der größten schulischen Sportveranstaltungen Österreichs. Klasse im Boot ist ein Breitensportprojekt und will das Spektrum der Bewegungsmöglichkeiten erweitern, Ängste abbauen und Zugänge schaffen. Durch die Kombination der sportlichen Betätigung und Klassengemeinschaft ist es gelungen, auch die Jugendlichen ins Boot zu bringen, die sich alleine nie getraut hätten, in einem Boot zu sitzen und schon gar nicht, dabei einen Wettkampf zu bestreiten.

## Karate

### 32. Internationales ASVÖ Karate-Sommercamp

**24. – 27. August**

Für Nachwuchssportler\*innen, die an die nationale Spitze herangeführt werden sollen und mit internationalen Trainingspartner\*innen trainieren können. Aber auch für Freizeit- und Breitensportler\*innen sowie Trainer\*innen, Instructorinnen und Instruktoressen sowie Übungsleiter\*innen, die im Rahmen des Sommercamps eine eigene Trainerfortbildung besuchen können. Internationale und nationale Spitzentrainer\*innen bieten für die drei Leistungsstufen (Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer) abgestimmte Trainingseinheiten an, um so den bestmöglichen Lerneffekt zu erzielen.

## Kickboxen

### ASVÖ Junior Kickbox Challenge 2023

**14. – 16. April**

Dieser Wettkampf soll es Nachwuchssportler\*innen aller Leistungsstufen ermöglichen, Wettkampferfahrung zu sammeln, sich auf internationale Turniere vorzubereiten sowie ihre Leistungsfähigkeit festzustellen. Innerhalb der ASVÖ-Vereine ist dies eine einzigartige Veranstaltung. Das Turnier hat einen festen Stellenwert im österreichischen Kickboxverband und wird als Qualifikationsturnier für Nachwuchs-EM/WM gewertet (Förderkriterium für die Nominierung zum Nationalteam ÖBfK). Es wird in Fachkreisen (Funktionär\*innen und Betreuer\*innen) als bestorganisiertes Event im Kickboxsport gehandelt.

## Leichtathletik

### ASVÖ Trophy 2023 | 21. Jänner

Jugendliche Leichtathletinnen und -athleten haben gleich zu Beginn des Jahres die Möglichkeit, sich der Herausforderung Leichtathletik bei einem internationalen Meeting zu stellen.

### ASVÖ Minus10Kampf | Oktober

Die Herausforderung 10-Kampf ist ein anspruchsvolles Unterfangen. Dieser Lehrgang soll den 10-Kampf in der Leichtathletik etablieren. Leichtathletik wird hier als Basissportart besser greifbar. Die Herausforderung Zehnkampf, sprich Leichtathletik als Basissportart, wird dadurch greifbar und transparenter.

## Orientierungslauf

### OL Trainingskurs | 9. – 11. Jänner

Teilnehmer\*innen werden in anspruchsvollem Gelände in verschiedenen Orientierungstechniken perfekt geschult. Orientierungsläufer\*innen und Ski-Orientierungsläufer\*innen können diesen Lehrgang nutzen, um ihre Ausdauer, Koordination und OL-Technik zu verbessern.

### Vienna Orienteering Challenge

#### 25. – 27. August

Vorgabe der Vienna Orienteering Challenge (VOC) ist es, eine hochqualitative OL-Veranstaltung anzubieten, die für Sportler\*innen aller Leistungsstufen attraktiv ist. Die VOC ist ein Mehrtagebewerb mit 3 Etappen in Wien, die Wettkampfform ist Sprint-OL und zieht internationale Teilnehmer\*innen, Weltklasseathletinnen und -athleten sowie österreichische Orientierungsläufer\*innen an. Ein weiteres Ziel ist es, mehr Menschen den Orientierungslauf näherzubringen und neue Mitglieder für ASVÖ-OL-Vereine zu gewinnen.

## Pferdesport

### ASVÖ Bundes Trophy 2023 - Dressur | 7. – 9. Juli

Nach den Erfolgen der Vorjahre, wobei jährlich wechselnd die Disziplinen Springen, Dressur oder Voltigieren zur Austragung gelangten, wird die Reiter Trophy im Jahr 2023 wieder in der Dressur ausgetragen. Es hat sich gezeigt, dass durch dieses Projekt, das ausschließlich der Nachwuchsförderung dient, sich immer mehr Menschen für den Pferdesport begeistern.

## Radsport

### Kids Lehrgang Freeride und Cross Country

#### 25. – 29. Oktober

Das Projekt besteht aus zwei Teilen: Einem Lehrgang für Mountainbike-Kids (36 TN) und der Trainer\*innenkoordination für MTB Nachwuchstrainer\*innen (16 TN). Der Lehrgang für die Kids soll die Fahrtechnik im Bereich Freeride/Cross Country schulen/verbessern, Risikomanagement am Trail nahebringen und vor allem Spaß am Bike vermitteln. Die MTB Trainer\*innen fortbildung ist als Austauschplattform über Trainingsmethoden konzipiert. Das Thema Fahrtechniktraining mit Kindern und Jugendlichen soll vertieft werden und auch im Austausch unter den Trainer\*innen für die Vereinsebene koordiniert werden.

### Spaß am Rad in den Sommerferien

#### 17. – 20. August

Niederschwelliger Einstiegslehrgang für radfahrende Kids aller Radsparten. Ein Projekt in Entwicklung gemeinsam mit Gerhard Buttinger und dem Verein Atterbiker. Es werden Schnuppermöglichkeiten für Kids angeboten, die noch nicht fix im Radsport verankert sind. Dieses gemeinsame Wochenende in den Ferien in entspannter Atmosphäre vermittelt am besten die Elemente des Radfahrens.

## Rad / Skibergsteigen / Ski-nordisch

### Cross Over Sports Lehrgang | 16. – 18. Dez.

Das Projekt „Cross over Sports - Bike-Ski-Nordic“ soll die Synergien, Gemeinsamkeiten und Kooperationsmöglichkeiten zwischen den Sportarten Radsport, Skibergsteigen und Schilaulauf Nordisch bestärken und Erfahrungswerte für weitere mögliche Gemeinschaftsprojekte von mehreren Bundesfachwart\*innen liefern. Zielsetzung ist, bis in ein möglichst hohes Jugendalter eine zu große Spezialisierung zu vermeiden. Damit soll erreicht werden, dass auch Nachwuchssportler\*innen, die keine Leistungssportkarriere anstreben, dem Sport insgesamt als gute Allroundsportler\*innen erhalten bleiben und im Idealfall später in den Vereinen als vielseitige Nachwuchstrainer\*innen oder/und -betreuer\*innen erhalten bleiben.

## Rhythmische Gymnastik

### Fortbildung für Nachwuchsgymnastinnen

#### 30. Juli – 11. August

Engagierte junge Trainer\*innen unterrichten unter Anleitung hochqualifizierter internationaler Trainer\*innen 20 Gymnastinnen. Eine Verbesserung der Körper- und Gerätetechnik, Erlernen neuer Elemente, Krafttraining mit Nutzung der örtlichen Möglichkeiten wird angestrebt.

### UEG Trainingscamp | 1. – 7. Juli

Trainingscamp der UEG für junge Gymnastinnen. Ziel ist, die europäische Gymnastik-Grundschule zu lehren, um einen gleichwertigen systematischen Leistungsanstieg zu erreichen. Es werden internationale Spitzentrainer\*innen eingeladen, um die Gymnastik Grundschule den Trainer\*innen an ihren eigenen Gymnastinnen zu vermitteln. Zielgruppe sind 10 – 12 jährige begabte Gymnastinnen mit ihren lernwilligen Trainer\*innen.

## Ringen

### ASVÖ Nachwuchslehrgang Steinbrunn

9. – 14. Juli

Gemeinsamer Lehrgang von ASVÖ, SPORTUNION, ASKÖ im Burgenland. Bevor die Kinder in den Fachverbandskader aufgenommen werden, kommt es zur Sichtung der Talente und zum Heranführen an den Leistungssport. Gut ausgebildete Trainer\*innen (Vorbilder) in beiden Stilarten können die Jugendlichen in Richtung Leistungssport heranzuführen und aus ihren Erfahrungen berichten.

## Rodeln

### Lehrgang Kunstbahn | 28. – 31. Oktober

Fortbildungstraining für 20 Jugendliche zum Aufstieg in die diversen Kader des österreichischen Rodelverbandes. Trainingseinheiten mit professionellen Trainer\*innen werden gewährleistet.

### Lehrgang Naturbahn | 24. – 26. November

Fortbildungstraining für 20 Jugendliche zum Aufstieg in die diversen Kader des österreichischen Rodelverbandes. Trainingseinheiten mit professionellen Trainer\*innen werden gewährleistet.

## Rollsport

### ASVÖ Nachwuchscamp 2023 | 14. – 16. April

Nach den großen Erfolgen des ASVÖ Nachwuchscamps der letzten Jahre wird auch 2023 ein Nachwuchscamp stattfinden. Kinder und Jugendliche werden gemeinsam im Rollsport trainiert und ihre sportlichen Fähigkeiten gestärkt. Als Trainer\*innen stehen ehemalige und aktive Nationalteamtrainer\*innen/Spieler\*innen stehen als Trainer\*innen zur Verfügung. Mit dem ASVÖ Nachwuchscamp soll dauerhaft eine Plattform für die ASVÖ Nachwuchssportler\*innen geschaffen werden, um dem Nachwuchssport einen weiteren „Push“ zu verleihen.

### ASVÖ Bundesländer Cup | 26. – 29. Mai

Der ASVÖ Bundesländer Cup für jugendliche ASVÖ Rollsportler\*innen aller Altersklassen. Angesprochen werden österreichweit ASVÖ Nachwuchssportler\*innen zwischen 11 – 19 Jahren. Auch Vereine, die keine eigene Nachwuchsmannschaft stellen, können so ihre aktiven Kinder und Jugendlichen entsenden, um als „Gast-Teams“ am Bewerb teilzunehmen. Es kommt ein niederschwelliges Wettkampfsystem im Rollsport zum Einsatz.

### ASVÖ Rollsport Girls Day 2023

Herbst 2023

Dieses Projekt soll ein deutliches Signal Richtung Frauen, Antidiskriminierung und Gleichbehandlung setzen und wird erstmalig veranstaltet. Es wird eine Veranstaltungsserie mit 3 Terminen (OST, SÜD, WEST) angeboten, um die Reise- und Nächtigungskosten gering zu halten. Im Zuge der ASVÖ Rollsport Girls Days soll sich neben Rollsport auch ein vielfältiges Programm zum Thema Frauen, Antidiskriminierung und Gleichbehandlung ergeben.

## Rudern

### Osterlehrgang | 3. – 9. April

Gemeinsames Training der ASVÖ-Vereine mit dem Ziel, Renngemeinschaften für die kommende Saison zu bilden und vorzubereiten. Verbesserung der athletischen und theoretischen Kenntnisse der ASVÖ Jugendlichen und eine optimale Koordinierung unter den ASVÖ-Vereinen.

### Sommertrainingslehrgang | 1. – 31. August

Gemeinsames Training der ASVÖ-Vereine mit dem Ziel, Renngemeinschaften für die kommende Saison zu bilden und vorzubereiten. Verbesserung der Kraft- und Ausdauerfertigkeiten sowie die Vermittlung theoretischer Inhalte betreffend Trainingslehre, Sportmedizin entsprechend dem Österr. Ruderlehrplan von Univ. Prof. Dr. Paul Haber. Die ASVÖ-Vereine werden durch diesen ASVÖ-Lehrgang entlastet und erhalten durch externen Input eine optimale Förderung.

## Schach

### Schach und Bewegung | 8. – 15. Juli

Ziel des Projekts ist, die Begeisterung für das königliche Spiel zu fördern und zu festigen. Die Teilnehmer\*innen nehmen am St. Veit Open teil. Für das Turnier gibt es entsprechende Vorbereitungsmöglichkeiten durch erfahrene Schachtrainer\*innen und Spitzenspieler\*innen. Abseits vom Schach werden andere Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tischtennis und Fußball angeboten.

## Segeln

### Single Double Handed Dinghy 2023

8. – 11. Juni

Diese Art von Nachwuchslehrgängen bietet nur der ASVÖ in Österreich an. Das ASVÖ polysportive Camp „Single-Double Handed Dinghy 2023“ bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, einen spezifischen Trainings-Lehrgang zu besuchen. Dabei werden von den staatlich geprüften Trainer\*innen und Instruktor\*innen polysportive Inhalte eingebaut.

### ASVÖ Kids-Sailing Camp | Herbst 2023

Ein Projekt über zwei Wochenenden mit dem Ziel, Kindern den Einstieg in den Regattasport im Osten Österreichs zu erleichtern. Am ersten Wochenende soll ein Training stattfinden – bei dem die Grundlagen des Regattasegeln erläutert werden. Am zweiten Wochenende wird eine niederschwellige Regatta durchgeführt, um den Kindern ein erstes positives Wettkampferlebnis zu ermöglichen.

## Segeln / Behindertensport

### ASVÖ Parasegeln „Von den Besten lernen“ Sommer 2023

ASVÖ Parasegeln ist ein betreuter, inklusiver Einstieg in den Regattasegelsport. Betreut von staatlichen Trainer\*innen können die Teilnehmer\*innen an einer Regatta teilnehmen und dabei normalerweise verbotenes „Live-Coaching“ erhalten. Dadurch wird die Einstiegsschwelle gesenkt und die Furcht vor dem ersten Wettkampf genommen.

## Ski Alpin

### Ski Alpin Übungsleiter\*innen

9. – 11. Juni und 19. – 23. Oktober

Ziel ist, Übungsleiter\*innen für den Vereinsbetrieb mit einer praxisnahen, sportartspezifischen Kurzausbildung zu qualifizieren und die Basis für spätere Instruktor\*innen bzw. Trainer\*innen zu schaffen.

## Ski Nordisch

### Skiroller-Trainingslehrgang

28. August – 1. September

Trainingslager zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition für Schilangläufer\*innen, Biathletinnen und Biathleten sowie nordische Kombinierer\*innen.

**Skilanglauf-Trainingslehrgang | 7. – 10. Dez.**  
Schülerinnen und Schüler verbessern in diesem Trainingslager ihre Technik im Langlauf und ihre Schießtechnik im Biathlon.

## Sportkegeln

### ASVÖ Lehrgang mit Bundescupfinale Jugend 16. – 21. Juli

Unter Anleitung vom Trainerteam werden der Bewegungsablauf und das Auftaktspiel vertieft. Techniktraining für AK U14 - U23, bei der AK U10 wird darauf geachtet, dass das Abräumtraining begonnen wird. Beim Bundescupfinale kommt der Projektversuch zum Zug, bundesländerübergreifend gemischte Mannschaften zum Einsatz zu bringen.

### ASVÖ Bundescupfinale | 22. – 23. Juli

Cup mit 4er-Teams und Nachwuchsbeteiligung. Einsatz von Erwachsenen und mindestens einem Jugendspieler / einer Jugendspielerin der AK U14 oder U18 oder U23.

## Sportschießen

### Lehrgang mit Druckluftwaffen – Luftgewehr und Luftpistole | 21. – 24. September

Jugend- und Junior\*innenschützen werden von den Trainer\*innen der Kaderschützen an die höhere Leistungsklasse herangeführt. Schießlehrgang für Druckluftwaffen – Luftgewehr und Luftpistole.

## Taekwondo

### Kinder- und Jugendsportwoche

30. Juli – 4. August

Jugendliche werden in allen Bereichen des klassischen Taekwondo als Hauptsportart trainiert. Schwerpunkte sind olympisches Kyorugi und die Wettkampfdisziplin Poomsae. Dabei wird vor allem auf die athletische Entwicklung der Kinder Bedacht genommen.

### Kinder- und Jugendturnier | 23. – 24. Sept.

Ziel ist es, Kindern den leichten, gefahrlosen Einstieg in das Wettkampfgeschehen zu ermöglichen. Entsprechend werden die Regeln auch an die Kinder angepasst. Altersgruppe 8 bis 14 Jahre.

### Vielseitigkeitsbewerb | 22. – 23. Sept.

Kindern und Jugendlichen wird eine Wettkampfgelegenheit geschaffen, wo sie nicht in der Hauptdisziplin Taekwondo gegeneinander kämpfen, sondern ihre vielseitigen Fähigkeiten unter Beweis stellen können.

## Tanzen

**Mehrflächenturnier | 18. – 19. März**  
490 jugendliche Paare erhalten Leistungs-impulse durch internationale Vergleichskämpfe. Wettbewerbe auf mehreren Tanzflächen – speziell für die Junior- und Jugendklasse, die synchron abgewickelt werden.

## Tennis

### Jugend Nachwuchs-Leistungslehrgang

#### Sommer | 20. – 25. August

28 Jugendlichen wird durch qualifizierte Trainer\*innen eine spielerische und technische Weiterentwicklung für die Meisterschaft ermöglicht.

#### Bundesländercup 2023 | 3. – 4. September

Wettkampf der ASVÖ-Tennisjugend

## Tischtennis

### 25. ASVÖ-Tischtennis-Nachwuchs-Bundesvergleichskämpfe | 23. – 25. Juni

Es werden neben dem traditionellen Bundesländerbewerb, in dem Spieler\*innen dreier verschiedener Altersklassen eine Mannschaft bilden, Einzelbewerbe in den Altersklassen U11, U13, U15, U17 und U19 (jeweils männlich und weiblich) ausgeschrieben. Die Spielerinnen und Spieler haben an diesem Wochenende eine sehr gute Gelegenheit, sich mit den Spielerinnen und Spielern der anderen Bundesländer zu messen.

## Triathlon

### ASVÖ Bundes-Meeting | 24. – 25. Juni

Im Rahmen des „Steeltownman“ Triathlons in Linz wird das ASVÖ Bundes-Meeting ausgetragen. Gewertet wird die schnellste der Gesamtwertung auf der Sprint Distanz. Diese beträgt 0,75 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Als Rahmenbewerb finden Aquathlon-Bewerbe für den Nachwuchs (Kinder und Jugend) statt.

### Triathlon Nachwuchscamp Fürstenfeld

#### 3. – 4. Juni

Zweitägiger Trainingslehrgang mit abschließender Teilnahme am Aquathlon oder Triathlon im Rahmen des Triathlons in Fürstenfeld.

## Turnen

### 25. Internationaler ASVÖ Jugendcup zum Gedenken an Hanspeter Demetz | 21. – 23. April

Veranstaltung eines Nachwuchswettkampfes auf hohem sportlichem Niveau und mit großer öffentlicher Wirksamkeit. Als Besonderheit: Frauenturnen, Männerturnen und Rhythmische Gymnastik in einem gemeinsamen Wettkampf.

### ASVÖ Fortbildungskurs | 9. – 10. April

Der ASVÖ bietet eine ÖFT-zertifizierte Fortbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern an, die zur Verlängerung der ÖFT-Trainerlizenz beiträgt.

### ASVÖ Sommer-Trainingslager Kunstturnen

#### 14. – 18. August

Wir bieten einer Auswahl von Kunstturn-Nachwuchstalenten eine gemeinsame Trainingsmöglichkeit in einer der besten Trainingshallen Österreichs. Hochkompetente Trainer\*innen bereiten die jungen Talente auf die darauffolgende Herbst-Wettkampfsaison vor. Der österreichweite Austausch soll eine positiv prägende Erfahrung sein und die Motivation unserer Top-Talente steigern.

## Volleyball

### Beachtour West | 13. Mai – 10. Juni

Zum zwanzigsten Mal findet diese Tour statt. Das traditionelle internationale Nachwuchsturnier für ca. 190 Jugendliche mit der Möglichkeit, Ranglistenpunkte zu erhalten, wird fortgeführt! Messen mit Gleichaltrigen, einzige NW-Tour im Westen Österreichs, Qualifikation für die ASVÖ Beach Trophy in Velden! Es waren noch nie so viele Teams mit dabei wie 2022!

### Beachtour Süd | 1. Mai – 19. Juni

Bundesländerübergreifende Beachvolleyball-Nachwuchsturnierserie für Turniereinsteiger\*innen und bereits ambitionierte Beachvolleyball-Nachwuchsspieler\*innen. Enge Zusammenarbeit mit ASVÖ-Vereinen und ASVÖ-Funktionärinnen und Funktionären aus allen Bundesländern mit Schwerpunkt Kärnten, Steiermark, Salzburg und Oberösterreich! Enge Kooperation mit der ASVÖ Beachtour West. Tolle Event-Locations direkt in den Strandbädern sowie mögliche Qualifikation für die ASVÖ Beach Trophy in Velden!

### **ASVÖ Beach Trophy | 23. – 25. Juni**

Die ASVÖ Beach Trophy ist die „Top-Marke“ in der Beachvolleyball-Nachwuchsszene.

Nur ASVÖ-Beachvolleyballtalente können sich über die ASVÖ Beachtour Süd bzw. West qualifizieren und erstmals überregionale Erfahrungen sammeln. Einbindung und bundesländerüberschreitende Zusammenarbeit mit allen ASVÖ-Landesfachwarten und ASVÖ-Vereinen!

## **Wasserspringen**

### **Lehrgang Wien | Ostern 2023**

Lehrgang für Jugendliche zur Verbesserung und Perfektionierung der Sprünge, um sich auf die anstehende Saison vorbereiten zu können.

### **Sommerlehrgang Wasserspringen | Juli 2023**

Lehrgang für Jugendliche zur Verbesserung und Perfektionierung der Sprünge, um sich auf die anstehende Saison vorbereiten zu können.

## **Wurfscheibe**

### **Olympisches Trap Mixed Team | 7. – 8. Oktober**

Aus- und Weiterbildung im olympischen Wurfscheibenschießen. Nachdem das Mixed Team neu im Olympiaprogramm aufgenommen wurde, kommt es hier zu einer speziellen Förderung der Sportart. Weibliche Wurfscheibenschützinnen sollen besonders gefördert werden. Nach den sieben Wettkämpfen 2022 wird ein gezieltes Spezialtraining für unsere Damen im Landeskader angeboten.

## **Projekte des Sportausschusses**

### **Schneesporttage Vorarlberg**

In den Wintermonaten werden in Vorarlberg Wintersporttage veranstaltet, bei denen Kindern der Zugang zu verschiedensten Wintersportarten ermöglicht wird.

### **ASVÖ Kontaktsporttage 2023 | 2. – 4. Juni**

Ziel dieses Projekts ist es, eine Vernetzung der verschiedenen Kontaktsportarten innerhalb des ASVÖ zu fördern. Einerseits auf der Ebene der Athletinnen und Athleten als auch auf der Trainerinnen- und Trainerebene. Die Vortragenden sind Expert\*innen aus den verschiedensten Kontaktsportarten, die auch mit Olympiateilnehmer\*innen gearbeitet haben.

### **Mamanet ASVÖ „I am Aware“ Turnier 2023**

#### **14. – 15. Oktober**

Egal ob Ärztin aus der Großstadt, Hausfrau aus dem kleinen Dorf oder 5-fache Mutter mit Migrationshintergrund – Mamanet ist ein Teamsport, der dem Volleyball ähnlich ist, bei dem es in erster Linie um Freude an Bewegung, Fair Play und Integration geht. Das Spiel transportiert aber gleichzeitig eine wichtige Botschaft: Die sportlichen Frauen machen auf das Thema Brustkrebs aufmerksam.





**Allgemeiner Sportverband Österreichs**

Dommayergasse 8 · 1130 Wien

Telefon (01) 877 38 20 · [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at) · [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)