



Ganzheitliche Bewegung



BILD: SHADOBÉ STOCK/KATE

Ganzheitliche Bewegungsformen

Yoga, Pilates und Tai-Chi zählen zu den „ganzheitlichen Bewegungsformen“. All diese Bewegungsformen bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit. Außerdem steigert die Ausübung das eigene Wohlbefinden. **Seiten 3–5**

Sportkegeln in Salzburg: Ein Sport für Alt und Jung

Erwin Eder, Präsident des Salzburger Sportkegelerverbandes (SSKV), erklärt, worauf man als Einsteiger:in beim Sportkegeln achten sollte. In Salzburg gibt es mehrere Sportkegellervereine, die tolle Arbeit leisten. **Seiten 10–11**

Tägliche Bewegungseinheit ist Dachverbänden wichtig

Die Tägliche Bewegungseinheit ist ein gemeinsames Projekt von Bildungs- und Sportministerium in Zusammenarbeit mit den Bundesländern und den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. **Seite 15**

Es ist viel los in der Bewegten Stadt

Mit dem Ziel, die ganze Stadt zu einem großen Bewegungs- und Fitnesspark zu gestalten und die Bevölkerung zu motivieren, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren, wurde das Projekt Bewegte Stadt vor rund drei Jahren initiiert.

In der ersten Jahreshälfte wurden neben den Erfolgsprojekten Ice Action Day und Sport Action Day die unterschiedlichsten Bewegungsformen zum Reinschnuppern angeboten. Dabei konnten sich beispielsweise 1000 Schüler:innen der Oberstufe über eine spezielle Turnstunde an den Calisthenics-Anlagen freuen.

Neues Highlight: Salsa in the City

Der „Salsa in the City“-Kurs erwies sich bei seiner Premiere als voller Erfolg. An acht Terminen wurde heuer erstmals am Kajetannerplatz das Tanzbein geschwungen. 450 Teilnehmer:innen konnten unter professioneller Anleitung ihre Salsa-Moves verbessern oder das erste Mal in die Salsa-Welt eintauchen.

Highlight im Herbst – 2. Expedition Gaisberg „Auffi auf'n Hausberg“

Entlang zweier verschiedener Routen kann am Samstag, 26. Ok-



BILDER: SWS/STADT, SALZBURG/ROCTO, ESCABOSA (2)

tober 2024, ab 10 Uhr der Salzburger Gaisberg von der ganzen Familie entdeckt werden. Dabei gibt es auch einen eigenen Bambini-Start für alle „jüngeren Bergfexen“ sowie Getränkegutscheine und eine Überraschung am Gipfel. Details dazu gibt es in der Bewegte-Stadt-App!

Bewegter Sportnachmittag im Sportzentrum Nord

Ein weiteres Bewegungsangebot für Kinder zwischen acht und

zwölf Jahren und deren Begleitpersonen geht mit dem „Bewegten Sportnachmittag“ ab 2. Oktober 2024, immer mittwochs ab 15 Uhr, in die dritte Runde. Jeder Termin bietet dabei einen anderen Sportschwerpunkt. Eltern, Omas und Opas oder Betreuungspersonen können zeitgleich an eigenen Kursen wie beispielsweise Pilates, Yoga oder an Lauftrainings aktiv teilnehmen. Somit ist für jede und jeden etwas dabei!

Die Bewegte-Stadt-App

Die App erfreut sich bereits großer Beliebtheit und viele Salzburger:innen nützen dieses Tool. Die App bietet eine gute Übersicht über alle bevorstehenden Termine wie das Herbstprogramm und Sportangebote sowie von ausgewählten Laufrouen.



Das Herbstprogramm der Bewegten Stadt

Pilates-Training

Basisübungen des modernen Pilates kennenlernen. Seit 3. September immer am Dienstag um 17.30 Uhr.

Ganzkörpertraining 60+

Einfache Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für einen sicheren Alltag. Seit 3. September immer am Dienstag um 14 Uhr.

Basketball-Workshop

3x3-Basketball-Training. Ob Anfänger:in oder fortgeschritten – komm vorbei und werde Teil unserer Basketball-Gemeinschaft. Seit 9. September immer am Montag um 16 Uhr.

Beachen im SPZ Nord

Erlerne oder verbessere deine Skills. Seit 11. September immer am Mittwoch um 15.30 Uhr.

Pumptrack fahren

Profis geben Tipps & Tricks zum sicheren Radfahren. Seit 11. September immer am Mittwoch um 16.30 Uhr.

Inklusives Bewegen

Lerne die verbindende Wirkung des Sports durch spielerische Bewegungsformen kennen. Jede:r kann teilnehmen: unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beeinträchtigung. Ab 18. September immer am Mittwoch um 16.30 Uhr.

Laufworkshop

Der Workshop „So werde ich schneller“ zielt auf eine ideale Vorbereitung zum individuellen Laufvergnügen ab. Für absolute Laufeinsteiger:innen wie auch für Profilaufer:innen geeignet. Ab 19. September immer am Donnerstag um 18.30 Uhr.

Women's Days

Funktionelles Training zur Verbesserung von Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Ab 23. September immer am Montag um 18 Uhr.

Ganzkörper-Krafttraining

Arbeite an deiner Kraft, Koordination und Ausdauer

unter Anleitung eines Profis. Ab 11. Oktober immer am Freitag um 15.30 Uhr.

Sag Ja zu Bewegung

Trainiere in der einzigartigen Kulisse des Marmorsaals zu verschiedenen Themenschwerpunkten. Ab 28. Oktober immer am Montag um 18 Uhr.

Selbstverteidigung

Erlerne diverse Verteidigungsmöglichkeiten. Spezielles Angebot für Mädchen und Frauen. Ab 8. November immer am Freitag um 18 Uhr.

Details siehe Bewegte-Stadt-App!

Körper und Geist im Einklang

Wenn man von „ganzheitlichen Bewegungsformen“ spricht, werden vor allem Sportarten wie Yoga, Pilates und Tai-Chi genannt. Durch die Ausübung werden Physis und Psyche gleichermaßen gestärkt.

Yoga und Pilates sind in Österreich weitverbreitete und beliebte Formen des körperlichen und geistigen Trainings. Beide Methoden bieten vielfältige Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden und haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Yoga hat seine Wurzeln in Indien und ist eine jahrtausendealte Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Zu den gesundheitlichen Vorteilen von Yoga zählen unter anderem die Verbesserung der Flexibilität und Muskelkraft, die Förderung der Entspannung sowie Stressreduktion, die Verbesserung der Atemtechnik und Lungkapazität und die Unterstützung der mentalen Gesundheit durch Meditation und Achtsamkeit.

Pilates wurde im frühen 20. Jahrhundert von Joseph Pilates entwickelt und ist aufgrund des Fokus auf die Kräftigung des sogenannten Powerhouses besonders bei Tänzer:innen beliebt. Das Powerhouse besteht aus der tiefen Zwerchfell-, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile wie die Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität, die Linderung von Rückenschmerzen und anderen muskulären Beschwerden und die Förderung der Körperkontrolle und Koordination.

Tai-Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie, bringt Körper und Geist in Einklang und kann bei Krankheiten wie Parkinson und Arthrose unterstützend eingesetzt werden.

Die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION haben in Salzburg viele Vereine mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten zu Yoga, Pilates und Tai-Chi. Hier ein Überblick.



BILD: SHUTTERSTOCK/BOJAN

ASKÖ

Club Aktiv Gesund Salzburg

Der ASKÖ-Verein Club Aktiv Gesund bietet in der Stadt Salzburg diverse gesundheitsfördernde Sportkurse an, wie zum Beispiel Pilates, Yoga, Rücken-Fit, Aqua-Training, Jumping-Fit, allgemeine Kräftigungsgymnastik oder Kraft-Ausdauer-Zirkel.

Zusätzlich bietet der Club Aktiv Gesund auch Eltern-Kinder-Yoga an, wobei Kinder spielerisch an Yoga-Übungen herangeführt werden. In diesem Kurs geht es hauptsächlich um Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atem- und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

Die verschiedensten ganzheitlichen Bewegungsformen finden auch immer mehr Einzug in den Salzburger Betrieben. Vor allem bei vorwiegend sitzender Tätigkeit oder auch körperlich anstrengender Arbeit schaffen Yoga oder Pilates einen hervorragenden Ausgleich. Da diese Sportarten einen besonderen Fokus auf die Tiefenmuskulatur legen, den Rumpf stärken und die Atmung in die Bewegung integrieren, wir-

ken sie sich äußerst positiv auf die Körperhaltung aus und tragen aktiv zur Stressreduktion bei.

Rückenbeschwerden zählen seit Jahren zu den häufigsten Volksleiden. Der ASKÖ-Verein Club Aktiv Gesund legt ein spezielles Augenmerk auf die Rückengesundheit und bietet daher verschiedenste Rücken-Fit-Kurse sowohl für Privatpersonen als auch für Betriebe an.

Infos & Kontakt:

Club Aktiv Gesund Salzburg

INFO@CLUBAKTIVGESUND.AT

WWW.CLUBAKTIVGESUND.AT

Tai Chi Gung

Landessportverein

Der Unterschied zwischen Tai Chi und TAI CHI ist einfach erklärt: TAI CHI ist kosmologischer bzw. philosophischer Natur und wird mit dem Yin-Yang-Symbol dargestellt. Die Abkürzung „Tai Chi“ hingegen steht für das ursprünglich mit „Tai Chi Chuan“ bezeichnete Übungssystem, welches den Erkenntnissen und jahrhundertlang gemachten Erfahrungen in der Anwendung der „TAI CHI“-Philosophie folgt und diese beachtet.

Gung bedeutet übersetzt „die Pflege von“. Daher steht Tai Chi Gung für „die Pflege des Tai Chi“. Diese neue Sportart stellt eine Fortführung bzw. natürliche Weiterentwicklung jahrhundertalter Erfahrungen der chinesischen Bewegungskunst des Tai Chi dar.

Die zugehörige körperliche Betätigung, das Tai Chi, ist eine Gesundheits-, Körper-, Meditations- und Kampfkunst, welche Bewegungen aus dem Bereich des Kampfsports mit dem Chi-Fluss (bzw. der Qi-Energie), der Atmung sowie Dehnungs-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen kombiniert.

Tai Chi Gung beinhaltet insbesondere Bewegungskunst und Körperbeherrschung, mentales und geistiges Training, sanftes Emotionstraining, Meditation in Bewegung, Stärkung des Chi, Selbstverteidigung durch Körperbeherrschung und auch Ganzkörpertraining.

Infos & Kontakt:

Tai Chi Gung

Landessportverein

ZENTRALE@TAI-CHI-GUNG.AT

WWW.TAI-CHI-GUNG.AT



BILD: SHVADUBE STOCK/AFRICA STUDIO



BILD: SHVADUBE STOCK/SB ARTS MEDIA



BILD: SHVADUBE STOCK/PHOTOLOGY1971

ASVÖ

Die Vereine des ASVÖ Salzburg bieten ganzheitliche Bewegungskurse für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus. Egal ob Mobilisation, Fitness oder Ausgleich zum stressigen Alltag, die zahlreichen ASVÖ-Vereine verfügen über die richtigen Angebote! Beispielsweise wird im TV Zell am See Yoga bereits für Kinder angeboten, aber auch Acroyoga, das Yoga mit Akrobatikelementen vereint. Der ASVÖ-Bewegungskurs immer montags um 8.30 Uhr konzentriert sich wiederum eher auf Menschen ab 50 mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Inhalten aus Yoga und dem Antara-Rückentraining. Im Postsportverein Salzburg kann man sich mit Padel-Tennis oder Ähnlichem nicht nur auspowern, sondern auch bei Yoga, Qigong und Tai-Chi seine innere Balance finden. Durch die sanften Bewegungen werden Gelenke und Wirbelsäule schonend trainiert, die Körperhaltung verbessert und die

Energiebahnen aktiviert. Beim Pilates-Training wie beispielsweise im TV Bad Gastein oder TSV Itzling geht es um ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt.

Infos & Kontakt:
Postsportverein Salzburg
 Vogelweiderstraße 114,
 5020 Salzburg
 POSTSPORTVEREIN.AT
 POSTSV.SBG@AON.AT
 Kurse: Yoga, Qigong
 und Tai-Chi

Turnverein Maxglan
 Maxglaner Hauptstr. 29a,
 5020 Salzburg
 WWW.TURNVEREIN-MAXGLAN.AT
 OFFICE@TURNVEREIN-MAXGLAN.AT
 Kurse: Yoga, Fitnessgymnastik

Turnverein Morzg
 Offfingerweg 1, 5020 Salzburg
 TV-MORZG.AT
 INFO@TV-MORZG.AT
 Kurse: Yoga, Gymnastik

**ASVÖ-Bewegungskurse mit
 Yoelementen und Inhalten
 des Antara-Rückentrainings**
 Roittner-Turnhalle, Rupertgasse 11
 WWW.ASVOE-SBG.AT/PROJEKTE/
 BE-GEISTERUNG
 OFFICE.SALZBURG@ASVOE.AT

TV Zell am See
 Gartenstraße 2,
 5700 Zell am See
 TVZ1886@SBG.AT
 WWW.TVZELLAMSEE.AT
 Kurse: Yoga für Kinder,
 Acroyoga

Turnverein Bad Gastein
 Dorfplatz 3, 5640 Bad Gastein
 TURNVEREIN-BADGASTEIN.AT
 TURNVEREIN.BADGASTEIN@
 GMAIL.COM
 Kurse: Pilates

TSV Itzling
 Haunspargstraße 100,
 5020 Salzburg
 WWW.TSV-ITZLING.AT
 OFFICE@TSV-ITZLING.AT
 Kurse: Fit mit Pilates

SPORTUNION

Entspannungstechniken und Bewegungsformen wie Yoga, Qi-gong oder Pilates sind im Aufwärtstrend. Die SPORTUNION Salzburg bringt neben diesen Bewegungslehren mit Vereinen wie Kort.X Lungau oder der Chinese Martial Arts UNION Salzburg frischen Wind in die Sache und bietet aufstrebenden Angeboten eine Bühne.

Vereine wie die UNION VitActiv Nussdorf, der UNION Sportclub Maishofen, die Aktiv & Gesund-UNION Mattsee oder die TGUS Salzburg sind am Puls der Zeit, wenn es um ganzheitliche Bewegungsformen geht. Ihre Angebote richten sich an Kinder und Erwachsene, unabhängig von ihrer körperlichen Fitness. Insbesondere Yoga hat sich seit Jahren zu einem Trend entwickelt, der auch in den Vereinsangeboten aufgegriffen wird. „Chinesische Bewegungslehren sind allerdings noch immer eine exotische Randerscheinung“, weiß



BILD: SHUTTERSTOCK/AUREMAR



BILD: SHUTTERSTOCK/SALZBURG



BILD: SHUTTERSTOCK/PHOTOGRAPHEEU

Dominic Schafflinger, Trainer der Chinese Martial Arts UNION Salzburg. Dabei greifen diese ebenso wie andere Bewegungslehren auf eine tiefgründige Philosophie zurück und sprechen Körper, Geist und Energie gleichermaßen an.

Ob kraftvolle Bewegungen des Chen Taijiquan, effektive Selbstverteidigungstechniken des Wing Tsun Kungfu oder Zhong Xin Dao, alle zielen darauf ab, die Kraft aus der eigenen Mitte zu mobilisieren. „Alle chinesischen Bewegungskünste, die wir wöchentlich in Bergheim und Obertrum unterrichten, arbeiten mit ganzheitlicher Entspannung, und es ist erstaunlich, welche Kräfte der Körper mobilisieren kann, wenn er locker und gelöst ist“, so Schafflinger weiter.

Bewegtes Gehirntraining & Neuroregeneration bei Kort.X Lungau

Offenheit für Neues sollten Interessierte bei den Trainings von

Kort.X sicherlich mitbringen. Denn der SPORTUNION-Verein zielt mit Programmen wie dem bewegten Gehirntraining und der Neuroregeneration bewusst auf ein Nischenangebot ab. „Unsere Einheiten basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“, verrät Adelheid Hinterberger, Trainerin von Kort.X.

„Beim bewegten Gehirntraining wird Denken in Einklang mit Bewegungen gebracht. Das verbessert nicht nur die Koordination und das Gleichgewicht, sondern sorgt auch für Entspannung. Ein Profit, den unsere Teilnehmenden zu schätzen wissen und deshalb unsere Kurse immer wieder gern besuchen“, freut sich die Trainerin von Kort.X. Ein weiterer Vorteil liegt auch noch darin, dass Jung und Alt unabhängig von körperlicher Fitness daran teilnehmen können. So finden wöchentlich auch immer wieder Einheiten in Volksschulen und Kindergärten statt, damit eine

heranwachsende Generation von den Bewegungsangeboten ebenso profitiert.

Absolute Neuheit von Kort.X sind Trainings für die Neuroregeneration. Das bedeutet, dass insbesondere der Entschleunigung eine entscheidende Rolle zukommt. „Bei der Neuroregeneration werden alle Sinne eingebunden. Atemübungen und Augentraining kommen dabei ebenso zum Einsatz“, sagt Hinterberger.

Vielfältiges Kursprogramm der SPORTUNION Akademie

Mit zahlreichen Aus- und Fortbildungen werden in der SPORTUNION Akademie beispielsweise Übungsleiter:innen für Pilates ausgebildet. Ebenso werden Fortbildungen und Kurse zu diesem Themenbereich geschnürt. Einer davon ist der Bodyworkout Day, der mit dem USV Wals-Laschensky am 28. September veranstaltet wird. Mit „Animal Moves“ bietet die SPORTUNION Akademie am

12. Oktober einen weiteren Kurs, der die eigene Bewegungskompetenz verbessern wird. Dabei lernen die Teilnehmenden, geschmeidig wie eine Katze zu sein, stark wie ein Bär oder schnell wie ein Tiger.

Infos & Kontakt: Vereinsangebote im Bundesland Salzburg

WWW.SPORTUNION.AT/SBG/
SPORTANGEBOTE/

Kursprogramm der SPORTUNION Akademie

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT/
CONTENT/

Chinese Martial Arts UNION Salzburg

Dominic Schafflinger
INFO@CHINESE-MARTIAL-ARTS.AT
Tel.: +43 676 / 9397878

Kort.X Lungau

Adelheid Hinterberger
KORT.X-LUNGAU@GMX.AT
Tel.: +43 676 / 3616658

ASVÖ Salzburg feiert Jubiläen seiner Mitgliedsvereine

Im Jahr 2024 dürfen sich mehrere Mitgliedsvereine des ASVÖ Salzburg über einen runden Geburtstag freuen, darunter diese sechs Vereine, in denen der Sport nach wie vor in Reinkultur gelebt wird.

Wald Königsleiten Fußball / 50 Jahre

Laut einer Inventarliste der Putzalm im Nadernachtal bestand schon vor 1935 ein „Wintersportverein Wald-Pinzgau“. Nach den Wirrungen des Krieges wurde 1951 der Verein neu gegründet und 1973 mit der Gründung einer Fußballsektion in den polysportiven Verein „Sportclub Wald-Königsleiten“ umbenannt. 1974 begann der Mannschaftsbetrieb und somit feiert der Verein heuer sein 50-Jahr-Jubiläum.



BILD: SN/SC WALD/BLITZLICHT BRUNNER

Wald Königsleiten Fußball

Salzburger Handball Club / 50 Jahre

Der Salzburger Handball Club, der 2024 sein 50-Jahr-Jubiläum begeht, feiert die Erfolge seiner Damenmannschaft und den Zusammenhalt innerhalb des Vereins. Die Damen krönten eine herausfordernde Saison mit dem Gewinn des Meistertitels in der Bezirksliga, ein Ereignis, das sowohl Spieler:innen als auch die lokale Handballgemeinschaft stärkte. Der langjährige Teamgeist und der unermüdete Einsatz haben sich mit intensivem Training und der Hingabe aller Beteiligten ausgezahlt.

Der Verein engagiert sich auch stark in der Jugendförderung, indem er jungen Spielerinnen und Spielern ein Umfeld für sportliches Wachstum und persönliche Entwicklung bietet, mit einem besonderen Fokus auf Teamgeist und Fair Play. Die Trainings finden in hochwertigen Sporteinrichtungen statt, welche ideale Voraussetzungen sowohl für den Handballnachwuchs als auch für erfahrene Sportlerinnen und Sportler bieten. Der Club sucht fortwährend nach neuen Mitgliedern, die die Passion für den Handballsport teilen und Teil der lebendigen Clubgeschichte sein wollen.



BILD: SN/SALZBURGER HANDBALL CLUB

Salzburger Handball Club



BILD: SN/ASVÖ SALZBURG/PETER BUCHMAYR

Crew Tauern

Crew Tauern / 50 Jahre

Die Crew Tauern, ursprünglich als Crew Pinzgau bekannt, hat sich seit 1973 der Hochseebildung in der Region Pinzgau verschrieben. Dieses Jahr markiert das beeindruckende 50-Jahr-Jubiläum des Vereins. Die Crew Tauern konzentriert sich auf die Weitergabe von Wissen sowie den Erfahrungsaustausch im Hochseesegeln. Ein Augenmerk legt sie auf die Förderung der Jugend in diesem Segelsportbereich. Durch Aus- und Fortbildung möchte der Verein die Leidenschaft für das Hochseesegeln an kommende Generationen weitergeben.

Preberschützen Tamsweg / 190 Jahre

Das Wasserscheibenschießen wird durch eine bis heute nicht

restlos entschlüsselte Eigenheit des Preberseewassers ermöglicht. Das mit organischen Substanzen angereicherte und daher besonders schwere Seewasser lässt die Schützenkugeln, sofern diese im richtigen Einfallswinkel abgellen und lenkt sie – bei Geübten und mit einer glücklichen Schützenhand Begabten – auf die am Seeufer angebrachten Schießscheiben. Laut Überlieferungen gibt es diese Tradition schon sehr lang und so feierte der Tamsweger Verein im Juni „190 Jahre Preberschießen“.

SC Leogang Fußball / 60 Jahre

Im Juni feierte der SC Leogang Fußball sein 60-jähriges Bestehen. Mit einem großen Fest über drei Tage wurde im Steinberg-

stadion gebührend gefeiert. Begonnen hat die Vereinsgeschichte vor 60 Jahren in der Krallerau. 1963 wurde im Skiclub Leogang die Sektion Fußball gegründet und 1964 folgte das erste Meisterschaftsspiel. Derzeit besteht der Verein aus circa 40 aktiven Erwachsenen und 120 Kindern unterschiedlichster Altersklassen. Zudem zählt seit 10 Jahren eine Damenmannschaft zu dem erfolgreichen Verein.

Eisschützen Saalfelden / 100 Jahre

Bereits seit 100 Jahren wird in Saalfelden bei den Eisschützen gespielt. Damit ist er einer der ältesten Vereine im Land und erfreut sich nach wie vor vieler motivierter Mitglieder in der Herren- und Damenmannschaft.



BILD: SN/PREBERSCHÜTZEN TAMSWEG

Preberschützen Tamsweg



BILD: SN/ASVÖ SALZBURG

SC Leogang Fußball



BILD: SN/EVS ASVÖ SAALFELDEN/ERICH ROHRMOSER

Eisschützen Saalfelden

ASKÖ-FIT: Hopsi-Hopper-Mission seit 30 Jahren

Ursprünglich Maskottchen von „100 Jahre Arbeitersport“, bekam Hopper der Sportfrosch eine neue Aufgabe. Er wurde nach zweijähriger Vorbereitungsarbeit 1994 in neuem Design zu Hopsi Hopper, dem ASKÖ-FIT-Frosch, als Leitfigur im Kinder-Fit-Bereich.

Seine Fit-Ideen und Aktionen verfolgen seit Beginn an das Ziel: Gesund aktiv – Aktiv gesund. Hopsi Hopper setzt sich mit seinen Aktionen für die ganzheitliche Förderung der Fitness und Gesundheit unserer Kinder ein. Ausreichend freudvolle Bewegung und eine gesunde Ernährung spielen eine wichtige Rolle. Aber auch Freunde und Gesprächspartner sind wichtig. Hopsi Hopper ist Vorbild für einen bewegten, gesunden Lebensstil.

Gerade für das heranwachsende Kind ist Bewegung eine unersetzliche „Aufbaunahrung“, die in ihrer Bedeutung immer mehr geschätzt wird, aber noch nicht zu 100 Prozent Beachtung findet. Hopsi Hopper bietet daher vielfältige spielerische und bewegte Aktivitäten. Er ist nicht nur im Kindergarten oder in den Schulen aktiv, sondern auch im Sportverein, im Schwimmbad, in der Stadt und Gemeinde oder auf Veranstaltungen. Aber auch bei Expert:innengesprächen und großen bundesweiten Bewegungsinitiativen wie zum Beispiel „Kinder gesund bewegen“.



BILD: SINDORIS WILD

Hopsi Hopper & Kinder gesund bewegen
Seit nunmehr 30 Jahren ist Hopsi Hopper ein stetiger Begleiter in Österreichs Kindergärten, Schulen sowie Sportvereinen und konnte in

den Jahren 2019 bis 2023 im Zuge von Kinder gesund bewegen in über 600 Institutionen in Salzburg zur Implementierung von mehr Bewegung in den Alltag der Kinder beitragen. In diesem Zeitraum wurden fast 17.000 Bewegungseinheiten umgesetzt und damit über 18.000 Kinder erreicht.

Das Projekt Kinder gesund bewegen wird ab Herbst 2024 in die sogenannte Tägliche Bewegungseinheit (TBE) integriert. Mehr dazu auf Seite 15.

43. Hopsi-Hopper-Spielefest

Der ASKÖ Landesverband Salzburg veranstaltet am 15. September erneut das traditionelle Hopsi-Hopper-Spielefest. Auf der großen Spielwiese in Hellbrunn, neben dem Kinderspielplatz, werden ab 13 Uhr über 20 Spielstationen und verschiedene Sportarten zum Ausprobieren völlig kostenlos angeboten. Das Spielefest garantiert Spiel und Spaß für die ganze Familie – schauen Sie vorbei und probieren Sie verschiedene Dinge aus!

SPORTUNION Salzburg feierte 30 Jahre Sports4Fun

Die langjährige Ferienaktion der SPORTUNION Salzburg feierte in diesem Jahr einen runden Geburtstag. Dieses Jubiläum wurde Mitte Juli in einem feierlichen Rahmen mit Hunderten Besucher:innen gebührend gefeiert. Absolutes Highlight war ein spektakulärer Fallschirmsprung des HSV Red Bull Salzburg.



Gemeinsam mit 320 Kindern und Jugendlichen feierte die SPORTUNION Salzburg den 30er.

7 Tourstopps, 38 Veranstaltungstage und 5400 Kinder und Jugendliche – das war Sports4Fun im Jubiläumsjahr 2024. Deshalb lud das Sportzentrum Mitte am 24. Juli zu einer der größten Geburtstagspartys des Landes.

Nichts für schwache Nerven war der Überraschungsact, den die SPORTUNION Salzburg für die Feier organisierte. Mit einem waghalsigen Fallschirmsprung aus 1400 Metern wurde ein klares Statement gesetzt: Das Projekt



Ein Fallschirmsprung des HSV Red Bull Salzburg sorgte beim Geburtstagsfest für Begeisterung.

Sports4Fun fliegt in eine erfolgreiche Zukunft!

„Die Ferienaktion Sports4Fun ist ein langjähriges Highlight unseres Sommerkalenders, um Kinder und Jugendliche langfristig für den Sport zu begeistern. Es

freut mich daher ganz besonders, dass wir mit dieser Aktion so erfolgreich sind und heuer in einem so feierlichen Rahmen diesen Geburtstag feiern konnten“, betont Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

BILDER: SPORTUNION SALZBURG/MARC SCHWARZ (2)

HERBST 2024

AUSBILDUNGSANGEBOTE & SPORTVERANSTALTUNGEN

Auf & Los!



Wir bringen
Salzburg in Bewegung

HOPSI-HOPPER-SPIELEFEST



BLD.: SN/DORIS WILD

So., 15. 9., ab 13 Uhr

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

Auf der großen Spielwiese neben dem Kinderspielplatz werden über 20 Spielstationen und verschiedene Sportarten (American Football, Frisbee, Hopsi-Hopper-Kinderlauf, Basketball, Eishockey, Mountainbike, Speed-Tennis u. v. m.) völlig kostenlos zum Ausprobieren angeboten. Weitere Attraktionen: Kletterberg, Hüpfburg und die Kreativstation (Malen, Schminken).

Infos: 0662 / 87 16 23, office@askoe-salzburg.at,
www.askoe-salzburg.at

SEMESTERSTART CLUB AKTIV GESUND

ab Mo., 23. 9.

Ort: ASKÖ-Landesverband Salzburg

Ab Montag, 23. September 2024, startet das Herbst-/Wintersemester 2024/25 mit einem gewohnt spannenden Kursprogramm. Das Kursprogramm reicht von Rückenfit über Pilates bis hin zu Eltern-Kinder-Yoga und vielem mehr. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Infos und Anmeldung: 0662 / 45 11 24, info@clubaktivgesund.at,
www.clubaktivgesund.at

KOSTENLOSE ASKÖ-FUNKTIONÄRSAUSBILDUNG



BLD.: SN/ASKO SALZBURG

Fr., 27. 9., 13–21.15 Uhr

Ort: ASKÖ-Bewegungszentrum Maxglan, Seminarraum,
Eichetstraße 29–31, 5020 Salzburg

DAS EINMALEINS FÜRS VEREINSKASSIEREN



BLD.: SN/ASVO /@ENVATO WITSARUTS

So., 22. 9.

ASVÖ Salzburg

Wie schaffe ich Ordnung in meiner Buchhaltung? Die Aufgaben und Anforderungen an das Kassieren werden ständig größer und um Struktur und Sicherheit in Ihre Buchhaltung/Eingaben-Ausgaben-Rechnung zu bringen, bietet der ASVÖ Salzburg mit Hilfe von Vereinssteuerberatern einen Leitfaden für Ihre Kassa.

Infos und Anmeldung:

<https://partner.venuzte.at/asvoe-oesterreich/courses/618/>

18. GLASENBACHKLAMM-LAUF



BLD.: SN/SKICLUB ELSBETHEN

Sa., 28. 9.

Skiclub Elsbethen

Auf die Teilnehmenden wartet eine ca. 5,2 km lange, kopierte Laufstrecke abwechselnd aus Asphalt und Schotter. Schüllerinnen und Schüler laufen ca. 1350 Meter, Kinder 360 Meter. Insgesamt gibt es 14 Altersklassen sowie eine Klasse für Nordic Walking.

Infos und Anmeldung:

STREUSALZ-SPORT.MOBIL



BLD.: SN/SPORTUNION

Mi., 18. 9., Schlosspark Hellbrunn, 14.30 Uhr

Mi., 25. 9., Spielpark Süd (Merkur-Park), 14.30 Uhr

Mi., 2. 10., Schlosspark Hellbrunn, 14.30 Uhr

Sa., 5. 10., Hans-Donnenberg-Park, 13 Uhr

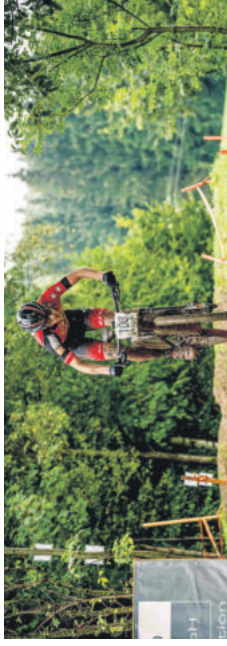
So., 6. 10., Hans-Donnenberg-Park, 13 Uhr

SPORTUNION Salzburg

On the road again! Das Sport.Mobil tourt diesen Herbst wieder durch Salzburg und steuert öffentliche Parks und Freizeitanlagen an. Neben Geschicklichkeitsspielen und Airtrack stehen viele weitere Sportangebote zur Auswahl. Die Termine finden nur bei Schönwetter statt.

Infos: <https://sportunion.at/sbg/sport-mobil>

NOCKSTEIN TROPHY



BLD.: SN/MAUVEL MACKINGER

Sa., 21. 9.–So., 22. 9.

Ort: Nocksteinarena/Koppl
UNION MTB Club Koppl

Zum zweiten Mal in der 26-jährigen Geschichte der Nockstein Trophy richtet der UNION MTB Club Koppl ein Mountainbikerennen mit internationaler Beteiligung aus. Auf dem selektiven und technisch herausfordernden Rundkurs werden heimische wie auch internationale Stars der Mountainbikeszene um Medaillen kämpfen. Mitunter wird auch die heiß begehrte Trophäe des Austria Youngsters Cup an diesem Wochenende vergeben.

Infos: <https://www.nocksteintrophy.at/index.php/de>

BODYWORKOUT DAY



ARAD TAUDERER

ASKÖ-Landesverband Salzburg
 Vor allem für neu gegründete Vereine bzw. neue Vereinsfunktionäre legt die ASKÖ-Funktionsausbildung den Grundstein für die erfolgreiche Vereinsarbeit. Ziel der Ausbildung ist es, kompakt und praxisbezogen wichtige Grundinformationen für das Vereinsleben und Tipps für die tägliche Arbeit im Verein zu geben, um so den Verein salztag zu erleichtern. Auch „alte Hasen“ sind willkommen. Nutzt die Gelegenheit dieser für ASKÖ-Funktionsausbildung! Kostenloser Ausbildung!
Infos und Anmeldung: 0662 / 87 16 23, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at



**ASKÖ-FIT-FORTBILDUNGSTAG
 „BEWEGUNG IM ALTER“**

BILD: SN/FOTOLIA/KZENON

Fr., 11. 10., 14–19 Uhr
Ort: ASKÖ-Bewegungszentrum Maxglang, Seminarraum, Eichertstraße 29–31, 5020 Salzburg
 ASKÖ-Landesverband Salzburg
 Körperliche Aktivität ist eine notwendige Voraussetzung für gesundes Altern. An diesem Fortbildungstag geht es darum, wie ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen angepasst werden kann. Ziel ist es, die Eigenständigkeit und geistige wie auch körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu erhalten.

Infos und Anmeldung:
 0662 / 87 16 23, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

**ÖSTERREICHISCHER BEWEGUNGS-
 UND SPORTKONGRESS**

Fr., 18. 10. – So., 20. 10.
Ort: Saalfelden
 ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION

Der 18. Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiter und Pädagogen bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum Bewegen und Sporttreiben geboten und es wird der Austausch mit Fachleuten ermöglicht.
 € 99,- Übungsleiter (Qualitätssteigerung), € 189,- Studierende, € 239,- Normalpreis
Anmeldung unter: www.fitsportaustria.at/go/kongress2024
Weitere Infos: Fit Sport Austria, 01 / 50 47 966, office@fitsportaustria.at

Angebote der einzelnen Vereine:
 Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 6. 9. 2024



gemeinsamer Termin
 aller 3 Vereine

0664 / 31 65 132, <https://sports-app.at/sc-elsbethen/anmeldung/lauf>

**LAUFEN UND KOORDINATION
 SPIELERISCH VERMITTELN**



BILD: SN/SLV SALZBURG

So., 6. 10.
 Theorie und Praxis zum altersgerechten Laufen, Springen und Werten werden in diesem Workshop vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche Ideen für die Praxis, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten.

Infos und Anmeldung:
<https://partner.venuzle.at/asvoe-oesterreich/courses/617/>

SEMINAR „GEDÄCHTNISTRaining“

Fr., 25. 10., 9–17 Uhr
Ort: Dr.-Franz-Rehrl-Platz, 5020 Salzburg
 GITA Salzburg
 In diesem Seminar geht es um die Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bei Personen mit neurokognitiven Einschränkungen.

Infos und Anmeldung:
www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung

SEMINAR „ACHTE AUF DICH!“

Do., 7. 11., 9–17 Uhr
Ort: St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5020 Salzburg
 In diesem Seminar werden praktische Wege zur Selbstfürsorge vermittelt.

Infos und Anmeldung:
www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung



Sa., 28. 9., 9–15 Uhr
Ort: VS Viehausen, Laschenskystraße 40, 5071 Wals
 SPORTUNION Salzburg/USV Wals-Laschensky
 Gemeinsam mit dem USV Wals-Laschensky veranstaltet die SPORTUNION Salzburg den Bodyworkout Day. Bei dieser Fortbildung werden Trends in der Gruppenfitness nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen beleuchtet. Inhalte des Kurses sind unter anderem Flexibilität-, Atem- und Mobilitätsübungen in Abstimmung mit musikalischen Elementen.

Infos und Anmeldung: <https://sportunion-akademie.at>

KINDERTRAIL PRESENTED BY SPORTUNION



BILD: SN/LUKAS SCHRAMM

Sa., 12. 10., 14 Uhr
Ort: Kapitelplatz Salzburg
 G-Sport/Sport Solutions
 Von 11. bis 13. Oktober 2024 geht das bereits 13. Salzburger Trailrunning-Festival über die Bühne. Ein besonderes Highlight der Veranstaltung ist der Kindertrail presented by SPORTUNION. Der Nachwuchsbewerb bietet den Jüngsten die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen auf unterschiedlichen Distanzen zu messen.
Infos: <https://www.trailrunning-festival.at/de>

ÖGK-BEWEGUNGSTAG



BILD: SN/ÖGK

Fr., 4. 10., 13–18 Uhr
Ort: ÖGK-Kundenservice Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
 ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION
 Die Schnupperkurse der Vereine laden dazu ein, einen bunten Mix an Sportarten zu entdecken. In Vorträgen wird Wissenswertes rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Psyche vermittelt. Beim Fit-Check können Interessierte ihre körperliche Leistungsfähigkeit testen sowie auch den eigenen Wasser-, Muskel- und Körperfettanteil messen. Der Eintritt ist frei. Alle Altersstufen und Fitnesslevels willkommen!
Infos: <https://www.gesundheitskasse.at/bewegt>

Sportkegeln: Eine lebendige

In Österreich ist Sportkegeln eine beliebte und traditionsreiche Sportart, die sowohl im Freizeit- als auch im Wettkampfsport ausgeübt wird.

Das Kegeln in Österreich hat seine Wurzeln im 19. Jahrhundert und war anfangs vor allem ein geselliges Freizeitvergnügen, das in Wirtshäusern und Vereinsheimen betrieben wurde. Mit der Zeit entwickelte sich daraus eine strukturierte Sportart mit offiziellen Wettkämpfen und Ligen. Sportkegeln ist hierzulande ein fester Bestandteil der Sportkultur. „Gespielt wird mit einer Vollkugel ohne Loch. Die Haltung ist dadurch anders als beispielsweise beim Bowling, ich muss tiefer runter mit dem Körperschwerpunkt. Bei der Vollkugel muss ich mit Anlauf spielen, es kommt auf Schwung und Energie an“, so Erwin Eder, Präsident des Salzburger Sportkegelverbandes (SSKV). „Anfänger:innen sind in den Sportkegelvereinen bestens aufgehoben“, sagt Eder. Die Sportart sei ideal für Jung und Alt. „Man sollte aber sportlich schon fit sein, denn Kegeln ist anstrengender, als man vielleicht denkt“, sagt Eder, der bemängelt, dass es in Salzburg leider sehr wenige Sportkegelbahnen gibt. „Das macht es für Jugendliche auch nicht gerade einfach, den Sport auszuüben. Aber wir haben tolle Vereine, die sich sehr bemühen, die Spieler:innen bestmöglich zu betreuen.“ In weiterer Folge finden Sie Wissenswertes über Sportkegelvereine von ASKÖ und SPORTUNION in Salzburg.

ASKÖ

50 Jahre 1. Saalfeldner Sportkegelklub: Ein Rückblick

Vor 50 Jahren gründeten zwölf Herren den 1. Saalfeldner Sportkegelklub mit dem Ziel, an Meisterschaften teilzunehmen. 1974 begann alles auf den Matschinerbahnen. Aufgrund ihrer Beschaffenheit wurden diese jedoch nach wenigen Jahren nicht mehr für den Meisterschaftsbetrieb zugelassen. Daraufhin zog der Verein auf die Bahnen im Pinzgauer

Hof um, die nach einigen Spieljahren abgerissen wurden. Glücklicherweise wurden die Matschinerbahnen zwischenzeitlich mit neuen Sportkegelbahnen ausgestattet, sodass der Verein an seine alte Adresse zurückkehren konnte. Ende 2008 wurde der Spielbetrieb jedoch auch dort eingestellt und der Verein musste sich erneut auf die Suche nach einer Spielstätte begeben. Dank des damaligen Obmanns Ernst Pessenteiner und seiner Mitstreiter fand man ein ausbaufähiges Objekt in Ramseiden. Mit Unterstützung der Stadtgemeinde, des Wirtschaftshofs, der ASKÖ Salzburg, der ARGE Betriebssport, diverser Firmen, Pensionistenverbandangehöriger, weiterer Privatpersonen und natürlich der Vereinsmitglieder konnte eine neue, moderne Sportkegelbahn errichtet werden. Im Frühjahr 2010 wurde der Spielbetrieb wiederaufgenommen und der Verein fand nach viermaligem Wechseln seine Heimstätte. Bis heute findet donnerstags der Vereinstrainingstag auf den Sportkegelbahnen Ramseiden statt.

1990 stieg der 1. KC ASKÖ Saalfelden als Salzburger Landesmeister in die 2. Bundesliga auf und ist seitdem fast durchgehend in der zweithöchsten Spielklasse Österreichs vertreten. Der bisher größte Erfolg war der Vizemeistertitel in der 2. Bundesliga West in der Saison 1993/1994. In der letzten Spielsaison 2023/2024 belegte der Verein den ausgezeichneten 5. Platz. Das Ziel für die kommende Saison: eine weitere Verbesserung der Platzierung.

Saalfelden erlebt derzeit einen erfreulichen Aufschwung im Jugendbereich. Aktuell trainieren in Summe zwölf Jugendliche in den Altersklassen U10, U15 und U23 im 1. Saalfeldner Kegelklub. Diese werden ab der kommenden Spielsaison in der Meisterschaft



Andreas Eisl vom USC Team 81 Eugendorf (Bildmitte) kann auf erfolgreiche Platzierungen im Sportkegeln zurückblicken.

und dynamische Sportart



BILD: SN/MARCO RIEBLER

zum Einsatz kommen. Bereits in der vergangenen Saison erzielten die Jugendlichen bei den Einzelbewerben große Erfolge. So wurde Lisa Trixl im Einzel- und Tandembewerb mit ihrer Partnerin Lara Flatscher aus Unken österreichische Meisterin. Zudem holten sich die Jugendlichen sieben Landesmeistertitel in ihren Altersklassen und diversen Bewerben. Der Verein verzeichnet 50 aktive Mitglieder und nimmt mit sechs Mannschaften an den Meisterschaften teil. Der derzeit stärkste Spieler des Vereins, Hannes Lauckner, konnte in der letzten Saison zum dritten Mal in Folge den Landesmeistertitel im Sprint erspielen – ein bisher unerreichter Erfolg.

Infos & Kontakt:

1. KC ASKÖ Saalfelden

KC.SAALFELDEN@SBG.AT

WWW.KCSAALFELDEN.AT

SPORTUNION

„Bowling und Sportkegeln sind unterschiedlich wie Tag und Nacht“, erklärt Richard Nuszpl, Spartenwart für Sportkegeln der SPORTUNION Salzburg. „Bei uns spielen wir auf 9 Kegel, beim Bowling hingegen auf 10. Und dabei sind Präzision und Konzentration gefragt. Bewegungsabläufe müssen daher bis ins kleinste Detail einstudiert werden“, so Nuszpl weiter. Um diesen Präzisionssport in all seinen Facetten kennenzulernen und auszuüben, stehen in der SPORTUNION Salzburg in Summe fünf Vereine zur Auswahl. Einer davon ist der USK Hallwang, in dem auch Nuszpl aktiv ist. Weitere Trainingsmöglichkeiten bieten Kegelvereine wie der UNION-Sportkegelverein Paris-Lodron Salzburg, der UNION Sportkegelclub (SKC) Unken, das USC Team 81 Eugendorf und der SC Wüstenrot. Aktuell trainieren in diesen UNIONS-Vereinen 94 Kegler:innen und Nachwuchstalente.

BILD: SN/MARCO RIEBLER



Beim Sportkegeln wird mit einer Vollkugel gespielt. Je nach Altersklasse sind die Kugeln unterschiedlich groß und schwer.

gibt es auch Jugendliche und junge Erwachsene, die sich hierfür interessieren und national wie international für Furore sorgen. Der SKC Unken und das USC Team 81 Eugendorf stechen hervor. Die erfolgreiche Nachwuchsarbeit zeigt sich in den Leistungen von Fabian und Lara Flatscher. Internationales Parkett betraten die Youngsters auch heuer wieder bei den Europameisterschaften der Sportkegler in Brezno (Slowakei). Mit Paul Schlatter stellte das USC Team 81 Eugendorf ebenso einen Athleten bei der U23-WM. Mit Andreas Eisl, Kegler des USC Team 81 Eugendorf, ist ein weiterer Topathlet in den Reihen der SPORTUNION zu finden. Eisls Bronzemedaille bei den Staatsmeisterschaften 2022 und der Landesmeistertitel 2023/24 sprechen für sich.

„Idole wie Andreas Eisl tun dem gesamten Kegelsport einfach gut. Junge Kegler:innen lassen sich durch solche Athleten inspirieren und für den Sport begeistern. Zudem bieten wir in Hallwang Trainings für Schulen an, bei denen die Jüngsten Schritt für Schritt an den Kegelsport herangeführt werden. Die Kinder der Volksschule Hallwang sind immer mit Begeisterung dabei“, freut sich Nuszpl.

Ausbildung mit Mehrwert für die Zukunft

Durch die Bundessportakademie (BSPA) werden Aus- und Weiterbildungen für Instruktor:innen und Trainer:innen im Sportkegeln angeboten. Allein im heurigen Jahr konnten in den UNIONS-Vereinen zwei Kegler damit ausgebildet werden. Diese besitzen das Know-how, um die Technik dieser Sportart an Interessierte weiterzugeben.

Kegelvereine im Überblick:

WWW.SPORTUNION.AT/SBG/
SPORTANGEBOTE/

Infos & Kontakt:

Richard Nuszpl

RICHARD.NUSZPL@SBG.AC.AT

Tel.: +43 664 / 4645844

„Be-Geisterung“ für Generationen

Gemeinsam die Welt von Menschen mit Demenz erspüren – das ist das Ziel des Projekts „Be-Geisterung“, das vom ASVÖ Salzburg ins Leben gerufen wurde.

Schätzungen zufolge leben in Österreich derzeit zwischen 130.000 und 150.000 Menschen mit Demenz. 80% der Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden von Angehörigen betreut. Bewegung wirkt sich auf Menschen mit Demenz besonders positiv aus und kann dem Krankheitsfortschritt entgegenwirken. Der ASVÖ Salzburg veranstaltet gemeinsam mit dem Seniorenbund Salzburg (Ortsgruppe Zell am See), dem Salzburger Eishockeyverband, der Gedächtnistrainingsakademie, der ÖGK/Demenzservice Salzburg und weiteren Partnerinnen und Partnern im Zuge des Projekts „Be-Geisterung“ am 16. Oktober einen Tag, der ganz im Zeichen von Demenz steht.

Ab 14 Uhr erwarten die Besucher:innen in der Eishalle Zell am See unterschiedliche Stationen



BILD: SHADOBEE STOCK/GETTY/IKI

für Bewegung und Gedächtnis, ein Demenzparcours, Gehirntrainings und Infostände von

Expert:innen rund um das Thema Demenz und Gedächtnis. Zudem wird ein begehbare auf-

blasbares Gehirn die Gäste begeistern. Als besonderer Programmpunkt wird um 17 Uhr Johanna Constantini, Tochter von Didi Constantini, aus ihren Büchern „Abseits 1“ und „Abseits 2“ vorlesen und von ihren Erfahrungen aus der Sicht einer Angehörigen eines Betroffenen erzählen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Das Projekt „Be-Geisterung“ wird gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich, die Stadt Salzburg und den ASVÖ Salzburg.

Weitere Infos zur Veranstaltung und zum Projekt Be-Geisterung unter:

WWW.ASVOE-SBG.AT/PROJEKTE/BE-GEISTERUNG

Österreichischer Bewegungs- und Sport-Kongress 2024

Von 18. bis 20. Oktober 2024 veranstalten die drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den 18. Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiter:innen und Pädagog:innen in Saalfelden.

Diese Veranstaltung bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum freudvollen und gesundheitsförderlichen Bewegen und Sporttreiben geboten sowie der Austausch mit Fachleuten und Kolleg:innen ermöglicht.

Zielgruppen:

1. Verein: Übungsleiter:innen mit Fit-Sport-Austria-Qualitätssiegel, Übungsleiter:innen, Bewegungskoches & Lehrwart:innen/Instruktor:innen.



BILD: SHADOBEE STOCK/BOJAN

2. Kindergarten: Schüler:innen & Ausbilder:innen der Bildungsanstalten für Kindergartenpädagogik, Kleinkindpädagog:innen.

3. Schule: Student:innen & Ausbilder:innen an Pädagogischen Hochschulen & Universitäten, Pädagog:innen.

Die Anmeldung für Übungsleiter:innen mit Qualitätssiegel-Auszeichnung ist seit Mitte Juni 2024, die Anmeldung für alle Interessent:innen seit 24. Juni 2024 geöffnet.

Infos & Kontakt:

WWW.FITSPORTAUSTRIA.AT

Mountainbike-Elite bei diesjähriger Nockstein Trophy

Am 21. und 22. September wird in Koppl fleißig geradelt. Mit der Nockstein Trophy veranstaltet der Union MTB Club Koppl ein hochkarätiges Mountainbike-Event, das neben heimischen Athlet:innen auch internationale Elitefahrer in die Gemeinde lockt.

Bereits zum zweiten Mal in der 26-jährigen Geschichte der Nockstein Trophy richtet der UNION MTB Club Koppl ein UCI-Mountainbikerennen aus, das am ersten Veranstaltungstag in der Nockstein Arena über die Bühne gehen wird. Neben nationalen Größen werden ebenso Olympioniken und Weltcup-Athlet:innen an diesem Tag erwartet.

Auf dem selektiven und hochmodernen Wettkampfrundkurs wird vom topbesetzten Startfeld so einiges abverlangt. Neben Wallrides, Wurzeltrails und steilen Bergpassagen warten viele weitere Herausforderungen, die Medaillenentscheidungen bis zur letzten Runde spannend wer-



BILD: S/MANUEL MACKINGER

den lassen. Das Cross-Country-Format ist ebenso für alle Zuschauer:innen sehenswert. An einigen Spots können diese das Renngeschehen hautnah mitverfolgen und so ihren Favorit:innen tatkräftig die Daumen drücken. Neben den UCI-Eliterennen stehen mit dem Austria Youngsters Cup, dem Pölzcup und dem Junior Bike Cup weitere Programmhöhepunkte bei der Nockstein Trophy auf dem Programm.

Mehr Infos:

Union MTB Club Koppl

WWW.MOUNTAINBIKERS.AT

Nockstein Trophy

WWW.NOCKSTEINTROPHY.AT

Eröffnung American-Football-Zentrum der Salzburg Ducks

Im Juni 2023 erfolgte in Lieferung der Spatenstich für das erste eigene American-Football-Zentrum Salzburgs, welches nicht nur als Austragungsort der Heimspiele der Salzburg Ducks dient, sondern auch Trainingsmöglichkeiten für die 340 aktiven Footballspieler bietet. Knapp ein Jahr später ist der Bau des größten Football-Zentrums in Österreich nun endlich abgeschlossen. Vor knapp 1300 Fans konnten die Salzburg Ducks am 6. Juli 2024 bei ihrem Heimspiel die neue Tribüne einweihen und somit die Bauarbeiten offiziell für beendet erklären.

Auch Bürgermeister Bernhard Auinger und ASKÖ-Salzburg-Präsident Max Maurer waren vor Ort, um das Spektakel live mitzuerleben. „Als ASKÖ-Präsident war es mir eine besondere Freude und Ehre, bei der offiziellen Eröffnung des ‚Duck Pond‘ die Begrüßung vornehmen zu dürfen. Mein besonderer Dank gilt der Familie Gappmayer, ohne deren herausragendes Engagement die Errichtung des neuen American-Football-Zentrums nicht möglich gewesen wäre. Wie heißt es so



BILD: S/SALZBURG DUCKS

schön auf der Homepage der Salzburg Ducks: ‚We are family‘ – dasselbe gilt auch für die ASKÖ-Familie und darum haben wir als

Landesverband versucht, die Salzburg Ducks bei ihrem Vorhaben von Anfang an bestmöglich zu unterstützen“, so Max Maurer.

Neben einer überdachten Tribüne mit insgesamt 1000 Sitzplätzen, Umkleiden, Büros, Fan-shop, vereinseigener Gastronomie und Kraftkammer befindet sich ebenfalls ein Basketballplatz auf der modernen Football-Heimstätte.

Zudem durfte auch der 3x3-Basketballverein, die Lehen Lakers, in Lieferung einziehen. Dieser Basketballplatz bietet einen Austragungsort für Wettkämpfe, Veranstaltungen und Trainings der Lehen Lakers.

Kindertrail presented by SPORTUNION

Von 11. bis 13. Oktober 2024 wird die Salzburger Altstadt zur Bühne des Laufsports. Egal ob jung oder alt – an den drei Veranstaltungstagen wird alles geboten, was das Läuferherz höherschlagen lässt.

Das Salzburger Trailrunning Festival wird bereits zum 13. Mal ausgetragen und stellt auch heuer das Trail-Saisonfinale in Österreich dar. Neben dem sportlichen Angebot bietet das Eventwochenende auch ein umfangreiches Rahmenprogramm: Livekonzert, Expo & Foodtrucks am Kapitelplatz, Trail-Matinee mit Verleihung der Austria Trail Awards und Pasta-Party sowie tolle Stimmung.

Das Besondere am Salzburg Trailrunning Festival ist die einzigartige Kombination aus Citytrails und technisch herausfordernden Singletrails, entsprechend dem Motto „Cityflair & Mountainair“.

Highlight der Veranstaltung ist einmal mehr der Kindertrail



BILD: SNI/SPORTGRAF

presented by SPORTUNION. Bei diesem Lauf starten bereits die Jüngsten über unterschiedliche Distanzen. Dabei sind je nach Altersklasse verschiedene Streckenlängen zu bewältigen. Für die ganz Kleinen gibt es einen „Windeltrail“ über 120 Meter. Die kleine Runde für Kinder der Gruppe 1, 2 und 3 ist 320 Meter lang und 1, 2 oder 3 Mal zu laufen. Die große Runde für Kinder der Gruppe 4 ist 670 Meter lang und 2 Mal zu laufen.

Infos & Anmeldung:

WWW.TRAILRUNNING-FESTIVAL.AT

Der Name ASKÖ wird 100 Jahre alt

Im Herbst 1924 schlossen sich verschiedene Arbeitersportorganisationen zusammen: Die ASKÖ als Dachverband war geboren. Und damit ein echter Treiber sportpolitischer Debatten in Österreich.

Der Sport erlebte 1919, wenige Monate nach Kriegsende, einen enormen Aufschwung: Viele Soldaten waren von der Front heimgekehrt und suchten nach Arbeitsplätzen – und einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung. Der Acht-Stunden-Tag hatte den Menschen zusätzlich etwas Neues gebracht: Freizeit, die sinnvoll genutzt werden sollte. Eine neue Gründerzeit begann, in der viele Vereine entstanden.

Im Mai 1919 organisierten sich die Arbeitersportvereine gemeinsam mit den Sportgruppen der „Volkswehr“ im Verband der Arbeiter- und Soldatensportvereinigungen (V.A.S.), der Vorläuferorganisation der ASKÖ. Der neue Verband entwickelte sich dynamisch: Waren es zur Gründung im Frühjahr 1919 noch rund 30.000 Mitglieder, so zählte man



BILD: SNI/ASKÖ

gegen Ende 1919 bereits über 100.000 Mitglieder.

Der V.A.S. war seiner Struktur nach bereits ein echter Dachverband. Ihm gehörten nicht die einzelnen Vereine, sondern die verschiedenen (Arbeitersport-)Verbände an. Die Debatte um die Frage, wie man die Zugehörigkeit zu bürgerlichen Sportvereinen regeln sollte, gipfelte 1923 im Aus-

tritt der „Arbeiter-Turn- und -Sportvereine“ aus dem V.A.S. Um die Einheit wiederherzustellen, wurde 1924 von den Arbeitersportverbänden mit dem „Arbeiterbund für Sport und Körperkultur“ ein neuer gemeinsamer Verband gegründet, in dem die Soldatensportvereinigungen nicht mehr gesondert vertreten waren. Die ASKÖ ist seit ihrer Gründung

eines der wesentlichen Foren für die Diskussion sportpolitischer Fragestellungen. Viele uns heute noch immer vertraute Probleme und Anliegen haben schon die Gründer:innen des Verbandes beschäftigt. „Wir verbringen unser Leben vielfach in ungesunden Arbeits- und Wohnräumen. Regelmäßige Leibesübungen schaffen den notwendigen Ausgleich. Durch das sportliche Leben wird die Jugend der Straße und dem Wirtshaus entzogen. Aber auch die geistigen Kräfte werden durch die Ausübung des Körpersports angeregt.“ Das sagte der Arbeitersportfunktionär Karl Volkert 1928. Worte, die angesichts des Bewegungsmangels der heutigen Zeit und der erwiesenermaßen hohen sozial integrativen Kraft des Sports ihre Aktualität auch heute nicht verloren haben.

Tägliche Bewegungseinheit

Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt von Bildungs- und Sportministerium in Zusammenarbeit mit den Bundesländern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Das Projekt „Tägliche Bewegungseinheit“ (TBE) startete im Schuljahr 2022/23 bundesweit in zehn Pilotregionen. Das Ziel: Es sollten wertvolle Erfahrungen für die Umsetzbarkeit der täglichen Bewegungseinheit an den Bildungseinrichtungen der Elementar-, Primar- und Sekundarstufe I in Form des 3-Säulen-Modells gesammelt werden. Im Schuljahr 2023/24 kamen bereits 1228 Gruppen/Klassen in 174 Kindergärten und 150 Schulen in den so wichtigen Genuss von mehr täglicher Bewegung. Die Bewegungseinheiten werden meist spielerisch in den Schul- und Kindergartenalltag eingebettet. Ab dem Schuljahr 2024/25 erfolgt eine weitere Ausrollung: Mit einer Budgetverdopplung durch das Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS) und durch die Zusammenlegung des Programms „Kinder gesund bewegen“ und des Pilotprojekts „Tägliche Bewegungseinheit“ zur „Täglichen Bewegungseinheit“ nimmt das Projekt zusätzlich Fahrt auf.

18 Mill. Euro österreichweit

Die Bundesländerfinanzierung sorgt ab September 2024 für zusätzliche Impulse. Vorarlberg, Kärnten, Salzburg und Oberösterreich nehmen das Anreizmodell des Sportministeriums in Anspruch. Dabei werden projektbezogene Investitionen der Länder in die TBE für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen vom Sportministerium bis zu einer Höhe von 300.000 Euro verdoppelt; dies wird die Ausrollungsgeschwindigkeit im jeweiligen Bundesland noch weiter ankurbeln! Im Schuljahr 2024/25 stehen österreichweit insgesamt 18 Millionen Euro zur Verfügung.



BILD: SNIADOBE STOCK/ZIMUWE



BILD: SNIADOBE STOCK/DRAZEN

Das große Ziel der „Täglichen Bewegungseinheit“ ist der Kulturwandel zu einem Verständnis für mehr Bewegung, um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermög-

lichen. Denn Bewegung wirkt vielfältig und ist ein wichtiger Begleiter der menschlichen Entwicklung. Alle Sektoren, Politik, Gemeinden, Vereine, Pädagog:in-

nen und auch die Familie, sind hier gefordert, um möglichst bewegungsfreundliche Verhältnisse im Alltag unserer Kinder zu schaffen!

Wanderzeit SCHÖNSTE ZEIT!

MARTINI
SPORTSWEAR AUSTRIA

-40%
auf
Musterware



LA SPORTIVA



~~329,99 €~~
249,99 €
80 € SPAREN



BERGSCHUH AEQUILIBRIUM ST GTX/W
ultraleichter Bergschuh / für technische Exkursionen,
ideal für Klettersteig, Trekking, Gletscherüberquerungen
und wechselndes Terrain

MEINDL



~~289,99 €~~
199,99 €
90 € SPAREN



BERGSCHUH LITEPEAK GTX/W
ultraleichter Bergschuh / im Fersenbereich
der Manschette ist eine Stretchzone integriert /
wasserdicht und atmungsaktiv

MILLET



~~139,99 €~~
89,99 €
50 € SPAREN

RUCKSACK UBIC 20L
100% recycelt / vielseitig / funktionell / ergonomische
Tragesystem mit komfortablem Hüftgurt und atmungsaktivem
Rückensystem aus Reliefgewebe

KOMPERDELL

~~99,99 €~~
69,99 €
30 € SPAREN



WANDERSTOCK IKO EXPLORER CONTUR
robuste, aber angenehm leichte Bauart / eignen
sich bestens für Erkundungstouren / Aluminium

DEIN BERG & BIKESPORT ANBIETER IM SALZBURGER LAND




**TOP
BERATUNG**


**TOP
MARKEN**

P
**DIREKT
VOR DER TÜR**

iko Europe GmbH
Wiener Bundesstraße 75
5300 Hallwang
Tel. +43 (0)662 660663 - 0
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 17.00 Uhr
iko-sport.com/at

