DAS SPORT- & FREIZEITMAGAZIN DER ASKÖ

move

2/21
€ 3,–

TITELTAGE IM HANDBALL: FIVERS & HARD RÄUMEN AB

KAMPFSPORT

Neuhofner Karate-Sportler holen gleich neun Goldene

Bewegt euch, macht Sport!

DIE GROSSE ASKÖ-STUDIE LÄSST KEINE ZWEIFEL OFFEN

Ausgabe 2/2021, Österreichische Post AG, SP 02Z033965S, Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien

Das Jahres-abo: 4 Ausgaben um nur 12 Euro

Hol dir dein MOVE-ABO!

● *Zu bestellen unter: abo@movemagazin.at**

Zusätzlich kann der ASKÖ-Newsletter bestellt werden unter: www.askoe.at/de/aktuelles-infos/newsletter

* Bitte geben Sie an: Name, Geburtsdatum, Postanschrift, Anzahl der gewünschten „move"-Abos. Wir senden Ihnen dann eine Bestätigungsmail zu.

Abo-Bedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen für ein Abonnement des Sport- und Freizeitmagazins „move" (Stand: 1.1.2016)
1. Geltungsbereich
Nachfolgende Bedingungen gelten für die Geschäftsbeziehung zwischen der Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ), Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, 1030 Wien, und dem Abonnenten/der Abonnentin (im Folgenden Kunde genannt).
2. Vertragsbedingungen.
Der Kunde bezieht das Magazin zum jeweils gültigen Bezugspreis vorerst für die Mindestbezugsdauer (1-Jahres-Abonnement à 4 Ausgaben), danach verlängert sich das Abonnement laufend für jeweils ein weiteres Jahr. Mit der schriftlichen Bestellung des Kunden wird der Vertrag wirksam.
3. Kündigungsbestimmungen
Das Abonnement kann frühestens zum Ende der Mindestbezugsdauer und danach jederzeit schriftlich abbestellt werden.
4. Zahlung und Lieferung
Die Zahlung erfolgt nach Rechnungserhalt per Überweisung. Die Lieferung erfolgt an die vom Kunden angegebene Lieferanschrift.
5. Datenschutz
Der Kunde stimmt zu, dass seine angegebenen Daten zur Kontaktaufnahme durch die ASKÖ sowie zur Versendung des ASKÖ-Newsletters verwendet werden dürfen. Der Newsletter kann jederzeit schriftlich abbestellt werden.

Die aktuelle ASKÖ-Corona-Studie zeigt die Bedeutung von Bewegung und Sport sowie das Bewegungsverhalten in Österreich im Vergleich zu 2020.

Inhalt

2|21

4 ASKÖ-Studie: Bewegt euch, macht Sport!
10 Seite des Präsidenten

13 **Sport Intro**
14 Karate E-Tournament
16 ASKÖ-Leichtathletik-Nachwuchs-Cup
18 Sportmix

21 **Aktuell Intro**

22 **DIE ASKÖ-LANDESVERBÄNDE**
Aktuelle News und Hintergrundberichte aus den ASKÖ-Landesverbänden

31 **Fit & gesund Intro**
32 Virtueller Lauf/Walk der Frauen
34 Jackpot.fit
36 Bewegung ist gesund

41 **Service Intro**
42 Tipps vom Rechtsanwalt
47 Termine

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer Sommerausgabe dürfen wir Ihnen unsere aktuelle Studie „Die aktuell beste Medizin: Beweg dich, mach Sport!" präsentieren. Die wichtigsten Ergebnisse finden Sie gleich auf den nächsten Seiten.

Dass sich im Sportbereich schon wieder einiges getan hat in den letzten Wochen, können Sie ab Seite 13 nachlesen. Die Gewinner des ASKÖ-Leichtathletik-Nachwuchs-Cups wurden persönlich geehrt, der ASKÖ Neuhofen Karate Sei Bu Kan holte beim E-Tournament zahlreiche Medaillen, und mit den Steelvolleys Linz Steg oder dem Alpla HC Hard gibt es aktuelle Staatsmeister aus ASKÖ-Mitgliedsvereinen. Die Fivers haben den Cupsieg geholt, die Handballer sind also sehr erfolgreich unterwegs in jüngster Vergangenheit. Hut ab!

Unsere engagierten Landesverbände berichten auf den Seiten 22–30 über ihre vielfältigen Aktivitäten. Einen Nachbericht über den 1. Virtuellen Lauf/Walk der Frauen oder eine Übersicht über das Jackpot.fit-Programm finden Sie auf unseren Fit & Gesund-Seiten. Dort sind auch die neuen Bewegungsempfehlungen zu finden.

Wie immer dürfen die Infos unserer Partner im Serviceteil nicht fehlen: Tipps von Rechtsanwalt Gernot Schaar zum Datenschutz, medizinische Ratschläge von Ärztin Christiane Loinig sowie ein Beitrag von den Wirtschaftsprüfern und Steuerberatern Siart und Lipkovich.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und einen schönen Sommer mit viel Bewegung im Freien.

Ihr „move"-Redaktionsteam

ISTOCK BY GETTY IMAGES

IMPRESSUM

Herausgeber: ASKÖ-Bundesorganisation, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien, www.askoe.at, ZVR: 953285696. **Medieninhaber und Hersteller**: echo medienhaus ges. m. b. h. (FN64424t, HG Wien), Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien, www.echo.at. UID: ATU 14928408. **Geschäftsführung**: Christian Pöttler. **Redaktionsanschrift**: Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien. **Chefredaktion**: Michael Maurer, Hans Steiner. **Chefin vom Dienst**: Karin Windisch. **Grafische Gestaltung**: Karim Hashem. **Lektorat:** Nikolaus Horak (Ltg.), Agnes Unterbrunner, MA, Gilbert Waltl, BA. **Druckerei**: Gutenberg-Werbering GmbH, 4020 Linz. **Unternehmensgegenstand**: Herausgabe diverser Publikationen und Periodika sowie allgemeine Verlagsaktivitäten. **Verlags- & Herstellungsort:** Wien. **Coverfotos:** GEPA. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare müssen nicht mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen. Entgeltliche Einschaltungen werden mit „entgeltliche Einschaltung" oder „bezahlte Anzeige" gekennzeichnet. **OFFENLEGUNG**: Sämtliche gemäß § 25 MedienG erforderlichen Angaben sind unter www.echo.at/impressum/move abrufbar.
Aus Gründen der Lesbarkeit wird in unseren Texten oft die männliche Form gewählt. Selbstverständlich beziehen sich die Angaben sowohl auf männliche als auch auf weibliche Personen.

BEWEG DICH, mach Sport!

Aktuelle ASKÖ-Corona-Studie zeigt die Bedeutung von Bewegung und Sport sowie das Bewegungsverhalten in Österreich im Vergleich zu 2020.

ISTOCK BY GETTY IMAGES

www.askoe.at

>>

Der Sportverein ist eine Plattform für soziale Beziehungen.

Bedeutung von Bewegung steigt.

Die ASKÖ und ihr Präsident Hermann Krist präsentierten am 18. Mai 2021 im Rahmen einer Pressekonferenz eine aktuelle, bei Triple M (Matzka Markt- und Meinungsforschungsinstitut) in Auftrag gegebene Studie zur Bedeutung und Änderung des Bewegungsverhaltens in der Corona-Krise.

Der Titel „Die aktuell beste Medizin: Beweg dich, mach Sport!“ Mittels Online-Befragung wurden im April 1.010 repräsentativ ausgewählte Personen in Österreich zwischen 16 und 74 Jahren befragt (max. Schwankungsbreite +/–3,1 %). Ausgangspunkt war eine Ersterhebung in der ersten Welle der Covid-19-Pandemie in Österreich im April 2020. Die damals erhobenen Daten und Auswirkungen sowie den Umgang mit ihnen nach einem Jahr zu vergleichen, war das Ziel der aktuellen Umfrage, die Umfrageleiterin Christina Matzka vorstellte.

Die wichtigsten Ergebnisse

Corona-Krise stresst jeden Zweiten

48 % der Österreicher fühlen sich sehr bzw. etwas gestresst, gegenüber 2020 ist das ein nochmaliger Anstieg um 4 Prozentpunkte. Vor allem jene sind gestresst, die im Job, in Karenz oder aufgrund von Corona arbeitslos geworden sind (52 %), und noch mehr jene, die sich in Ausbildung befinden (75 %). Bei letzteren beträgt der Anstieg gegenüber 2020 gar 10 Prozentpunkte.

Veränderung des Körpergewichts während der Corona-Krise

34 % der Österreicher haben durchschnittlich um 6 kg an Gewicht zugenommen, nur 13 % um 7,7 kg abgenommen, bei 50 % blieb das Körpergewicht gleich. Der Zusammenhang zwischen subjektiver Stressbelastung und Gewichtszunahme ist augenscheinlich. Während 47 % der sehr gestressten Menschen eine Körpergewichtszunahme verzeichnen, sind es nur 22 % bei den gar nicht gestressten. Damit legen stressbelastete Personen um 13 % häufiger an Gewicht zu als der Durchschnitt. Hochgerechnet haben jene Österreicher, die zugenommen haben, 13.571.255 kg zugelegt!

Nutzung von Bewegung und Sport zur Stressbewältigung

46 % der Menschen haben Bewegung/Sport zur Stressbewältigung und Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit genutzt, besonders jene, die in Ausbildung stehen (61 %). 54 % geben an (um 12 % mehr als 2020), dass sie wegen Frust- und Stressabbau sowie Entspannung mehr Sport machen. 68 % spüren (+1 %), dass Bewegung ihre Stimmung positiv beeinflusst. Interessant ist, dass 59 % der Befragten von öffentlicher Seite keine (!) gezielte Empfehlung für Bewegung und Sport zur Stressbewältigung und Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit wahrgenommen haben.

Bedeutung von Bewegung und Sport für sich selbst steigt weiter

2021 halten zwei Drittel (66 %) Bewegung und Sport in der Zeit der Corona-Krise für sehr wichtig bzw. wichtig, das sind 11 % mehr als 2020. Dies gilt mit 74 % (!) – also drei Viertel – besonders für jene, die aufgrund von Corona zu Hause sind bzw. mit 73 % für die in Ausbildung Befindlichen.

Diese Zahlen verdeutlichen, dass Bewegung/Sport während der Corona-Krise persönlich wichtiger geworden ist und Teil der Bewältigungsstrategie wurde. Dieses Potenzial sollte künftig besser genutzt werden.

Ein Drittel der Österreicher nutzt Online-Bewegungsaktivitäten, etwa auf der ASKÖ-Online-Plattform www.feel-fit.at. Damit ist die Anzahl der Nutzer gegenüber 2020 um 5 Prozentpunkte gestiegen.

Auswirkungen für Sportvereine: Die drei wichtigsten Aufgaben

Die Aufgabe „Gesundheitsförderung, Gesundheit erhalten“ wird von insgesamt 90 % (!) als sehr wichtig bis wichtig genannt und legt gegenüber 2020 um 7 Prozentpunkte zu. Sie ist damit die Top-Aufgabe aus Sicht der Bevölkerung. 84 % nennen „Vermittlung von Zusammenhalt und Einigkeit“, 79 % (+7 %) „Aktive Freizeitgestaltung mit Freunden im Sportverein“. Damit legt auch die soziale Bedeutung der Vereine um 7 Prozentpunkte zu. Der soziale Zusammenhalt wird für 62 % wichtiger, dieser Wert stieg um 12 % gegenüber 2020.

Umgang der Bundesregierung mit Bewegung und Sport in Sportvereinen

Aus Sicht der Bevölkerung wird der Umgang der Bundesregierung mit dem Thema Bewegung und Sport in Sportvereinen folgendermaßen bewertet: 17 % vergeben die Schulnote 1 oder 2, 31 % die Schulnote 3. 44 % beurteilen den Umgang mit Note 4 oder 5. 8 % gaben dazu keine Antwort. >>

ISTOCKPHOTO

Die Dringlichkeit der „täglichen Turnstunde“ nach einem Jahr Corona

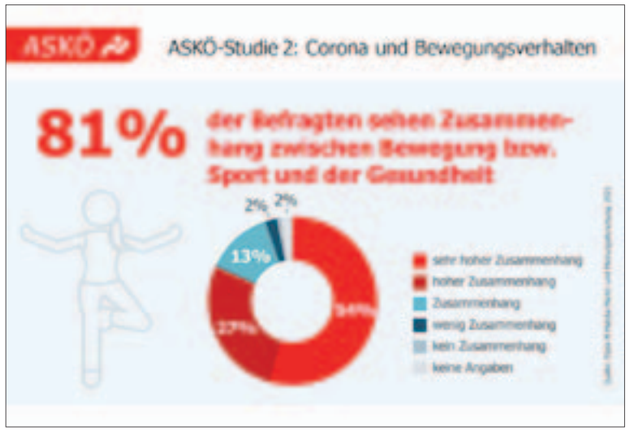
Die schon lange geforderte tägliche Turnstunde wird von 56 % der Bevölkerung im Alter zwischen 16 und 74 Jahren als sehr, von weiteren 25 % als eher dringend betrachtet! Diese Meinung zieht sich durch alle Bevölkerungsschichten. Insgesamt schätzen also 81 % – vier von fünf Österreichern (!) – die Umsetzung einer „täglichen Turnstunde“, sprich: die tägliche Bewegungseinheit, als dringend ein.

Folgerungen für die Zukunft

ASKÖ-Präsident Hermann Krist fasste die Ergebnisse folgendermaßen zusammen: „Die Menschen haben in der Corona-Krise die positiven Wirkungen des Sports eindeutig erkannt. Man kann es zusammenfassen mit: Sport ist die beste Medizin, vor allem gegen Stress und Übergewicht. Kein Medikament bringt das zusammen.“

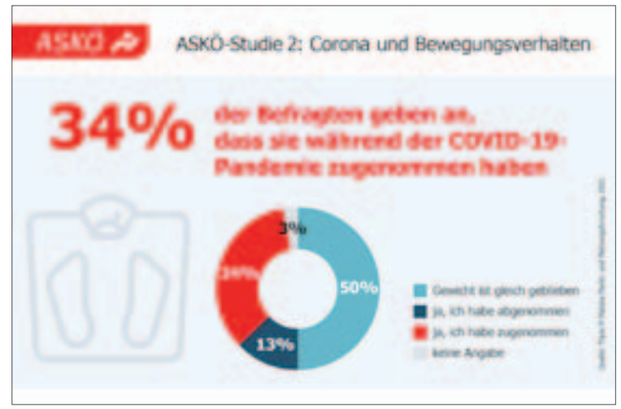
Weitere informationen

Der ASKÖ-Partner „Streamdiver“ sowie ORF Sport+ haben die Pressekonferenz live übertragen. Das Video finden Sie unter www.askoe.at. Ebenso finden Sie hier detaillierte Darstellungen und Info-Grafiken zur zweiten ASKÖ-Corona-Studie.



Christina Matzka und Hermann Krist präsentierten die Ergebnisse unserer Studie.

GEPA, ISTOCKPHOTO



Bekannte Fakten und Forderungen

- **Die persönliche Bedeutung** von Bewegung und Sport ist über alle Generationen zwischen 16 und 74 Jahren durch den pandemiebedingten Entzug von 2020 auf 2021 um 11 Prozentpunkte gestiegen. Für zwei Drittel (!) der Bevölkerung sowie für drei Viertel der Menschen in Ausbildung und jener, die wegen Corona zu Hause waren, sind Bewegung und Sport sehr wichtig bzw. wichtig. Bewegung und Sport müssen daher künftig Teil einer Gesamtstrategie gegen Gesundheitskrisen sein und besonders gefördert werden.
- **Wenn 81% der Bevölkerung** aktuell einen Zusammenhang zwischen Bewegung, Sport und Gesundheit sehen, sollte dieses positive Image in der Bevölkerung genutzt werden. Bewegungs- und Sportangebote vor Ort, in der Nähe der Zielgruppen in allen Generationen, sind ebenso wie Online-Angebote mit geeigneten Förderstrategien verstärkt auszubauen. So kann man wirksam Kollateralschäden wie Isolation, Bewegungsmangel, Stress, Angst, Depression, Übergewicht und anderen entgegenwirken.
- **Sportvereine** tragen wesentlich zum sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft bei. Sie sind Motor einer wohnortnahen Bewegungs- und Sportförderung für alle Generationen und benötigen daher jede Form von Unterstützung.
- **81% der Bevölkerung** sehen nach einem Jahr Corona die Dringlichkeit der schon lange geforderten „täglichen Turnstunde“ – wir meinen damit eine tägliche Bewegungseinheit – als wichtig an. Es ist daher ein absolutes Muss, dieses Projekt ganz rasch noch intensiver auszubauen. Die Sport-Dachverbände beweisen mit dem Projekt „Kinder gesund bewegen“ seit mehr als zehn Jahren, wie es im Kindergarten und in der Volksschule gehen kann. Man müsste uns nur lassen.
- **Aber auch in Seniorenheimen,** Tagesheimstätten und ähnlichen Betreuungseinrichtungen muss man mehr für Bewegung sorgen, auch Bewegungsprogramme für arbeitslose Menschen sollten verstärkt angeboten werden, denn die persönliche Fitness ist für den weiteren beruflichen Lebensweg unverzichtbar.
- **Wir sehen die Studie** auch als Auftrag, unsere Online-Aktivitäten auszubauen. Bereits jetzt kann man unter www.feel-fit.at bei etlichen Bewegungsprogrammen mitmachen und auch Ernährungstipps nachlesen.
- **Die Studie zeigt auch auf,** dass die Politik den Sport viel ernster nehmen sollte als bisher. Bewegung und Sport helfen jährlich mehr als 1,1 Milliarden Euro an Krankheitskosten zu vermeiden. Allein unser ASKÖ-Fit-Programm spart jährlich knapp 19 Millionen an Krankheitskosten, das wollen wir ausbauen. Dazu kommen die unglaubliche Wertschöpfung in den Vereinen und Verbänden sowie die unbezahlbaren ehrenamtlichen Leistungen. Sport ist schon lange keine Nebensache mehr, leider wird das zu wenig gesehen.

Es lebe der Sport!

Auftakt-Pressekonferenz zu „Bewegt im Park" im Stadtpark in Wien.

Genau rechtzeitig zum Neustart von Bewegung und Sport nach den harten Corona-Lockdown-Bestimmungen präsentierten sich Anfang Juni über 20 Sportfachverbände gemeinsam bei den Sport Austria Finals in Graz und ermittelten in nahezu 300 Bewerben ihre österreichischen MeisterInnen und StaatsmeisterInnen. Es war eine beeindruckende Veranstaltung, die es so erstmals in Österreich gab. Man darf dieses Format als sehr gelungen bezeichnen und sich schon jetzt auf die zweite Auflage im Juni 2022 freuen, denn das Land Steiermark und die Stadt Graz waren, mit Unterstützung durch den Bund, hervorragende Gastgeber und die Sportstätten strahlten in bestem Glanz.

Besonders stolz bin ich natürlich auf das „ASKÖ Center Neu" in Eggenberg, wo Orientierungslauf, Karate, Special-Olympics-Bewerbe und die Leichtathletikbewerbe ausgetragen wurden.

Der Neustart des Sports wird auch durch die Wiederauflage von „Bewegt im Park" dokumentiert, bei der es bis September wieder in Partnerschaft mit dem Sportministerium und dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger kostenlose, niederschwellige und wohnortnahe Bewegungsangebote an 700 Standorten in ganz Österreich geben wird. Die ASKÖ ist über 200 Mal in allen Bundesländern mit unseren qualifizierten MitarbeiterInnen stark vertreten, der Zulauf an bewegungshungrigen Menschen jeden Alters ist äußert erfreulich.

Ja, und dann gibt's da ja auch noch die Fußball-EM!

Das Leder rollt, die Fans sind begeistert, tolle Stimmung in den Public-Viewing-Bereichen ist garantiert – und eigentlich fehlt nur noch ein erfolgreiches Abschneiden der österreichischen Nationalmannschaft. Ich drücke fest die Daumen, ganz besonders, wenn rot-weiße Dressen auf dem Bildschirm erscheinen.

Die hoffentlich abgelaufene Corona-Zeit war für alle Sportvereine sehr hart, zum Glück hat der NPO-Fonds sehr gut geholfen – dafür muss man an dieser Stelle dem Sportminister großen Dank ausrichten. Es steht nun nach den weiteren Lockerungen einer unbeschwerten Sportausübung nichts mehr im Weg. Unsere Vereine sind vorbereitet, die FunktionärInnen voll motiviert, und unsere Kernaufgabe, die Menschen zu bewegen, sie bei der Gesundheit zu unterstützen oder sie auch zu Höchstleistungen zu motivieren bzw. an diese heranzuführen, kann wieder voll ausgeführt werden.

Vorfreude ist groß

Wir freuen uns riesig auf die kommenden Monate, arbeiten an neuen Angeboten, vor allem aber orientieren wir uns an der von der ASKÖ in Auftrag gegebenen Studie über das Bewegungsverhalten der ÖsterreicherInnen in Corona-Zeiten. Viele aufschlussreiche Ergebnisse sind die Basis unserer weiteren Arbeit; die Studie, deren Ergebnisse und die öffentliche TV-Präsentation sind in Wort und Film unter www.askoe.at dauerhaft nachlesbar und nachhörbar.

Ich wünsche mir, dass eine neue Normalität ab sofort unser Vereinsleben bestimmen wird. Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern, die ihrem Verein in diesen schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben, und bei allen FunktionärInnen, die für ihre Vereine gekämpft haben und so als wichtige Bindeglieder für den Fortbestand des Vereinssports in unserer Gesellschaft gesorgt haben.

Ich wünsche einen schönen, erlebnisreichen und erholsamen Sommer!

Präsident Hermann Krist

LEADERSNET A. FELTEN, ASKÖ

SMART RENT
LANGZEITMIETE
MIETEN STATT KAUFEN

ASKÖ

Günther und der ASKÖ bieten Vereinen mit SMART RENT eine tolle Möglichkeit, günstig den Fahrzeugbedarf abzudecken – vom Kleinwagen bis zum 9-Sitzer-Bus.

Symbolfoto

€ 449,–
Monatsmiete

OPEL ASTRA K
EDITION 1.4i

Benzin, 125 PS, Berganfahrassistent, Tempomat, Innenrückspiegel abblendbar, Solar Reflect-Windschutzscheibe, el. Fensterheber uvm.

Listenpreis inkl. MwSt. und Nova € 27.168,88

ASKÖ VORTEILE
- bis zu EUR 6.000,– Ersparnis gegenüber Kauf
- EUR 0,– Anzahlung
- minimale monatliche Fix-Belastung
- motorbezogene Versicherungssteuer inklusive
- Haftpflicht- und Vollkasko-Versicherung inklusive
- Service inklusive

Auto Günther GmbH
www.auto-guenther.at

Ing. Hermann Schober
M +43 664/51 11 385

GÜNTHER
gemeinsam.unterwegs

Wir sorgen für
Life-Work-Balance.

Wir sorgen für
einen guten Job.

Lisa Dolezal, Werbung und Sponsoring
Jetzt informieren auf guterjob.at

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

sport

KURZ & BÜNDIG

Neuer Termin

2021 finden die CSIT World Sports Games 2021 in Cervia (Italien) statt. Ursprünglich wären sie im Juni ausgetragen worden, der CSIT-Vorstand unter Präsident Bruno Molea hat jedoch beschlossen, die Spiele auf 12.–17. Oktober 2021 zu verschieben. Die Corona-Situation machte diesen Schritt notwendig. Alle Informationen zu den CSIT WSG 2021 finden Sie auf www.csit.tv

Drei EM-Medaillen

Corinna Kuhnle (Naturfreunde Höflein) gewann bei der Wildwasser-EM in Ivrea (Italien) im Kajak-Einer knapp vor der Slowenin Eva Terčelj. Für Kuhnle war es der zweite EM-Titel nach 2017. Gemeinsam mit Viktoria Wolffhardt und Antonia Oschmautz fuhr die Niederösterreicherin zudem zu Silber im Kajak-Teambewerb. Im noch nicht olympischen Extreme-Slalom, in dem vier kleinere Boote gleichzeitig ins Rennen gehen, sicherte sich Kuhnle mit Silber ihre dritte Medaille bei den Titelkämpfen.

GEPA (3)

ALPLA HC Hard ist Meister 2021

Der ALPLA HC Hard hat die Best-of-three-Finalserie in der spusu LIGA gegen den HC FIVERS WAT Margareten dank eines 29:27-Auswärtserfolgs mit 2:0 für sich entschieden. Die Vorarlberger feierten so den siebenten Meistertitel ihrer Klubgeschichte. Aus einer starken Deckung heraus führte Hard zur Pause 15:11 und erhöhte nach dem Seitenwechsel sogar auf 24:14. Die FIVERS kämpften sich nochmals bis auf zwei Tore in der Schlussminute heran, die Gäste spielten den Sieg am Ende aber gekonnt nach Hause.

1. Runde: ALPLA HC Hard vs. HC FIVERS WAT Margareten 28:27 (13:15)
2. Runde: HC FIVERS WAT Margareten vs. ALPLA HC Hard 27:29 (11:15)

ROLAND SCHWAB, *TRAINER STEELVOLLEYS LINZ-STEG*

nach dem Gewinn des Staatsmeistertitels im Frauen-Volleyball

„Ich bin unglaublich stolz. Die Umstände waren sehr schwierig und die Saison sehr, sehr lange.

Daniel und Miriam Stockhammer
1. Platz in Kumite U21 und Kumite U16

Beachtlich: Neunmal Gold für Neuhofen!

ASKÖ Neuhofen Karate Sei Bu Kan jubelt über den sensationellen 1. Platz in der Medaillenstatistik.

Das 1. Neuhofner Kamikaze E-Tournament von 21. bis 28. März 2021 endete mit einem grandiosen Triumph für die Neuhofner Karatesportler. Im von der ASKÖ-Bundesorganisation und von Kamikaze Austria unterstützten E-Tournament schafften es elf „Seibukaner“, in die neun Finalkämpfe einzuziehen. Die Neuhofner Athleten holten tatsächlich in allen Begegnungen den 1. Platz. Wenn man bedenkt, dass zwei Finalbegegnungen rein von den Kämpfern aus dem Tor zum Kremstal bestritten wurden, heißt das: Alle Finalkämpfe mit Neuhofner Beteiligung konnten für Neuhofen entschieden werden. Insgesamt regnete es 9 x Gold, 2 x Silber und 3 x Bronze!

Lorenz Wintersperger,
1. Platz Kumite U14

GOLD

KATA

U12: Linda Dinstl/Joel Josephine Besancon (D) 23,2:22,5
U21: Nikita Oberhuber/Lea Gomolka (D) 24,6:24,1
Seniors: Nikita Oberhuber/Maria Moen (NOR) 24,1:23,7

KUMITE

U10: Fabian Bsteh/Joshua Volders (NED) 3:0
U14: Lorenz Wintersperger/Arvid Meyen (D) 3:0
U16: Miriam Stockhammer/Sara Skirjelj (A) 3:0
U21: Daniel Stockhammer mit 23,3 Punkten
Seniors: Michael Kaindelstorfer/Daniel Stockhammer 2:1
Masters A: Christian Jezek/Mario Haslhofer 3:1

SILBER

Mario Haslhofer (Kumite Masters A)
Daniel Stockhammer (Kumite Seniors)

BRONZE

Sarah Wahl (Kata U12), Jakob Hankowetz (Kumite U12) und Christian Jezek (Kata Masters A)

Von insgesamt 35 Vereinen aus 15 Nationen darf sich ASKÖ Neuhofen Karate Sei Bu Kan über den sensationellen 1. Platz in der Medaillenstatistik freuen. Zum Abschluss darf die ASKÖ ihren Sportlern zu diesen Erfolgen noch einmal herzlichst gratulieren. Bedanken dürfen wir uns an dieser Stelle noch bei ALLEN Sportlerinnen und Sportlern sowie deren Coaches für die Teilnahme, bei SPORTDATA (im Besonderen bei Andreas Moser für die Umsetzung und gute Betreuung) und zu guter Letzt natürlich auch bei KAMIKAZE AUSTRIA!

Neuhofner Kader (leider nur der halbe).

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

GEMEINSAM GEWINNEN

OFFIZIELLER ASKÖ - PARTNER

Flyer ASKÖ Kollektion 2021 auf der ASKÖ Homepage im Downloadbereich.

www.erima.at

Gratulation den besten ASKÖ-LA-Vereinen

Die Auszeichnungen wurden den Gewinnern persönlich überreicht.

Der ASKÖ-Leichtathletik-Nachwuchs-Cup, der 2020 bereits in die zweite Runde ging (Bericht in move 1/2021), kann getrost als Paradebeispiel einer erfolgreichen und früchtetragenden Kooperation zwischen Fach- und Dachverband bezeichnet werden. Nun ging auch die Preisverleihung über die Bühne.

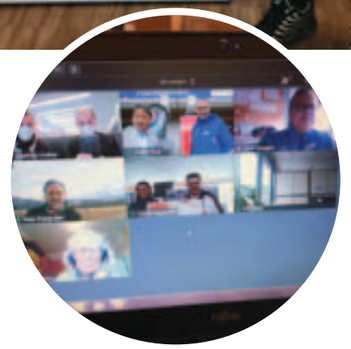
Die ASKÖ-Athleten erzielten – wie im Vorjahr – durch die Bank hervorragende Leistungen bei den Leichtathletik-Wettkämpfen. Diese brachten den Vereinen gleichzeitig Punkte für die Gesamtwertung des ASKÖ-Leichtathletik-Nachwuchs-Cups ein.

Not macht erfinderisch

Gerade in Zeiten wie diesen ist dieser Umstand nicht nur mehr als erfreulich, sondern umso bemerkenswerter, da selbst die erschwerten Rahmenbedingungen aufgrund der Corona-Pandemie den Leistungen unserer ASKÖ-Athleten nichts anhaben konnten. Anders sah die Sache bei der geplanten Preisverleihung für die siegreichen Gewinnervereine aus. Hier machte uns die Corona-Pandemie leider einen Strich durch die Rechnung – die gemeinsame persönliche Ehrung aller Gewinnervereine konnte im Jahr 2020 coronabedingt nicht stattfinden.

Der gesamten ASKÖ-Familie war es jedoch ein sehr großes Anliegen, die herausragenden Leistungen der Gewinnervereine entsprechend zu honorieren. Aus diesem Grund wurde man in der ASKÖ-Bundesorganisation erfinderisch und lud am 19.3.2021 um 15 Uhr sowohl zu einer persönlichen als auch zu einer virtuellen Preisverleihung ein. Im Konkreten hieß das, dass zeitgleich jeweils ein ASKÖ-Funktionär einen Gewinnerverein persönlich vor Ort besuchte und anschließend ein gemeinsames Online-Meeting stattfand.

ATSV OMV Auersthal


Online-Meeting mit den Vereinsvertretern.

Vor Ort bei den Vereinen

So besuchte ASKÖ-Vizepräsident Christian Hinterberger den LCAV Jodl Packaging im Volksbank-Stadion in Vöcklabruck, ASKÖ-Sportausschuss-Vorsitzender-Stv. Peter Putzgruber reiste zum Sportzentrum Knittelfeld, um dem ATUS Knittelfeld zu gratulieren, ASKÖ-Präsident Hermann Krist lud den ATSV Linz Leichtathletik in das ABC-Center nach Linz ein und ASKÖ-Sport-Abteilungsleiter Matthias Lindner machte sich auf den Weg in die Südstadt, wo der SVS-Leichtathletik sowie der ATSV OMV Auersthal an diesem Tag an einem Wettkampf teilnahmen. Die genannten ASKÖ-Funktionäre überreichten um Punkt 15 Uhr den symbolischen Siegerscheck und gratulierten nochmals persönlich ganz herzlich zu den fulminanten Leistungen.

Im Anschluss fand noch ein gemeinsames Online-Meeting mit allen ASKÖ-Funktionären sowie je einem Vereinsvertreter aller ASKÖ-Gewinnervereine statt. Hermann Krist und Christian Hinterberger unterstrichen die Wertigkeit dieser Veranstaltung und nutzten die Möglichkeit, allen Gewinnervereinen nochmals zu gratulieren. Auch ÖLV-Generalsekretär Helmut Baudis war beim Online-Meeting anwesend und bedankte sich ausdrücklich bei der ASKÖ für die tolle Unterstützung, die einen wesentlichen Bestandteil der Nachwuchsförderung des ÖLV darstellt.

Die 5 besten ASKÖ-Vereine

1. ATSV OMV Auersthal (846 Punkte)
2. SVS-Leichtathletik (761 Punkte)
3. ATSV Linz LA (662 Punkte)
4. LCAV Jodl Packaging (299 Punkte)
5. ATUS Knittelfeld (288 Punkte)

ATUS Knittelfeld

SVS-Leichtathletik

ATSV Linz LA

LCAV Jodl Packaging

STEPHAN WOLDRON, ZVG

Der Meisterpokal ging nach Linz

Die **STEELVOLLEYS Linz-Steg** holten den zweiten Staatsmeistertitel in der Geschichte des Vereins.

Furios starteten die Linzerinnen in das Rückspiel der Finalserie gegen den UVC Holding Graz. Mit 25:7 fuhren sie den höchsten Satzerfolg des Jahres ein und gingen rasch in Führung. Im zweiten Durchgang setzten die Gäste alles auf eine Karte und starteten mit einer neuen Aufstellungsvariante. Dennoch hatten die STEELVOLLEYS alles im Griff und gingen mit 2:0 in Führung. Mit dem Titel vor Augen schlichen sich im dritten Satz kleine Unkonzentriertheiten ein – es blieb spannend. Im Finish erspielten sich die STEELVOLLEYS drei Matchbälle und verwerteten gleich den ersten zum Titelgewinn.

Nach dem Match ist der Jubel enorm und die Freude über den fünften Titel in drei Jahren gewaltig.

DenizBank AG Volley League Women, Finale (Best-of-Three)

Spiel 2: UVC Holding Graz - STEELVOLLEYS Linz-Steg 0:3 (7:25, 20:25, 21:25)

Spiel 1: STEELVOLLEYS Linz-Steg - UVC Holding Graz 3:1 (25:20, 19:25, 25:20, 25:16)

GEPA PICTURES

Tipps für den E-Bike-Kauf

ARBÖ

Das Elektrofahrrad erfreut sich stetig wachsender Beliebtheit. Der ARBÖ erklärt, worauf man beim Kauf achten sollte. Bereits mehr als ein Drittel aller verkauften Fahrräder in Österreich sind Elektrofahrräder – Tendenz steigend! Kein Wunder, denn E-Bikes bieten eine Reihe von Vorteilen: Durch die elektrische Tretunterstützung können mit dem Elektrofahrrad weitere Distanzen und stärkere Steigungen bewältigt werden als mit herkömmlichen „Drahteseln".

E-Bikes sind aber nicht nur für die Freizeit eine interessante Mobilitätsform: Kurze und mittlere Wege können relativ rasch, ökologisch und mit wenig Anstrengung zurückgelegt werden, wodurch das E-Bike als Alltagsverkehrsmittel, beispielsweise für Erledigungs- oder Dienstfahrten, eine attraktive und gesunde Alternative zum Auto darstellt. Mit den steigenden Verkaufszahlen von E-Bikes häufen sich beim ARBÖ auch die Anfragen zu wichtigen Kriterien beim und Tipps für den Kauf von E-Fahrrädern. Der ARBÖ hat die Antworten zu den am häufigsten gestellten Fragen auf seiner Website: www.arboe.at/infos/rund-ums-fahrrad/

www.askoe.at

FIVERS bezwangen WESTWIEN im Cup-Finale

Schnell, energiegeladen und nichts für schwache Nerven: So lautet die Zusammenfassung des ÖHB-Cup-Finales 2021, bei dem sich die FIVERS gegen die SG INSIGNIS Handball WESTWIEN am Ende klar mit 31:28 durchsetzen konnten. Die Margaretner holten den achten Cup-Titel der Vereinsgeschichte und sind in diesem Bewerb das mit Abstand erfolgreichste Team in Österreichs Handballsport.

Michael Draca, WESTWIEN-Trainer: „Wir gewinnen als Team, wir verlieren als Team. Heute hat nicht alles gepasst, die FIVERS haben das Spiel in der entscheidenden Phase sehr stark an sich gerissen, verdient gewonnen."

Peter Eckl, FIVERS-Trainer: „Unsere Stärke ist der breite Kader, das sieht man auch an der Verteilung unserer Torschützen. Aber auch im gesamten Spiel: Praktisch alle Spieler, egal wie alt sie sind, können auch in engen Spielen ihre Leistung bringen, da wird seit Jahren im ganzen Verein höchst professionell gearbeitet. Respekt vor WESTWIEN, das junge Team hat uns praktisch das ganze Spiel gefordert. Wir freuen uns natürlich über diesen Titel."

FIVERS – WESTWIEN 31:28 (17:16)
Beste Werfer FIVERS: Tobias Wagner (6), Eric Damböck (5), Nikola Stevanovic (4).
Beste Werfer WESTWIEN: Julian Ranftl (12, davon 6 Sieben-Meter), Julian Pratschner (4), Marko Katic (3).

Die FIVERS (hier: Nikola Stevanovic) setzten sich in einem spannenden Finale durch.

GEPA

SALZBURGER BAUERNHERBST

Von Mitte August bis Ende Oktober 2021 steht neben kulinarischen Spezialitäten, regionalen Produkten von den Bauern, ursprünglichem Brauchtum und traditionellen Festen das Thema „Draußen im Bauerngartl – bunter Genuss, magische Vielfalt" im Mittelpunkt des Bauernherbstes. Vereine und Handwerker, Bäuerinnen und Bauern sowie viele Bauernherbstwirte freuen sich auf Ihren Besuch bei den zahleichen Bauernmärkten, Veranstaltungen, Workshops und Wanderungen in 71 Bauernherbst-Orten. Genießen Sie lebendiges Brauchtum und typische Salzburger Gerichte im Bauernherbst.

Alle Veranstaltungen und Tipps finden Sie unter **www.bauernherbst.com.**
Als besonderer Bonus winken unseren Bauernherbst-Buspartnern EUR 110,– in bar!

BAUERN HERBST

SalzburgerLand Tourismus GmbH
T +43 662 6688 0 | info@salzburgerland.com | www.bauernherbst.com

Neue Referentin für Fairplay im Schach

Mit Ina Anker, der ehemaligen Vizepräsidentin des Tiroler ASKÖ-Landesverbandes, übernimmt eine engagierte und erfahrene Funktionärin das Referat für Fairplay beim Österreichischen Schachbund (ÖSB). Der Fairplay-Gedanke soll ein zentrales Thema des ÖSB werden und lehnt sich weiterhin am Programm der Sport Austria an. Für die Tiroler Schachreferentin der ASKÖ rückt hier vor allem ein vorbildliches, sauberes und faires Verhalten im Schachsport in den Vordergrund.

4. Platz bei Trampolin-EM

Benny Wizani und Niklas Fröschl sorgten bei der Trampolin-EM in Sotschi (RUS) für ein sensationelles Ergebnis. Die beiden Turner vom WAT Brigittenau schafften im Synchronbewerb den tollen 4. Platz. Am Ende fehlte Wizani/Fröschl nur ein einziger Punkt auf die Bronzemedaille. Im Einzelbewerb erreichte Wizani das Semifinale, als Zehnter verpasste er den Einzug ins Finale nur knapp. „Ich bin trotzdem super zufrieden mit meiner Performance. Ich konnte hier bei der EM zeigen, dass ich ganz vorne mitspringen kann“, meinte Wizani.

Reitshammer bricht Rekord

Die ATUS Graz Trophy im April 2021 wird Bernhard Reitshammer noch lange in Erinnerung bleiben.

Der Schwimmer vom ASV Linz knackte als erster Österreicher über 100 m Brust die Minutenmarke, stellte mit 59,93 Sek. einen neuen nationalen Rekord auf und löste punktgenau sein drittes Olympia-Ticket neben 100 m Rücken und 200 m Lagen. Mit seinen Siegen über 50 m Brust, 50 und 100 m Rücken sicherte er sich den Gesamtsieg der Trophy.

Lob vom Präsidenten

„Es gibt nicht viele Schwimmer, die über 100 m Rücken, 100 m Brust und 200 m Lagen die A-Norm für Olympia haben. Börni ist in guter Form und die Richtung für die anstehenden Großbewerbe und Olympia stimmt. Ich gratuliere ihm zu dieser Leistung und zum Sieg bei der Trophy. Ein herzlicher Dank gilt auch unserem Trainerteam rund um Marco Wolf für die engagierte Arbeit“, zollte Josef Richer, Präsident des Landeschwimmverbandes OÖ, dem Olympia-Fixstarter Respekt.

ÖFT, GEPA

aktuell

ASKÖ-GEWINNSPIEL

ZUM WIEVIELTEN MAL FAND DER LAUF/WALK DER FRAUEN „UNS REICHT'S. WIR STARTEN LOS.“ STATT?

Schicken Sie die richtige Antwort bis spätestens 21. Juli 2021 an presse@askoe.at, Betreff: „move-Gewinnspiel“.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir vier ASKÖ-Sommerpakete.

Vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Postadresse anzugeben.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Teilnehmer ist nur eine Teilnahme möglich. Ein Schriftwechsel zum Gewinnspiel wird nicht geführt. Die Gewinne können nicht in bar abgelöst werden. Die ASKÖ übernimmt keine Gewähr für entgangene Gewinnchancen durch technische Unzulänglichkeiten. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

Mit der Teilnahme am ASKÖ-Gewinnspiel nehme ich zur Kenntnis, dass meine von mir im Zuge dieses Gewinnspiels bekanntgegebenen personenbezogenen Daten von der ASKÖ zum Zwecke der Durchführung dieses Gewinnspieles für eine Dauer von einem Jahr gespeichert bzw. verarbeitet werden. Wenn Daten an Dritte weitergegeben werden, dann nur zur Durchführung des Gewinnspiels. Mir stehen die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch bzw. Beschwerde an die Datenschutzbehörde zu (datenschutz@askoe.at).

3.465 Lesungen setzten das Thema „Vorlesen“ österreichweit in den Fokus der Öffentlichkeit. Die ASKÖ Oberösterreich unterstützte einmal mehr den Österreichischen Vorlesetag mit einer speziellen Bewegungsgeschichte: Bewegungscoaches in Schulen und Kindergärten, Eltern und andere Bezugspersonen im Wohnumfeld lesen vor (auf dem Foto: ASKÖ OÖ-Vizepräsident Michael Lindner), die Kinder und Jugendlichen hören zu und bewegen sich passend zur Geschichte. Der ASKÖ-FIT-Frosch Hopsi Hopper ist natürlich immer mit dabei und setzt sich für Bewegung für alle ein.

TONI LEIKAM, PRÄSIDENT DER ASKÖ KÄRNTEN

„Vereinssport, Bewegung, Gesundheitsförderung für jedes Alter – das ist das Ergebnis unserer unverzichtbaren Arbeit!“

PLOHE

ASV DRASSBURG

Digitalisierungsschub zu Saisonbeginn

Roland Schmid (GF der RS digital GmbH) und Digitalisierungsexperte Obmann Ernst Wild, ASKÖ Bgld.-Präsident Alfred Kollar, Sport Austria-Präsident Hans Niessl und LR Heinrich Dorner leiten das digitale Zeitalter im burgenländischen Amateurfußball ein. Bis zu Beginn der Saison 2021/22 werden weitere Vereine im Burgenland auf das Erfolgsrezept Digitalisierung umstellen. Damit werden zukünftig viele burgenländische Fußballfans kein Tor mehr versäumen.

Der Regionalligaklub ASV Draßburg schlägt einen neuen, digitalen Weg ein und bietet ein neues Fan-Erlebnis. Auf der Sportanlage wird Trainern, Spielern, Funktionären und Fans ein attraktives Erlebnis und ein entscheidender Mehrwert geboten. Ab sofort zeichnet beim ASV Draßburg das fix installierte Full-HD-Kamerasystem Trainings und Spiele auf und speichert den produzierten Content. Das Herzstück des Systems ist die intelligente Software – diese simuliert den Kameramann. Somit wird den Fans das gewohnte Bild von Sportübertragungen via Vereins-Homepage gezeigt. Alle Spiele des ASV Draßburg können mittels Live-Stream miterlebt werden. Auch die Analyse von Trainings und Spielen sowie zusätzliche Werbemöglichkeiten für Sponsoren und neue Lösungen rund um Ticketeinnahmen sind realisierbar.

Ein sicherer Spaß am Rad

In Österreich ist der Verkehrssektor für **mehr als ein Viertel** der Emissionen verantwortlich.

Jede zweite Autofahrt ist kürzer als fünf Kilometer und hat somit das Potenzial, durch eine Fahrradfahrt ersetzt zu werden. Im Burgenland, dem Radfahrland Nummer eins, soll nun auch in den Volksschulen vermehrt das Radfahren in den Unterricht eingebaut werden. Zehn ASKÖ Burgenland-Bewegungscoaches wurden zu Radfahrlehrern bzw. Radfahrlehrerinnen ausgebildet, um den Kindern einen freudvollen und sicheren Zugang zu dieser Art der Fortbewegung zu ermöglichen. Damit soll der Transfer des Mehrwerts des Radfahrens in das Elternhaus transportiert werden.

ASKÖ-LANDESVERBAND BURGENLAND

Präsident: Komm.-Rat Dr. Alfred Kollar
Landesgeschäftsführer: Andreas Ponic
Adresse: Ruster Straße 8,
7000 Eisenstadt

Tel.: +43/(0)2682/666 54
Fax: +43/(0)2682/666 54-4
E-Mail: office@askoe-burgenland.at
Website: www.askoe-burgenland.at

KLETTERN

Brüder-Duo auf Erfolgskurs

Zwei junge Kärntner zeigten im Frühjahr in internationalen Bewerben auf.

Nicolai Uznik feiert bereits seinen zweiten internationalen Erfolg (links). Timo Uznik auf dem Weg nach oben (unten).

Die Faszination am Klettern macht für die beiden Rosentaler Brüder Nicolai Uznik (20) und Timo Uznik (15) vom SV St. Johann/SD Sentjanz die Vielfältigkeit der unterschiedlichen Disziplinen sowie die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Koordination aus. Genau diese Kombination beherrschen sie in Perfektion und starteten 2021 mit großartigen Erfolgen in die Klettersaison.

Gleich zu Beginn der internationalen Bewerbe fand Anfang April 2021 der IFSC Boulder-Europacup in Klagenfurt statt, bei dem sich Nicolai mit einem Heimsieg belohnte. Es ist der zweite internationale Erfolg seiner noch jungen Karriere. Mit einer Sensation startete auch seine jüngerer Bruder Timo in die Saison. Er kürte sich im Mai bei der Junioren-EM im russischen Perm zum Europameister und jubelte über den größten Erfolg seiner bisherigen Karriere.

Die ASKÖ-Familie gratuliert den beiden Sportlern sehr herzlich zu ihren großartigen Erfolgen und wünscht ihnen viel Erfolg für alle weiteren sportlichen Herausforderungen!

Starke Partner für mehr Bewegung

Mit der **sportbörse.at** möchte die ASKÖ Kärnten ihre Vereine beim Online-Kauf und -Verkauf gebrauchter Sportartikel unterstützen.

Als einzigartige Plattform für den Kauf und Verkauf von gebrauchten oder neuwertigen Sportartikeln ebnet „sportbörse.at“ den Weg in Richtung sportliches Miteinander, weg von der Wegwerfgesellschaft. Sie wurde entwickelt vom Verein „Fit4more Institut“ mit Unterstützung des Landes Kärnten und der Sportdachverbände.

Zusätzlich können Vereine intern oder öffentlich Sportartikel und Trainingsequipment tauschen, verleihen, kaufen oder verkaufen. Auch Eltern und Sportler können über das integrierte „Schwarze Brett“ Sportartikel suchen und finden. Inserate können einfach über Smartphone, Tablet oder PC erfasst, verwaltet, freigeschaltet und einem Verein bzw. Verband zugeordnet werden. So lassen sich Angebote verschiedener Vereine auf separaten Seiten finden, ohne unzählige Inserate durchscrollen zu müssen.

Durch die Kooperation mit dem ASKÖ-Landesverband kann dieses Service von ASKÖ-Vereinen kostenlos genutzt werden – dazu wird eine eigene Domain eingerichtet, um die Bedienung für Verbände, Vereine und Institutionen zu erleichtern.

Nähere Informationen gibt es bei den Vereinsfunktionären bzw. dem ASKÖ-Landesverband Kärnten.

ASKÖ-LANDESVERBAND KÄRNTEN

Präsident: Anton Leikam
Landesgeschäftsführer: Günter Leikam
Adresse: Rosenegger Straße 19,
9020 Klagenfurt

Tel.: +43/(0)463/51 18 76
Fax: +43/(0)463/51 18 76-14
E-Mail: guenter.leikam@askoe-kaernten.at
Website: www.askoe-kaernten.at

MOUNTAINBIKE

Ayden Jordan (13) vom Verein „absolut haar Cycling Team" in NÖ.

Ayden fährt zur Jugend-EM!

Der junge Sportler vom **absolut haar Cycling Team** möchte bei seinen ersten Europameisterschaften unter die Top 20 kommen – vielleicht ist sogar mehr drin.

Vor zwei Jahren war Ayden Jordan (13) erfolgreicher Läufer und Fußballer, gewann mit seiner Mannschaft sogar das Schülerliga-Bundesfinale. Doch als ihn sein Vater zu einem MTB-Rennen mitnahm, änderte sich alles: Bald schon startete er im Austria Youngsters Cup, der höchsten Rennserie Österreichs. Heuer wurde der Wiener ins MTB-Nationalteam einberufen und wird Österreich bei der UEC MTB Jugend-EM in Pila/Südtirol ab 29. Juni vertreten. Über 600 Nachwuchsathleten aus 30 Nationen werden dort um Medaillen kämpfen.

Schule und Leistungssport ... Derzeit besucht Ayden die 3U der AHS Wien Wes. Sie ist eine von vier Schulen österreichweit, die Talenten von 10 bis 14 Jahren eine breite schulische und sportliche Basisausbildung bieten und die Möglichkeit geben, Schule und Leistungssport zu verbinden.

Die richtige Balance zwischen Training und Regeneration ... Für eine optimale Trainingsbalance steht Ayden ein professioneller Coach von HYCYS* zur Seite, der Training und Leistungsdaten penibel überwacht und steuert. Zwar sitzt dieser in München, ist aber über eine Trainingsplattform und regelmäßig per Telefon mit seinem Athleten verbunden.

Kaum ein Wochenende ohne Wettkämpfe ... Trotz Corona ist der Wettkampfkalender prall gefüllt. Neben MTB-Rennen bestreitet Ayden – genau wie sein Vorbild Thomas Pidcock – auch Straßen- und Querfeldein-Bewerbe, bei denen er ebenfalls sehr erfolgreich ist. So wurde er Österreichischer Querfeldein- und Kriterium-Vizemeister, war bester Erstjähriger der Straßen-ÖM und Sieger beim legendären Lindwurmkriterium.

Ohne Unterstützung geht es nicht ... Möchte der Nachwuchs Leistungssport betreiben, bedeutet das in der Regel für die Eltern neben dem Zeitaufwand eine große finanzielle Herausforderung. Ohne die Unterstützung der Fachverbände sowie der ASKÖ ginge es nicht. Auch Sponsoren kommt bereits im Nachwuchsalter eine nicht unwesentliche Rolle zu.

Der nächste Meilenstein ... Die Teilnahme an den ersten Europameisterschaften wird sicher ein prägendes Erlebnis für den jungen Sportler. Die Erwartungshaltung ist groß: „Eine Top-20-Platzierung wäre cool!" Vor allem gilt es für den 13-Jährigen aber Erfahrungen zu sammeln. Wir halten jedenfalls die Daumen!

** HYCYS ist das größte privat geführte sportwissenschaftliche Institut in Deutschland.*

MARTIN BIHOUNEK

ASKÖ-LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH
Präsident: Rupert Dworak
Landesgeschäftsführer: Kurt Ebruster
Adresse: Dr.-Theodor-Körner-Straße 64, 2521 Trumau
Tel.: +43/(0)2253/618 77
Fax: +43/(0)2253/618 77-14
E-Mail: office@askoenoe.at
Website: www.askoenoe.at

NEUER FIXPUNKT

Schwimmkurse mit Hopsi Hopper

Die **einzig wirksame Präventionsmaßnahme** gegen tödliche Badeunfälle ist das Schwimmenlernen!

Die ASKÖ OÖ startet 2021 mit dem neuen oberösterreichweiten Projekt „Hopsi Hopper Schwimmkurs". Mehr als 800 Kinder bekommen dadurch in den Schulferien die Möglichkeit, schwimmen zu lernen.

In den Sommerferien 2021 veranstaltet die ASKÖ Oberösterreich Hopsi-Hopper-Schwimmkurse für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren. Ziel ist es, die kleinen Teilnehmer freudvoll an das Element Wasser heranzuführen. Qualifizierte Schwimmtrainer mit Rettungsausbildung üben in Kleingruppen von maximal sechs Kindern einen sicheren Umgang mit dem Wasser und vermitteln die Grundtechnik des Schwimmens. Die ASKÖ Oberösterreich plant, organisiert und veranstaltet die Schwimmkurse für interessierte Institutionen und Gemeinden in ganz Oberösterreich in Freibädern.

Ferienprogramm

Die Hopsi-Hopper-Schwimmkurse finden in den Sommerferien vormittags in den Freibädern der Gemeinden oberösterreichweit statt.

Ein Kurs beinhaltet fünf Einheiten zu je 40 Minuten (Montag bis Freitag) bei jedem Wetter.

„Die Hopsi-Hopper-Schwimmkurse der ASKÖ OÖ bilden ab 2021 einen neuen Fixpunkt im Ferienprogramm der Kinder in Oberösterreich.
ASKÖ OÖ-LANDESGESCHÄFTSFÜHRERIN ANITA RACKASEDER

ASKÖ-LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH
Präsident: Erich Haider
Landesgeschäftsführerin: Anita Rackaseder
Adresse: Hölderlinstraße 26, 4040 Linz
Tel.: +43/(0)732/73 03 44
Fax: +43/(0)732/73 03 44-33
E-Mail: lv@askoe-ooe.at
Website: www.askoe-ooe.at

VIELFÄLTIGES PROGRAMM

Spiel und Spaß im Sommer

Infos und Details

- Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
- Qualifizierte Trainerinnen und Trainer
- Verpflegung und Ganztagsbetreuung (ohne Übernachtung)
- Termine: 12.–16. 7. | 19.–23. 7. | 26.–30. 7. Actionweek, 2.–6. 8. Lernen miteinander und voneinander, Inklusionswoche, 30. 8.–3. 9. Sport und Englisch
- Wo: ASKÖ Sportanlage Gnigl, Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
- Kosten: ganztägige Betreuung € 149,– (inkl. Mittagessen und Obstjause)

Die **ASKÖ Sommersportwochen** für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bieten Bewegung, Sport und Spaß mit Ganztagesbetreuung durch qualifiziertes Personal.

In Zusammenarbeit mit ASKÖ-Vereinen können die Kinder unterschiedliche Sportarten ausprobieren und kennenlernen. Neben einem vielseitigen Sportangebot wie Slackline, Fußball, Street Racket, Breakdance, Karate, Flag Football, Hip-Hop, Check your LimitZ u.v.m. werden auch die sozialen Kompetenzen erweitert und neue Freundschaften geschlossen.

Spiel, Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund. Unsere ausgebildeten Trainer bewegen die Jüngsten mit einer großen Portion Begeisterung. Je nach Wetterlage gibt es Bewegung in der Natur, Sportspiele am Sportplatz, kreative Bastelworkshops, Bewegungseinheiten bzw. Bewegungsbaustellen in der Halle. Begleiter während der Feriensportwoche ist Hopsi Hopper, der Fitness- und Gesundheitsfrosch der ASKÖ.

Schwerpunktwochen

- Lernen miteinander und voneinander: Gesunde und beeinträchtigte Kinder machen bei der ASKÖ Sommersportwoche von 2. bis 6. August 2021 mit. Die Kinder können in der Gruppe neue Freundschaften knüpfen, lernen sich gegenseitig zu unterstützen, gemeinsam spielen, sporteln, … – einfach eine schöne Zeit haben. Die Tennissaison wird im Frühjahr und Herbst deutlich verlängert.
- Sport und Englisch: Neue Sportarten erleben, Freunde finden und Englisch lernen. All das gibt es von 30. August bis 3. September 2021. Ein qualifizierter Englischlehrer und ausgebildete Trainer führen einen lebendigen Sprachunterricht mit den Kindern durch. Es gibt typisch angloamerikanische Sportarten wie Football, Baseball oder Ultimate Frisbee sowie klassische Ballsportarten wie Fußball oder Beachvolleyball.

Information und Anmeldung beim ASKÖ-Landesverband Salzburg (siehe Infobox).

ASKÖ-LANDESVERBAND SALZBURG
Präsident: Gerhard Schmidt
Landesgeschäftsführer: Jan Häuslmann, Oliver Jarau
Adresse: Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
Tel.: +43/(0)662/87 16 23
Fax: +43/(0)662/87 16 23-4
E-Mail: office@askoe-salzburg.at
Website: www.askoe-salzburg.at

UNTERSTÜTZUNG

Förderung für Nachwuchssportler

Die ASKÖ Steiermark möchte ihren Vereinen die Möglichkeit geben, **jugendliche Nachwuchssportler** zu unterstützen.

Maßnahmen werden im Rahmen des Vereinstrainings umgesetzt und sollen stark praxisorientiert sein. Die Betreuung ist aus den drei Schwerpunktebenen frei wählbar bzw. individuell kombinierbar.

Zusätzlich zu den Athleten profitiert das Sportlerumfeld (Vereinstrainer, Eltern, Vereinsfunktionäre u.v.m.) von weiteren, gezielten Fortbildungsmaßnahmen, die von der ASKÖ Steiermark zentral organisiert werden.

1. Körperliche Ebene: Im Fokus stehen vorrangig die funktionelle Athletik, die Sportmotorik sowie die Koordination. Ziel ist es, fehlerhafte Bewegungsmuster zu korrigieren, Verletzungsrisiken zu minimieren, die Belastungsverträglichkeit zu erhöhen und somit eine solide Basis für das sportartspezifische Training, das weiterhin vom Verein durchgeführt wird, zu schaffen.

2. Mentale Ebene: Diese Ebene beschäftigt sich mit der Sportpsychologie, die neben anderen wichtigen Faktoren wie beispielsweise Technik, Taktik und Athletik eine wichtige Rolle im Spitzensport spielt. Unterschiedliche mentale Fähigkeiten sollten bereits im Kindes- und Jugendalter trainiert werden, um die sportliche sowie persönliche Entwicklung zu unterstützen.

3. Sporternährung: Die richtige Ernährung hat wesentlichen Einfluss auf die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Dabei ist die passende Versorgung mit Nährstoffen sowohl in der Vorbereitungs-, der Belastungs- als auch in der Regenerationsphase entscheidend.

Bewerbungen

Da nur eine begrenzte Anzahl an Vereinen in die ASKÖ Nachwuchsförderung 2021 aufgenommen werden kann, gibt es ein Bewerbungsverfahren. Nähere Informationen findet ihr auf der Website der ASKÖ Steiermark im Servicebereich (https://bit.ly/3uYrSXQ).

Premiere in den Ferien

Die ASKÖ FIT for School Camps für 6- bis 10-Jährige finden in den letzten beiden Ferienwochen statt und verbinden die ASKÖ Feriencamps mit einer freudvollen Vorbereitung auf die Schule.

Die wichtigsten Inhalte des vergangenen Schuljahres werden wiederholt, um gut vorbereitet in das neue Schuljahr zu starten. Abwechslung bieten auch hier jede Menge Spiel, Spaß und Bewegung. So werden Lesen, Schreiben und Rechnen zum Abenteuer. Da Bewegung unumstritten zur Förderung des Lern- und Entwicklungsprozesses von Kindern beiträgt, setzen die ASKÖ FIT for School Camps genau an diesem Punkt an. Unterstützt werden die Betreuer im Campbetrieb von Hopsi Hopper, dem Fitness- und Gesundheitsfrosch.

Selbstverständlich gibt es auch wieder die Klassiker – ASKÖ Feriencamps sowie ASKÖ Sportcamps. Besonders freut es uns, dass wir für das ASKÖ FIT Handballcamp von 26. bis 30. Juli wieder den Trainer der österreichischen Herrennationalmannschaft, Ales Pajovic, gewinnen konnten.

Nähere Informationen: www.askoe-ferienbetreuung.at

ASKÖ-LANDESVERBAND STEIERMARK
Präsident: Gerhard Widmann
Landesgeschäftsführer: Kurt Perner
Adresse: Schlossstraße 20, 8020 Graz
Tel.: +43/(0)316/58 33 54
Fax: +43/(0)316/58 33 54-88
E-Mail: office@askoe-steiermark.at
Website: www.askoe-steiermark.at

QUALITÄT

In jedem Alter fit – Seniorensport verbindet

Sportlich aktiv kann man in jedem Alter sein. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Dosierung und Ausführung an.

Die ASKÖ Tirol bildet seit Jahrzehnten kompetente und wissbegierige Personen aus. Nach einer langen coronabedingten Ruhephase bot sie im Frühjahr wieder ein Praxismodul in Präsenz für die ASKÖ-FIT-Übungsleiter-Ausbildung „Modul Senioren“ an – neun begeisterte Übungsleiter können künftig Einheiten im Seniorensport übernehmen.

Unterrichtet wurden von anthropometrischen Besonderheiten im Alter über Sesselgymnastik, bewegtes Gedächtnistraining bis hin zum Beckenbodentraining. Bei der Zielgruppe Senioren ist es besonders wichtig, top ausgebildete Übungsleiter in petto zu haben. Die notwendigen Fähigkeiten reichen weit über die sportlichen Kompetenzen hinaus.

Die soziale und emotionale Bedeutung vom Seniorensport konnte die ASKÖ Tirol etwa beim Senioren Fit-Projekt „BeA-Betreut Aktiv“ beobachten. Zielgruppe sind betreute Wohnanlagen der Innsbrucker Sozialen Dienste (ISD). Besonders an einem Standort wurden die Gruppengemeinschaft und das soziale Miteinander gestärkt. Dank einer wöchentlichen Line-Dance-Einheit sammelten die Senioren gemeinsam bewegte Erfahrungen. Statt emotionaler Distanz und Streitigkeiten wurden neue Gemeinsamkeiten gefunden und Freundschaften geknüpft.

Damit genau solche Bewegungsinitiativen im Seniorensport ein Erfolg werden, braucht es kontinuierlich gut ausgebildete und motivierte Übungsleiter. Die ASKÖ Tirol will auch in Zukunft den Seniorensport und damit verbundene Aus- und Fortbildungen stark fördern.

Bei Interesse an seniorenspezifischen Aus- und Fortbildungen oder Bewegungseinheiten besuchen Sie bitte: www.askoe-tirol.at

Heinz Öhler, Präsident ASKÖ Tirol

„Wir diskutieren und schreiben viel über die Wertigkeit der ASKÖ für die Bevölkerung unseres Landes. Dabei gerät die Arbeit unserer Mitarbeiter in den Geschäftsstellen in den Hintergrund. Gerade sie haben die mit der Corona-Krise verbundenen und sich ständig ändernden Herausforderungen mit einem bewundernswerten Engagement bewältigt und haben darüber hinaus mit ihrer Anpassungsfähigkeit und Innovationskraft, mit ihren Ideen und Projekten wesentlich dazu beigetragen, dass für unsere Vereine und für die Bewegungshungrigen und Sportbegeisterten das Licht im Corona-Tunnel nie erloschen ist. Holen wir unsere Mitarbeiter vor den Vorhang, sie verdienen unseren Respekt und Anerkennung und vor allem ein großes Danke.“

ASKÖ-LANDESVERBAND TIROL

Präsident: Heinz Öhler
Landesgeschäftsführerin: Claudia Stern
Adresse: Langer Weg 15, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/58 91 12
Fax: 0512/58 91 12-15
E-Mail: office@askoe-tirol.at
Website: www.askoe-tirol.at

BREAKING OLYMPISCH

Vom Ländle nach Paris

Celestino Viciconte wurde vor kurzem in den Olympiakader 2024 aufgenommen, er ist schon fast sein ganzes Leben in der Breakingszene unterwegs.

In den achtziger Jahren schwappte das Breakdancing aus Amerika nach Europa. Der Begriff wurde von den Medien zur besseren Vermarktung erfunden und umfasste verschiedene Stilrichtungen, wie B-Boying, Popping, Locking und Elektric Boogie. B-Boys und B-Girls, so nennen sich die Sportler, verwenden das Wort „Dance“ nicht im Zusammenhang mit ihren Bewegungen. Der Tanzstil wird auch als Breaking bezeichnet und entstand in den 70er Jahren in der Bronx in New York und bot für Jugendliche eine Alternative zur Gewalt auf den Straßen.

Während der Tanzstil Ende der achtziger Jahre in Europa wieder verschwand, blieb er in anderen Teilen der Welt populär. Jahreshöhepunkt ist das Battle of the Year, die offizielle Weltmeisterschaft der Breakingszene in Deutschland. Bei den Olympischen Jugend-Sommerspielen 2018 erlebte Breaking seine „Taufe“. Seit 2020 können die Gastgeber der Olympischen Spiele zudem zusätzliche Sportarten vorschlagen: Breakdance, Surfen, Klettern und Skateboard werden deshalb 2024 in Paris dabei sein und sollen auch junges Publikum stärker anziehen.

Früh losgelegt

Celestino Viciconte ist ein B-Boy (Stilrichtung Breaking) und wurde vor kurzem in den österreichischen Kader für Olympia 2024 aufgenommen. Mit 5 Jahren startete er seine Tanzkarriere. Mit 10 Jahren flog er regelmäßig nach Berlin und trainierte dort in der Flying Steps Academy und war Mitglied einer Nachwuchstanzgruppe. Seit einem halben Jahr ist der 18-jährige Schüler beim Vorarlberger Verein One Step Ahead. Zu seinem wöchentlichen Pensum von 25 Stunden gehören neben dem eigentlichen Breaking auch Krafteinheiten, Physiotherapie und vieles mehr.

Die aktuelle Krise traf auch die Tanzszene hart. Alle Veranstaltungen wurden abgesagt. In diesem Vakuum kam die Ausschreibung für das österreichische Nationalteam und Celestino überzeugte mit seinen Leistungen. Der nächste Höhepunkt ist die österreichische Meisterschaft und das Ziel ein Podestplatz. Sein Motto für den langen Weg nach Olympia: „Spaß haben und alles geben“.

Wir wünschen Celestino alles Gute und drücken die Daumen!

ISTOCK BY GETTY IMAGES

ASKÖ-LANDESVERBAND VORARLBERG

Präsident: Eckart Neururer
Landesgeschäftsführer: Rajko Schermer
Adresse: Bodangasse 4, 6900 Bregenz
Tel.: 0664/73 12 16 01
E-Mail: info@askoe-vorarlberg.at
Website: www.askoe-vorarlberg.at

VIRTUELL UNTERWEGS

Mit Wienläuft zur gemeinsamen Bewegung

Der **Vienna Virtual Cup** von Wienläuft bewegte die Sporthungrigen auch während des Lockdowns und darüber hinaus – nun starten die „echten" Lauftreffs wieder durch.

Mehrere hundert Teilnehmer waren in den fünf Monaten des Vienna Virtual Cups am Start. Von Februar bis Juni wurde jedes Monat eine andere Strecke in Wien gelaufen – ob durch den Prater, den Kurpark Oberlaa oder im Süden durch den Wienerwald. Die Läufer erhielten vorab die Streckeninfos und hatten ein Monat Zeit, diese (5 oder 10 km) zu absolvieren. Die Zeit stoppten sie selbst. Als Erinnerung gab es für jedes absolvierte Monat eine Medaille in Form eines Puzzlestücks, das sich am Ende zu einer Wien-Karte zusammensetzte.

Seit Ende Mai ist die Zeit des einsamen Sportelns wieder vorbei. Neben unserem FIT Bewegungsangebot bieten auch die Lauftreffs der Bewegungsinitiative Wienläuft einen sportlichen Neustart. Bei diesen kostenlosen Trainings können die Teilnehmer mit den geschulten Trainern an der Technik feilen sowie neue Strecken und bewegungshungrige Menschen kennenlernen.

Der Wochenplan
Unsere Bundesliga-Teams, also Montags:
Nordic-Walking-Treff
Dienstags: Lauf-Treff
Mittwochs: Bewegung & Naturerlebnis
Die Wienläuft-Homepage wurde überarbeitet und erstrahlt nun in neuem Glanz. Der virtuelle Auftritt ist jetzt nicht nur moderner, sondern auch wesentlich übersichtlicher und benutzerfreundlicher.
Weitere Infos: www.wienläuft.at

Zwei Medaillen für Janina Falk

Die Athletin des „ASKÖ WAT Integration und Behindertensport" sicherte sich bei den Para-Schwimm-EM in Madeira Silber und Bronze. Die 18-Jährige musste sich über 100 Meter Brust lediglich der Spanierin Michelle Alonso Morales geschlagen geben, sorgte aber mit einer Zeit von 1:23,86 Minuten für einen neuen österreichischen Rekord. Die Mentalbehindertensportlerin holte sich auch eine zweite Medaille über die 200 m Lagen – diesmal in Bronze. Janina, zur Halbzeit noch Vierte, erzielte dabei mit einem starken Finish über die 50 m in Brust und Freistil einen neuen österreichischen Rekord sowie den dritten Platz.

Österreich war bei dieser EM mit Janina Falk, Sabine Weber-Treiber, Andreas Ernhofer und Andreas Onea vertreten. Die für die Paralympics Qualifizierten Janina Falk, Andreas Ernhofer und Andreas Onea war es der letzte große Test vor den Spielen in Tokio.

STEFAN DIESNER, GOTTFRIED MÜLLNER

ASKÖ WAT WIEN

Präsidenten: Peter Korecky, Christian Pöttler
Leitung Landesgeschäftsstelle: Sonja Landsteiner
Adresse: Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, 1030 Wien
Tel.: 01/226 00 17
E-Mail: office@askoewat.wien
Website: www.askoewat.wien

fit & gesund

Bewegen-Reden-Begegnen. Gemeinsam beweglich und in Balance.

Die ASKÖ-Corona-Studien von 2020 und 2021 zeigen, dass wir als ASKÖ-Sportdachverband eine gesellschaftliche Funktion haben, die weit über die Verwaltung von Vereinen hinausgeht. Natürlich steht das Vereinsgeschehen im Vordergrund. Vor allem der soziale Zusammenhalt in der Gesellschaft, zu dem Sportvereine maßgeblich beitragen, sind wichtig. 62 % der Bevölkerung sehen das so. Die Studien geben einen Einblick, wie die Bevölkerung gerade denkt und was sie aktuell macht. Und daraus lässt sich eine gewisse Orientierung für die Zukunft ableiten.

13,6 Millionen Kilogramm hat während Corona die Bevölkerung an Gewicht zugelegt. Daher logisch: Zwei Drittel der Bevölkerung stimmen zu, dass Bewegung und Sport sehr wichtig bzw. wichtig sind – ein Anstieg von 2020 auf 2021 um 11 %-Punkte!

Die wichtigste Aufgabe für Sportvereine nach der Corona-Krise ist aus der Sicht der Bevölkerung im Alter von 16 bis 74 Jahren „Gesundheitsförderung, Gesundheit erhalten".

Fragt man nach den konkreten Beweggründen steht die Gesundheit für 35 % der ÖsterreicherInnen an der Spitze. Gar 81 % sehen einen Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit. Das Resümee daraus: Gesundheit ist nicht alles, aber das Gesundheitsmotiv dominiert. Daraus folgt: Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote finden sicher ihre TeilnehmerInnen.

Sportverein PLUS jetzt nutzen
Sportverein PLUS, die Vereinsinitiative der ASKÖ, fördert gezielt seit 2019 genau dieses PLUS an Vielfalt gesundheitsorientierter Bewegungsangebote der Sportvereine. Fördertauglich sind neue Bewegungs- und Sportangebote, die mit dem Fit-Sport-Austria-Qualitätssiegel ausgezeichnet werden können. Mögliche InteressentInnen in den Vereinen, also VereinsleiterInnen auf allen Ebenen und ÜbungsleiterInnen wenden sich an die Fit-KoordinatorInnen in den Landesverbänden. Die Adressen und Telefonnummern sind unter www.gesundheitssport.at zu finden. Fit – Komm mit! Die Zeit ist reif für eine bewegte Zukunft!
Günter Schagerl

GUIDO WALLNER, *FIT-LANDESKOORDINATOR, ASKÖ NÖ*

„Unser gemeinsames Ziel muss es sein, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit sich Kinder gesund und freudvoll bewegen können."

SCHAGERL

Viele Kilometer gesammelt

EIN TOLLER ERFOLG

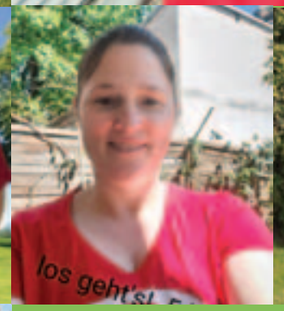
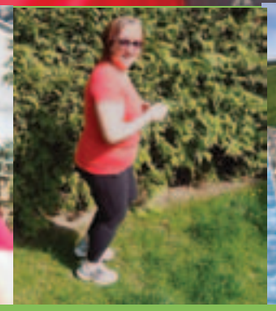
ASKÖ und SPÖ-Frauen freuen sich über das große Interesse am 1. Virtuellen **Lauf/Walk der Frauen „Uns reicht's. Wir starten los.“** mit rund 900 Anmeldungen.

Frauen wurden in der Corona-Krise besonders belastet und hatten zumeist viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Das Wochenende von 7. bis 9. Mai war dann ganz ihnen und ihrer Gesundheit gewidmet, als die ASKÖ und die SPÖ-Frauen erstmals gemeinsam einen virtuellen Lauf/Walk nur für Frauen durchführten. Die Resonanz zu dieser Premiere fiel erfreulich hoch aus. Die SPÖ-Frauen und die ASKÖ hatten Mädchen und Frauen in ganz Österreich dazu aufgerufen, eine selbst gewählte 2,5 oder 5 km lange Lauf- bzw. Nordic-Walking-Strecke zu bewältigen – alles unter Einhaltung der geltenden regionalen Corona-Schutzmaßnahmen.

Den Organisatorinnen dieser kostenlosen Aktion war es wichtig, dass jede Teilnehmerin mitmachen konnte, wo und wie sie wollte, zudem ohne Leistungs- und Wettkampfgedanken, denn nur die Bewegung stand dabei im Vordergrund. Nach dem Lauf konnten sich die Finisherinnen ihre persönlichen Urkunden downloaden, in den kommenden Tagen wird allen ihre Frauenmedaille zugesendet. Beim gleichzeitigen Gewinnspiel wurden unter 90 Teilnehmerinnen Pakete mit SPÖ- und ASKÖ-Goodies für noch mehr Bewegung verlost.

„Toll, dass das Angebot des 1. Virtuellen Laufs/Walks der Frauen angenommen wurde und damit der Fokus auf die Freude an der Bewegung gerichtet wird. Lassen wir dieses Jahr hinter uns und sehen zuversichtlich in die Zukunft!“ betont Petra Huber, Vizepräsidentin der ASKÖ.

Fest steht: Bei diesem Event war und ist jede Teilnehmerin eine Gewinnerin!

FIT & GESUND

Jackpot.fit-Programm:
Jetzt einsteigen!

Ausgehend vom Nationalen Aktionsplan Bewegung startete die SVS in Kooperation mit allen Sozialversicherungsträgern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION ab 2015 in Pilotprojekten den Aufbau von standardisierten Gesundheitssportkursen. Wissenschaftliche Institutionen und Fachgesellschaften wurden im Sinne der Qualitätssicherung eingebunden. Ziel ist die Förderung der gesundheitswirksamen körperlichen Aktivität bei Erwachsenen, die gegenwärtig die Mindestkriterien der Österreichischen Bewegungsempfehlungen nicht erreichen und somit als inaktiv gelten.

Ab heuer ist auch das Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS) in das Programm mit eingebunden und tritt auch als zusätzlicher Fördergeber auf. Die Hauptfinanzierung des Programms wird derzeit über die Landes-Gesundheitsförderungsfonds gewährleistet.

Der Mehrwert von Jackpot.fit für ASKÖ-Sportvereine

- Jackpot.fit vermittelt und fördert finanziell gesundheitsorientierte Bewegungsangebote und Mitgliedschaften und schafft dadurch eine breitere Basis der Finanzierung unserer Sportvereine.
- Durch die Kooperation des Sportdachverbandes ASKÖ mit dem Gesundheitssystem wird die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit anerkannt und die gesellschaftliche Position des Sports und der Sportvereine verbessert. Gerade die Covid-19-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig freudvolle, sportliche Bewegung ist. 81 Prozent der Bevölkerung sehen einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit!
- Die Rolle des Sports vor Ort im Rahmen von Sportvereinen wird durch Jackpot.fit aufgewertet.
- Nicht zuletzt können Sportvereine neue Zielgruppen ansprechen und so zu einer zukunftsorientierten Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskultur beitragen.

Warum ist die ASKÖ Partner von Jackpot.fit?

- Seit Beginn unserer über 125-jährigen Geschichte verfolgt der Sportdachverband ASKÖ die Förderung der Erholung, Körperkultur und Gesundheit.
- 1985 schon wurde daher ein eigenes Referat für Fitness und Gesundheitsförderung eingerichtet. Personell wurde es bundesweit bis heute enorm ausgebaut, um den Menschen mit unseren Bewegungsangeboten näher zu kommen. 4.869 davon haben mit Stand vom 27.5.2021 das Fit Sport Austria Qualitätssiegel.
- Das ASKÖ-Motto dazu: Gesund aktiv – Aktiv gesund. Fit – Komm mit.
- Langsam-Lauf-Treffs, Rücken-Fit-, Herz-Fit- und Diabetes-Fit-Kurse und unzählige Aktionen mit unseren Sportvereinen und Kooperationspartnern prägten die letzten 35 Jahre.
- Nun reihen sich Jackpot.fit und die engere Partnerschaft mit dem Gesundheitssystem nahtlos in diese bisherige Aufbauarbeit für den Gesundheitssport in Österreich.
- Diese Partnerschaft soll den Sport in seiner Vielfalt den Menschen näherbringen.
- Mit Jackpot.fit reichen wir daher den kommenden Mitgliedern und allen unseren Sportvereinen der ASKÖ die Hand, um gemeinsam gesund aktiv zu werden.
- *Weitere Infos dazu unter: www.askoe.at, www.gesundheitssport.at, www.jackpot.fit*

Für interessierte Vereine

Interessierte Vereine, die sich bei Jackpot.fit einbringen und diese Chancen nutzen wollen, wenden sich an die Fit-Koordinatorinnen bzw. -Koordinatoren des ASKÖ-Landesverbandes oder an die Bundes-Jackpot.fit-Koordinatorin Astrit Mai.
E-Mail: astrit.mai@askoe.at

Radfahren ist für fast alle Generationen machbar – allein oder in der Gruppe. Radsport fördert Ausdauer sowie Beinkraft und schont den Bewegungsapparat.

Gesundheitssportangebot für Bewegungsmuffel, Sport-Beginner und für Wiedereinsteiger.

BE-RE-BE. Bewegen – Reden – Begegnen in der Natur, wie es die Langsam-Lauf-Treffs seit 1985 vorzeigen: Das ist die Formel für gesunde Bewegung der ASKÖ, die auch den Qualitätskriterien von Jackpot.fit entspricht.

GÜNTER SCHAGERL, JOHANNA SCHAGERL

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu fördern.

Die neuen „Bewegungsempfehlungen“

des Fonds Gesundes Österreich

Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt! Es kommt auf das Alter und die persönlichen Voraussetzungen an! Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen. Expert/innen unterscheiden hier nach sechs Zielgruppen – und zwar unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen. Generell gilt für ALLE: Lang andauerndes Sitzen vermeiden und immer wieder zwischendurch bewegen! Wer Freude an der Bewegung hat, wird dies auch gerne und regelmäßig tun.

Kinder im Kindergartenalter (3–6 Jahre) sollen sich täglich mindestens 3 Stunden über den Tag verteilt bewegen. Dabei soll die Freude an Bewegung im Vordergrund stehen und die Kinder weder unter- noch überfordert werden.

Kinder und Jugendliche von 6–18 Jahren sollen sich täglich mindestens 60 Minuten, also 1 Stunde, bewegen. Ausdauersportarten sind besonders wichtig und an mind. drei Tagen pro Woche sollen zusätzlich muskelkräftigende Übungen gemacht werden. Das stärkt auch die Knochen.

Erwachsene von 18–65 Jahren sollten regelmäßig körperlich aktiv sein und an mind. zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Zusätzlich sollte 2 ½ bis 5 Stunden pro Woche Ausdauersport betrieben werden.

Ältere Erwachsene ab 65 Jahre: Regelmäßige Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv sind. Grundsätzlich gelten dieselben Empfehlungen wie für die 18 bis 65-Jährigen. Vielseitigkeit ist besonders gefragt: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsübungen abwechseln! Zu beachten: Je nach Fitnessniveau oder eventueller Einschränkungen sollen ältere Personen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität an ihre Voraussetzungen anpassen.

Schwanger oder chronisch krank?

Frauen während der Schwangerschaft und danach: Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmäßig körperlich aktiv waren, sollen jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu werden. Tägliches Beckenbodentraining und zusätzlich muskelkräftigende Übungen ohne Pressatmung an zwei oder mehr Tagen der Woche werden für die Gesundheit ebenso empfohlen wie mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung

Erwachsene mit chronischen Erkrankungen: Regelmäßig und soweit wie möglich körperlich aktiv zu sein, ist für diese Gruppe besonders wichtig. Je nach Gesundheitszustand soll die Bewegung nach Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin ausgeführt werden.

Es gibt auch Empfehlungen, die beschreiben, wie man „sicher körperlich aktiv“ ist.

Rudolf Anschober, Bundesminister für Gesundheit und Präsident des FGÖ bis April 2021: „Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit auf vielen Ebenen zu fördern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt!“

Fonds Gesundes Österreich

Dr. Klaus Ropin, Leiter des Fonds Gesundes Österreich

KLAUS RANGER

Aufwertung gewünscht

Dr. Klaus Ropin, Leiter des FGÖ, erklärt: „Gesundheitsförderung sieht vor, unterschiedliche Bevölkerungsgruppen dort abzuholen, wo sie sich befinden, und Ziele anzustreben, die auch erreichbar sind. Diese Ziele sehen für Freizeitsportlerinnen und -sportler naturgemäß anders aus als für körperlich bislang inaktive Personen.“

Wissenschaftlicher Beirat des Fonds Gesundes Österreich: „Covid-19 hat uns vor Augen geführt, dass für alle Generationen die Umsetzung von Bewegungsempfehlungen auch möglich sein muss. Bewegung und Sport sowie deren Strukturen, wie z. B. die Breitensportvereine müssen gesellschaftlich aufgewertet und künftig für die Gesundheitsförderung noch stärker genutzt werden. Neben dem gesundheitlichen spricht auch der ökonomische Mehrwert von Bewegung und Sport sehr dafür, Österreich bewegungsfreundlicher zu machen. Investitionen rechnen sich mehrfach.“

Für jede Zielgruppe gibt es übersichtlich gestaltete Folder und Plakate in einfacher Sprache, die beim Fonds Gesundes Österreich kostenlos bestellt werden können oder als Download auf der Website des FGÖ (www.fgoe.org) zur Verfügung stehen.

HOPSI HOPPER

Kinder haben Recht auf Bewegung!

Der ASKÖ-FIT-Frosch ist unser Vorbild.

Kinder brauchen TÄGLICH Bewegung. Bewegung wirkt wie Dünger und leistet einen wesentlichen Beitrag zur gesunden ganzheitlichen Entwicklung unserer Kinder. Bewegung ermöglicht Stressabbau und unterstützt das Gehirnwachstum in seiner Entwicklung. Durch eine gesteigerte Durchblutung kommt es zur Verknüpfung neuer Nervenzellen. Durch Bewegung werden Glücksbotenstoffe ausgeschüttet. Bewegung ist also ein vielfältiger idealer Begleiter in unserer Entwicklung!

Viele werden sich denken – „Klar, weiß ich" – aber kommen wir vom Wissen auch ins Tun? Haben alle Kinder ausreichend Bewegungsmöglichkeiten? Wer ermöglicht diese? Wer ist verantwortlich?

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds gesundes Österreich empfehlen das richtige Maß an Bewegung für alle Altersgruppen. Kinder sollen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können, Bewegung freudvoll erleben und lange Sitzzeiten möglichst vermeiden, bzw. oft unterbrechen. Im Kindergartenalter werden 3 Stunden Bewegung täglich empfohlen, ab dem Schulalter mindestens 60 Minuten.

Um täglich ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, und somit auch bewegungsfreundliche Verhältnisse für unsere Kinder zu schaffen, sind wir ALLE gefordert.

Politik, Pädagogen, Gemeinden, Vereine und natürlich auch die Familie.

Kinder brauchen VORBILDER, Bewegungsräume, Bewegungsmöglichkeiten UND Bewegungspartner. Denn GEMEINSAM macht Bewegung bekanntlich mehr Spaß und Freude.

Bewegungsfreundliche Lebenswelt

Hopsi Hopper unterstützt Kinder, Pädagogen, Eltern und Großeltern mit seinen vielfältigen Anregungen für einen bewegten Alltag.

Hopsi Hopper ist Lobbyist, er tritt als Anwalt für mehr Bewegung und für mehr Bewegungsmöglichkeiten für Kinder auf.

Das Sicher-Fit-Plakat und die sieben Ausgaben von Hopsi Hopper AKTUELL: Bewegen_Spielen_Lernen laden ALLE ein, einen weiteren Beitrag für mehr Bewegung im Alltag unserer Kinder zu leisten.

Es warten spannende Bewegungsaufgaben, Rätsel und Tipps.

Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an der Bewegung.

Hopsi Hopper empfiehlt die Sitzzeiten möglichst oft zu unterbrechen, Bewegungspausen einzulegen.

GEMEINSAME Erlebnisse verbinden! Ausprobieren – und glücklich sein!

Dokumente zum DOWNLOAD unter: www.hopsihopper.at

Sicher-Fit

Gesundheit, Hopsi Hopper spricht, entsteht durch Leben im Gleichgewicht.
Fit – Komm mit, mit Hopsi Hopper, und Du bleibst im Leben locker.

Bewegen. Spielen. Besser Lernen. Diese Übungen mit Hopsi Hopper sind einfach und überall machbar. Sie sind gut für ■ die Ausdauer, ■ die Kraft, ■ die Beweglichkeit, ■ die Koordination, ■ das Gleichgewicht und ■ die innere Ausgeglichenheit.

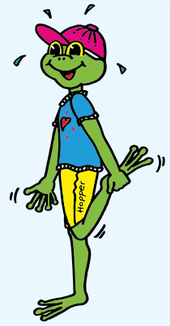
Wandern am Stand

großer Schritt

Kniebeugen

Sit-up

Laufen am Stand

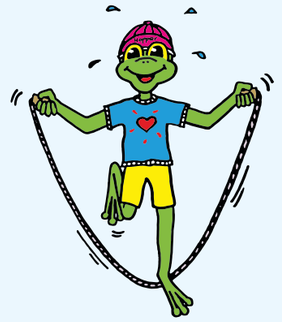


Einbeinstand

Hampelmann

Beinrückseite dehnen

Schrittwechselsprünge



Seilspringen

- Regelmäßig, spielerisch fordern.
- Die Übungen fühlen sich immer gut an.
- X-mal täglich. Übung macht DICH zum Meister.

Mehr dazu unter **sicher-fit.at**

ASKÖ. Sport in seiner Vielfalt.

www.hopsihopper.at

Mein Regionalstrom.

Sicher. Nah. Immer da.

100 % AUS OBERÖSTERREICH

LINZ AG STROM

Mein Regionalstrom gibt mir Energie aus meiner Nähe. Er wird in oberösterreichischen Kraftwerken erzeugt, also mit Sicherheit atomstromfrei. Jetzt und in Zukunft.

Mehr auf www.linzag.at/regionalstrom

service

ASKÖ PRÄSENTIERT

Digitale Besucherlisten für Sportvereine

... einfach & schnell zum ASKÖ-Vorzugspreis! Der Vereinssport kann unter gewissen Rahmenbedingungen wieder in vollem Umfang durchgeführt werden. Dennoch ist ein geordnetes Contact Tracing eine Grundvoraussetzung dafür, dass es nicht wieder zu Einschränkungen und Verboten kommt. Aufgepasst: Personendaten und Aufzeichnungen darüber müssen DSGVO-konform erfasst und verwaltet werden.
www.regLIST24.com hat eine ideale, fixfertige technische Lösung für ein Corona-Contact-Tracing und bietet diese allen ASKÖ-Vereinen zu einem Sonderpreis an.

1. Null Arbeit/Aufwand für den Verein.
2. Jeder Verein erhält ein fixfertiges Online-Anmelde-System für seinen Verein/seine Location.
3. Das Mitglied/Der Besucher kann dieses Formular ganz einfach mit seinem Handy ausfüllen.
4. Der Verein kann jederzeit seine Liste einsehen.
5. Das Löschen der abgelaufenen Personendaten erfolgt in der regLIST24-Systemzentrale.
6. Im Anlassfall wird die Liste des jeweiligen Vereines von der regLIST24-Systemzentrale an die Behörde gesandt; auf Wunsch kann per Klick ein E-Mail an alle betroffenen Personen gesandt werden.

Sonderpreis für ASKÖ-Vereine: € 96,- (inkl. MwSt.) für 1 Jahr.

Bestellen Sie direkt unter www.reglist24.com/c19-order.
ACHTUNG: Um den SONDERPREIS zu erhalten, schreiben Sie in das Feld „Bestell Code" das Wort „ASKÖ" und die „ZVR-Zahl" Ihres Vereins.

Toller Erfolg für PLOHE

Helmut Ploberger (PHOTO PLOHE) gewann bei der Wahl zum Sportfotografen des Jahres. Die Vereinigung Österreichischer Sportjournalisten SPORTS MEDIA AUSTRIA wählt jedes Jahr ihre Spartensieger in den Kategorien Foto, Text, Multimedia und Video. Mit seinem Corona-aktuellen Bild „Bitte 2 m Abstand halten" gelang es Helmut Ploberger, den Sieg einzufahren. Der St. Florianer ist nach 2007 nun also bereits zum zweiten Mal „Sportfotograf des Jahres". Die ASKÖ gratuliert herzlich zu dieser Auszeichnung! Helmut ist seit Jahren bei unserer ASKÖ-Jugendsportwoche sowie bei den CSIT-Weltspielen für die ASKÖ im Einsatz und setzt die Athletinnen und Athleten stets gut in Szene.

PLOHE

PETRA HUBER, *GENERALSEKRETÄRIN DES ÖSTERREICHISCHEN PARALYMPISCHEN COMMITTEES*

„Wir freuen uns sehr, wenn mit 24. August die XVI. Paralympics in Tokio eröffnet werden und sich unsere Sportlerinnen und Sportler bei der drittgrößten Sportveranstaltung der Welt messen können. Die Daumen werden gedrückt!"

DSGVO FÜR VEREINE

DATENSCHUTZ vs. KONTAKTPERSONEN-NACHVERFOLGUNG

Sportvereine müssen Nachweise (3-G-Regel) prüfen und **Kontaktdaten von Personen auf ihren Anlagen** erheben. Betritt man eine nicht öffentliche Sportstätte, so ist der Nachweis bereitzuhalten.

Mag zwar mit der (mittlerweile fünften Novelle zur) COVID-19-Öffnungsverordnung wieder eine Erleichterung im sportlichen Leben eingetreten sein, gilt es nach wie vor nicht zu übersehen, dass die in dieser Verordnung normierte, auch Betreiber von nicht öffentlichen Sportstätten treffende Erhebung von Kontaktdaten (Kontaktpersonennachverfolgung) grundsätzlich den Bestimmungen des Datenschutzes zu entsprechen hat bzw. die Verarbeitung nur in diesem Umfang von den zur Kontaktdatennachverfolgung verpflichteten Personen erfolgen darf.

Nach § 17 VO ist u.a. der Betreiber einer nicht öffentlichen Sportstätte verpflichtet, von Personen, die sich voraussichtlich länger als 15 Minuten am betreffenden Ort aufhalten, zum Zweck der Kontaktpersonennachverfolgung den Vor- und Familiennamen sowie die Telefonnummer und wenn vorhanden die E-Mail-Adresse zu erheben (bei Besuchergruppen, die ausschließlich aus im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen bestehen, reicht ein Name). Weiters hat er diese Daten mit Datum und Uhrzeit des Betretens der jeweiligen Sportstätte zu versehen, wobei er aber entsprechende Datensicherungsmaßnahmen zu treffen hat, um unbefugte Einsichten von Dritten zu vermeiden. Er darf diese Daten aber nur der zuständigen (Gesundheits-)Bezirksverwaltungsbehörde auf deren ausdrückliches Verlangen zur Verfügung zu stellen, anderen Behörden bzw. zu anderen Zwecken ist ihm untersagt. Diese Daten hat er für die Dauer von 28 Tagen vom Zeitpunkt ihrer Erhebung aufzubewahren und danach unverzüglich zu löschen.

Ausnahmen

Eine Verpflichtung zu einer derartigen Kontaktpersonennachverfolgung besteht aber nicht an Orten, an denen es zu einem Aufenthalt überwiegend im Freien kommt, und sofern gegenüber Personen, die nicht im gemeinsamen Haushalt leben, ein Abstand von mindestens einem Meter einzuhalten ist. Ob dies für nicht öffentliche Sportstätten im Freien auch gilt, ist derzeit noch nicht abschließend geklärt, da der Text der VO es zwar grundsätzlich möglich erscheinen lässt, in der rechtlichen Begründung (grundsätzlich nicht bindend) es aber für diese nicht vorgesehen ist. Jedenfalls gibt es aber Ausnahmen bei Zusammenkünften gemäß § 13 VO, worunter sinngemäß bei Sportveranstaltungen die Zuschauer fallen, selbst wenn die Sportveranstaltung per se unter die Befreiung fallen würde.

Keine Speicherung

Zusammenfassend sind daher Sportvereine zur Prüfung der Nachweise der geringen epidemiologischen Gefahr (3-G) sowie zur Erhebung von Kontaktdaten der seine Anlage betretenden Personen verpflichtet und ermächtigt.

Bei nicht öffentlichen Sportstätten ohne Personal vor Ort hat die betretende Person diesen Nachweis nur bereitzuhalten, dieser muss aber nicht im Vorfeld gegenüber dem/vom Betreiber nachgewiesen werden (gilt wohl auch dann, wenn kein Personal vor Ort ist).

ISTOCK BY GETTY IMAGES (2)

Berechtigung zur Datenverarbeitung

Der jeweils Verpflichtete ist nach § 21 VO zur Datenverarbeitung (auch der Nachweis über eine geringe epidemiologische Gefahr) des Namens, Geburtsdatums, der Gültigkeitsdauer des Nachweises und allenfalls des Barcodes bzw. QR-Codes ermächtigt (nicht aber zu anderen Daten). Auch ist er berechtigt, Identitätsnachweise zu verlangen und einzusehen. Eine Speicherung der Identitätsnachweise ist aber ausdrücklich nicht gestattet. Abweichendes würde sohin immer einer gesonderten Einwilligung des jeweils Betroffenen bedürfen.

Mag. Genot Schaar
SCHAAR - Rechtsanwalt Wien
Metternichgasse 10/3
1030 Wien, Österreich
Telefon: +43/(0)1/997 80 01
office@schaar-wien.com
www.schaar-wien.com

ASKÖ ZEIGT VOR, WIE ES GEHT!

Golf-Charity-Turnier

Michael Maurer, Petra Huber, Dieter Brosz und Hermann Krist bei der Scheckübergabe (v. l. n. r.); Team ASKÖ Kärnten (r.).

Die ASKÖ lud am 17. Juni 2021 erstmals zu einem **ASKÖ-Golf-Charity-Turnier**.

Bei strahlendem Sonnenschein, top-gepflegten Greens und bei bester Laune wurde für den guten Zweck abgeschlagen. Elf Flights gingen an den Kanonenstart und absolvierten die 18 Löcher am Westkurs des Colony Club Gutenhof – GC Himberg. Gespielt wurde nach Stableford. Mit dabei waren auch drei Special Olympics-Sportler in sogenannten „Unified Teams“ (je ein Sportler und eine Begleitperson). Die ASKÖ zeigt also vor, wie Inklusion geht!

Nach dem Turnier wurden sämtliche TeilnehmerInnen zu einer Putting-Challenge eingeladen, bei der die Spendensumme noch einmal aufgepolstert wurde. Insgesamt konnten an diesem Tag 6.200 Euro gesammelt werden.

Der Reingewinn dieses Turniers wird einem Paralympics-Nachwuchssportler gewidmet, der damit die Teilnahme am Jugendcamp des Österreichischen Paralympischen Committees im Rahmen der 13. Winter-Paralympics in Peking (4.–13. März 2022) finanziert bekommt.

Für den guten Zweck

Dieses Jugendcamp bietet NachwuchsathletInnen im Alter von 14 bis 18 Jahren die Möglichkeit, das erste Mal paralympische Luft zu schnuppern, die Emotionen der AthletInnen zu spüren und den Spirit der Paralympischen Spiele zu erleben.

„Ich freue mich riesig, dass wir so eine tolle Veranstaltung auf die Beine gestellt haben und damit einen guten Zweck unterstützen“, meinte ASKÖ-Präsident Hermann Krist bei der anschließenden Siegerehrung auf der Clubterrasse. Er überreichte die 6.200 Euro symbolisch mit einem Scheck an ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber. Der Österreichische Golfverband erhöhte den Betrag dann noch auf 7.000 Euro. Vielen Dank an dieser Stelle!

Die ASKÖ bedankt sich bei folgenden Unterstützern sehr herzlich

Kneiko, Headstart, Malerbetrieb Hausner & Hausner GmbH, Movember Golf Trophy (www.movember-golf.at), ASKÖ Kärnten, Österreichischer Golfverband, GC Himberg, FSG NÖ, FSG GÖD, Schremser Bier und Weingut Scheiblhofer.

GEPA (6)

Die Special Olympics-Sportler Florian, Mathias und Lukas bei der Siegerehrung.

Muskel verletzt … was nun?

SPORT + MEDIZIN Muskelverletzungen gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Sporttreibenden sei es im Profi- aber auch im Freizeitsport.

von Dr. Christiane Loinig

Christiane Loinig ist Fachärztin für Unfallchirurgie, Ärztin für Allgemeinmedizin und Ärztliche Leiterin im Olympiazentrum Kärnten.

Allein im Fußball betrifft mehr als ein Drittel aller Verletzungen die Muskulatur. Und doch werden diese Verletzungen immer wieder unterschätzt, Möglichkeiten der Therapie und Vorbeugung werden verkannt und somit können Muskelverletzungen gravierende Probleme und einen nicht immer notwendigen längeren Ausfall vom Training/Wettkampf bedeuten. Was sind die Ursachen von Muskelverletzungen? Welche Arten solcher Verletzungen gibt es? Wie lassen sie sich behandeln und noch wichtiger: Was kann man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?

Muskelschädigungen können direkt z. B. durch einen Schlag von außen, oder indirekt durch Zug bzw. Überdehnung entstehen. Aber auch bei länger dauernden körperlichen Belastungen (wie z. B. einem Marathonlauf) können Muskelverletzungen auftreten.

Ist einmal eine Muskelverletzung aufgetreten, sollte diese so rasch als möglich behandelt werden, damit (v. a. im Spitzensport) ein rasches Wiederaufnehmen des normalen Trainings und somit der Wiedereinstieg in den Wettkampf möglich wird.

Präventive Strategien

Nach kurzer Untersuchung wird bei funktionellen Muskelläsionen das verletzte Gebiet unverzüglich mit einem in Eiswasser getränkten Schwamm großflächig (ca. 20 min) gekühlt. Besteht der Verdacht eines Muskelfaserrisses oder einer größeren strukturellen Verletzung, sollte man eine Bandage in Eiswasser tränken und unter starkem Druck großflächig anwickeln. Den angelegten Verband immer wieder mit Eiswasser tränken. Der betroffene Muskel sollte dabei entlastet sein und hochgelagert werden. Nach 20 Minuten kann dieser Verband entfernt werden, es sollte eine nochmalige Untersuchung erfolgen und danach eine trockene Bandage angelegt werden.

In weiterer Folge kommen fibrinolytische Enzyme, Magnesium und Zink, Antioxidantien per os, Arnika z. B. als Salbenumschlag, Heilerde, reflektierte Einnahme von Schmerzmitteln, lokale Infiltration von „Platelet rich Plasma" etc. zum Einsatz.

Die physikalischen Behandlungen sollten Stadien entsprechend und von erfahrenen Therapeuten erfolgen: Erwähnt seien hier detonisierende Muskelmassagen, myofasziales Release, Behandlung von Triggerpunkten, aber auch Elektrotherapie, Thermotherapie, Ultraschall oder Iontophorese.

Neben der Optimierung der rehabilitierenden Strategien nach Verletzungen, sollte ein besonderes Augenmerk darauf gelegt werden, Muskelverletzungen durch gezielte Maßnahmen zu verhindern bzw. das Risiko für sie wirksam zu senken.

Einige präventive Strategien seien hier erwähnt: Erhöhung der Beweglichkeit und Stretching, exzentrisches und konzentrisches Muskeltraining, Stabilitätstraining, sowie Optimierung der Basisfitness (Ausdauer, Koordination, Hochintensitätstraining), und ganz wichtig auch das zielgerichtete Aufwärmen.

Um also Muskelverletzungen zu reduzieren oder im besten Fall zu verhindern, bzw. nach erfolgter Verletzung den Sportler sobald als möglich wieder die Möglichkeit zum normalen Training zu bieten, ist die Versorgungskette Arzt (rasche Diagnose und Therapieplanung) – Physiotherapeut/Masseur – (Athletik-)Trainer von enormer Bedeutung.

Konsensusklassifikation für Muskelverletzungen (Müller Wohlfahrt et al 2013) - vereinfachte Darstellung:

Direkte Muskelverletzungen	Muskelprellung	Offene Muskelverletzung
Definition	Direkte Muskelverletzung durch stumpfe externe Krafteinwirkung, die zu einem Hämatom führt	Direkte Muskelverletzung mit Beteiligung der Haut durch eine Krafteinwirkung von außen
Klinik	Schmerzen lokalisiert oder großflächig, Spannungsgefühl im betroffenen Muskel	Schmerzen, blutende Wunde
Behandlung	Meist konservativ Kühlung, Kompression, Hochlagern, Sportpause in Abhängigkeit vom Bluterguss, meist rasche Wiederaufnahme des Trainings möglich	Chirurgische Wundversorgung

ISTOCKPHOTO

FIT-InFORM FIT-Ausbildungen FIT-Übungsleiter*In

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – KÄRNTEN

Basismodul: (Pflichtmodul für alle weitere Module)
08.10.–10.10.2021, Klagenfurt
Nähere Informationen:
www.askoe-kaernten.at/de/aktuelles-service/aus-und-fortbildungen

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – NIEDERÖSTERREICH

Basismodul: Situationsabhängig online oder mit persönlicher Anwesenheit in Trumau (Pflichtmodul für alle weitere Module)
11.09.–12.09.2021, oder 25.09.–26.09.2021
Spezialmodul Erwachsene: 18.9.–19.9.2021, 10.10.2021; ABC Trumau, ; Prüfung: 23.10.202
Spezialmodul Senior*innen: 02.10.–03.10.2021, 09.10.2021; ABC Trumau; Prüfung: 24.10.2021
Nähere Informationen:
www.askoenoe.at/de/fit-gesund/aus-und-fortbildungen

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – STEIERMARK

Spezialmodul Kinder: 27.08.–29.08.2021; Trieben; Prüfung: 09.10.2021
Spezialmodul Senior*innen: 12.11.–14.11.2021; ABC Graz; Prüfung: 04.12.2021
Nähere Informationen:
www.askoe-steiermark.at/de/fit-angebot/fortbildungen

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – TIROL

Basismodul (Pflichtmodul für alle weitere Module)
18.09.–19.09.2021, ASKÖ Volkshaus;
Prüfung 16.10.2021
Spezialmodul Nordic Walking: 11.09.–12.09.2021; ABC Innsbruck
Spezialmodul Kinder/Jugend: 25.09.–26.09.2021, 02.10.–03.10.2021; Volksschule Rum; Prüfung: 16.10.2021
Nähere Informationen:
https://askoe-fit.at/askoe-tirol/ausbildungen

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – WIEN

Nähere Informationen:
www.askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen

AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPLOMIERTEN BEWEGUNGSTRAINER*IN – OBERÖSTERREICH

für Kinder, Erwachsene und 50Plus sowie RückenFitness
Anmeldung nur über ONLINE-FORMULAR unter dem Internet-Link: https://www.askoe-ooe.at/de/anmeldung
Nähere Informationen:
www.askoe-ooe.at/de/bildung/fitness-gesundheit2

FIT-ÜBUNGSLEITER*IN – SALZBURG

Nähere Informationen:
www.askoe-salzburg.at/de/service-infos/aus-und-fortbildungen

ÖSTERREICHISCHER BEWEGUNGS- UND SPORT-KONGRESS 2021

*Von 22. bis 24. Oktober 2021 veranstalten die drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION den Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiter*innen und Pädagog*innen in Saalfelden. Die Anmeldung ist seit 22. Juni für alle Interessent*innen offen und erfolgt online unter:* ***www.fitsportaustria.at/go/kongress2021***

Infos: *Fit Sport Austria-Geschäftsstelle,* ***office@fitsportaustria.at*** *oder telefonisch unter* ***01/504 79 66***

Sportinstruktorinnen und Sportinstruktoren
mit dem Schwerpunkt **Fit** – gesundheitsorientiertes und präventives Training (BSPA Wien). Meldeschluss: 01.10.2021. Beginn: 12.12.2021
www.bspa.at/ausbildungen/aktuell

Weitere aktuelle Aus- und Fortbildungen
finden Sie auf den Websites der ASKÖ-Bundesorganisationen sowie der ASKÖ-Landesverbände bzw. unter: http://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen

iStock by Getty Images

Sicher mehr vom Berg

Mit der Initiative „Sicher mehr vom Berg“ starten die Naturfreunde eine Frühlings- und Sommeroffensive, die **neue Maßstäbe** auf österreichischen Bergen setzt.

Mit Hilfe der zahlreichen Experten der Naturfreunde-Akademie sollen Outdoorsporterlebnisse noch sicherer werden. Ziel ist ein rücksichtsvolles und wertschätzendes Miteinander am Berg. Risikobewusst und gut vorbereitet in die Berge – das sollte immer das Ziel von Outdoorsportbegeisterten sein. Die Naturfreunde Österreich wollen mit der Initiative „Sicher mehr vom Berg“ einen Beitrag zu mehr Sicherheit im Outdoorsport leisten. In den Kursen und Ausbildungen der Naturfreunde Österreich sind Kompetenzen und ein gut geschultes Risikobewusstsein tragende Säulen der Bildungsinhalte.

Gefahr Selbstüberschätzung

„Bergerlebnisse müssen sicherer werden, denn jeder Mensch, der in den Bergen verunglückt oder sein Leben verliert, ist einer zu viel. Zahlreiche Bergsportler planen ihre Touren nicht oder unzureichend, machen keinen Wettercheck oder sind ohne die richtige Ausrüstung und Bekleidung unterwegs“, so Andreas Schieder, Vorsitzender der Naturfreunde Österreich. Unfallursachen sind oft persönliche Selbstüberschätzung oder ein unzureichender Trainingszustand. Das richtige Einschätzen der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit und eine gewissenhafte Tourenplanung reduzieren das Risiko einer körperlichen Überforderung beträchtlich. Günter Abraham, Geschäftsführer der Naturfreunde Österreich, fordert dementsprechend die politischen Entscheidungsträger auf: „Ausbildungen müssen wieder zugelassen und Outdoorsport in geführten Kleingruppen muss wieder erlaubt werden.“

Gut vorbereitet

Mit dem jährlich neu erstellten Bildungsprogramm der Naturfreunde-Akademie leisten die Naturfreunde Österreich einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Unfällen in der Natur. Neben den Aus- und Fortbildungskursen wird ein umfangreiches Serviceangebot zur Verfügung gestellt. Im Tourenportal können nicht nur Touren aller Art perfekt geplant werden, man bekommt auch alle wichtigen Informationen zu den Wetterverhältnissen. Auf der Naturfreunde-Hüttenwebsite findet man alle Standorte der Naturfreunde-Schutzhütten und alle wichtigen Telefonnummern – vom Notruf bis zur Hüttenwirtin. Mit diesen Angeboten und Informationen können Unfälle reduziert und damit persönliches Leid verhindert werden.

Infos unter: www.naturfreunde.at/sichermehrvomberg

NATURFREUNDE ÖSTERREICH

Österreichisches Paralympisches Committee

Stylisch, funktionell, nachhaltig

Das ist der Tokyo-Look

Die neue Kollektion umfasst insgesamt 58 Teile, Style-Faktor hoch! Neben Funktionalität und Design spielt auch die Nachhaltigkeit eine Rolle.

Hoch über den Dächern von Wien stellten Anfang Mai acht AthletInnen der Paralympic und Olympic Teams Austria die offizielle Kleidung für Tokyo 2020 vor. Die Terrasse der „Sky Bar“ im Steffl war die perfekte Bühne.

Bernadette Graf (Judo), Henriett Koósz (Para-Badminton), Magdalena Lobnig (Rudern), Barbara Matz (Segeln), Andreas Onea (Para-Schwimmen), Jakob Schubert (Klettern), Markus „Mendy“ Swoboda (Para-Kanu) und Lukas Weißhaidinger (Leichtathletik) präsentierten den Tokyo-Look in einer einstündigen Show auf dem Outdoor-Catwalk.

Wie bereits seit Peking 2008 werden die österreichischen Teams bei den Olympischen und Paralympischen Spielen gemeinsam ausgestattet. Für ÖPC-Präsidentin Maria Rauch-Kallat mehr als ein sichtbares Zeichen für Inklusion im Sport: „Vor 13 Jahren haben wir ein Signal in die Gesellschaft gesendet, zu einer Zeit, als Inklusion in der Öffentlichkeit noch kein Thema war. Seither ist viel passiert, auch und vor allem im Sport. Und mit der Ausstattung für Tokyo ist einmal mehr garantiert, dass sich unsere Sportlerinnen und Sportler nicht nur mit Weltklasse-Leistungen und Erfolgen, sondern auch optisch sehen lassen können.“

Nachhaltigkeit

Die Trainings- und Sportbekleidung kommt von ERIMA und umfasst 36 der insgesamt 58 Teile. Salomon stellt Freizeit-, Lauf- und Komfortschuhe zur Verfügung, von Adelsberger kommt die sportlich-elegante Festbekleidung inklusive einer Leinen-Lederhose für die Eröffnungsfeier. Erstmals bei Paralympischen Spielen mit dabei ist die Marke J. Athletics, die zwei Sonnenbrillen in den Tokyo-Koffer packt.

Schuh-Ausstatter Salomon greift mit der Österreich-Premiere des Performance-Laufschuhs Index.01 das Thema Nachhaltigkeit auf. Nach drei Jahren Forschung und Entwicklung wurde ein Schuh konstruiert, der zu 92 Prozent recycelt wird. „Am Ende seiner Lebensdauer wird der Schuh zermahlen und für die Herstellung von Skischuhen und Funktionsshirts verwendet“, erklärt Matthias Lanzinger, Marketing-Projektmanager bei Salomon, das revolutionäre Konzept des Index.01, mit dem die österreichischen TeilnehmerInnen in Tokyo bei der Eröffnungsfeier einmarschieren werden.

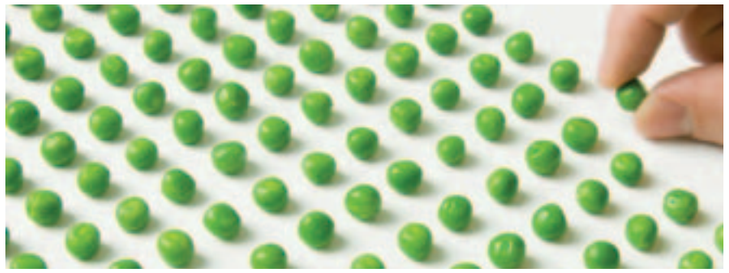
Die Paralympischen Spiele werden von 24.8. bis 5.9.2021 ausgetragen.

BENEDIKT LEX

EAR – Einfach gemacht

VEREINSABRECHNUNG

Die Buchhaltung oder **Einnahmen-Ausgaben-Rechnung** (EAR) ist eher selten für Vereinsfunktionäre mit allzu viel Sympathiepunkten belegt, aber es hilft nichts.



Wenn Sie ein paar Grundregeln beachten und vor allem die Vereinsabrechnung entsprechend organisieren, schaut das ganze schon freundlicher aus.

Zunächst ein paar wichtige gesetzliche Grundlagen

Das Vereinsgesetz schreibt Vereinen zumindest eine Einnahmen-Ausgaben-Rechnung samt Vermögensübersicht vor. Das Leitungsorgan hat auch dafür zu sorgen, dass die Finanzlage des Vereins rechtzeitig und hinreichend erkennbar ist. Es hat ein den Anforderungen des Vereins entsprechendes Rechnungswesen einzurichten und insbesondere für die laufende Aufzeichnung zu sorgen.

Auch für Vereine gelten die Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung: vollständige (lückenlos), richtige (der Wirklichkeit entsprechend), chronologische und zeitgerechte Aufzeichnungen. Eintragungen dürfen nicht unkenntlich gemacht werden und jede Buchung muss aufgrund der vorliegenden Belege nachvollziehbar sein!

Das mag zwar alles „erbsenzählerisch“ sein, aber absolut notwendig!

Der Jahresabschluss – EAR samt Vermögensübersicht ist spätestens bis 5 Monate nach Ablauf eines Rechnungsjahres aufzustellen.

Vereine, deren gewöhnliche Einnahmen oder Ausgaben in zwei aufeinanderfolgenden Jahren über 1.000.000 Euro liegen, müssen zwingend eine doppelte Buchführung mitsamt Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung machen.

Beschäftigen wir uns aber nun mit der EAR

Ziel ist immer die Jahresabrechnung – an die gleich bei Erfassung der Daten – der vorgelagerten Organisation der Buchhaltung – gedacht werden sollte.

Das bedeutet, Buchhaltung-EAR sind nichts anderes als Informationssysteme, die Antworten auf entscheidende Fragen geben. Die Aufzeichnungen haben für den Verein daher nicht nur die Funktion der Ermittlung eines Ergebnisses, sondern liefern auch Antworten auf Fragen wie: Was hat sich getan? Was bleibt über? Was kann sich der Verein leisten? Benötigt der Verein zusätzliche Gelder?

Die Informationen werden auf „Konten“ oder in „Spalten“ erfasst, auf denen Sachverhalte gleichen Inhalts angeführt werden (Konto „Miete“, „Gehälter“, „Mitgliedsbeiträge“ etc.).

Die EAR zeigt Ihnen ausschließlich Zahlungsströme an – das heißt, alle innerhalb eines Jahres zu- bzw. abgeflossenen Geld- und Sachmittel. Die Vermögenslage – die Frage, wie steht der Verein da? – wird nicht beantwortet, weil in der EAR die Darstellung der Vermögenslage (Vermögen u. Schulden) nicht in dem Ausmaß wie bei der doppelten Buchführung gefordert ist.

PROF. MAG. RUDOLF SIART, MAG. RENÉ LIPKOVICH
Wirtschaftsprüfer und Steuerberater in Wien, SLT Siart Lipkovich + Team GmbH & Co KG
1160 Wien, Thaliastraße 85
Tel.: +43/(0)1/493 13 99-0, E-Mail: slt@slt.at
www.slt.at und auf: www.sport-steuer.at

Aufzeichnungen zum Vermögen

Nicht berücksichtigt werden bspw. Anschaffungskosten der Anlagegüter, sondern nur die Abschreibung. Bei den Anschaffungskosten fließt zwar Geld, aber es handelt sich nicht um eine Ausgabe. Auch für die Anlagenzugänge empfiehlt sich ein Konto anzulegen und den Geldabfluss dort hin zu buchen – nur als Parkplatz der Informationen. Zudem hilft es Ihnen bei der Aufstellung der Vermögensübersicht.

Es müssen auch entsprechende Aufzeichnungen oder Aufstellungen zum Vermögen geführt werden, da dies beim Abschluss in Form der Vermögensübersicht erforderlich ist. Bspw. Vermögensgüter wie Büroausstattung, Bankguthaben, Kassastand, Sparguthaben bzw. Schulden wie Bankverbindlichkeiten, Lieferantenverbindlichkeiten.

Durch die ordnungsgemäße Erfassung behalten Sie immer den Überblick, sodass es möglich ist, so zu wirtschaften, dass das Vereinsvermögen erhalten bleibt und auch Haftungen vermieden werden.

Wie Sie den Abschluss kontrollieren (Verprobung) sowie ein Praxisbeispiel – auch für die Vermögensaufstellung – folgen in der nächsten Ausgabe.

Bleiben Sie gesund und sportlich!

Stand: 31.05.2021, Haftung ausgeschlossen.

ISTOCK BY GETTY IMAGES

Format der Sport Austria Finals hat Zukunft!

Die erste Austragung der **Sport Austria Finals** mit ca. 250 Bewerben von 24 Sportverbänden an einem Ort in Graz kann aus Sicht der ASKÖ als großer Erfolg für den österreichischen Sport gewertet werden.

„Auch wenn es heuer durch die ausklingende Corona-Pandemie zu Einschränkungen in der Vorbereitung und Durchführung gekommen ist, so hat dieses Format ähnlich wie in Schweden oder Deutschland mit Sicherheit Zukunft. Ich war an allen Bewerbstagen bei vielen Events anwesend. Ich habe so viele strahlende Gesichter bei den Sportlerinnen und Sportlern, dem Umfeld und den Organisatoren erlebt, egal welche Sportart und welcher Bewerb es war. Für viele ist es ein großer Mehrwert, sich im Rahmen eines Großevents präsentieren zu können und in eine Berichterstattung eingebunden zu werden“, so ASKÖ-Präsident Hermann Krist in einer ersten Zusammenfassung.

Alle Infos gibt es unter:
www.sportaustriafinals.at

Spenden und spielen für den guten Zweck

Am 10.9.2021 findet die **8. November-Golftrophy** – wieder auf dem Westkurs im Colony Club Gutenhof in Himberg – statt.

Jedem gebuchten Flight wird am Turniertag ein prominenter Golfer zugeteilt. Die restlichen drei Startplätze können von Firmen, Konzernen oder auch Privatpersonen gekauft werden. Der Reinerlös kommt der Krebsforschung für Männergesundheit zugute.

- Einzel-Zählspiel nach Stableford, vorgabewirksam, Flightkosten und/oder Unterstützung
- € 1.200,– für 3 Startplätze mit einem Prominenten und Lochbranding
- € 900,– für 3 Startplätze in einem Flight mit einem Prominenten
- € 700,– 4 Startplätze in einem Flight, ohne Zuteilung eines Prominenten
- € 200,– Einzelstartplatz ohne Zuteilung zu einem Prominentenflight
- € 500,– nur Lochbranding Tee/oder Green nach Absprache
- Freie Spende. Unterstützung der Movember-Kampagne

www.movember-golf.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

npo-fonds.at

Weil ich in unserem Verein mein Bestes geben kann.

Der NPO-Fonds unterstützt gemeinnützige Organisationen. Unsere Gesellschaft braucht dieses Engagement.

Fonds bis Juni 2021 verlängert!

Foto: © stock.adobe.com/maranso

Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Mit dem NPO-Fonds konnten bisher bereits über 20.000 Vereine und Organisationen aus den Bereichen Sport, Kunst und Kultur, Umweltschutz oder Soziales in der Corona-Krise unterstützt werden.

Sichern auch Sie sich Hilfe für Ihren Verein.
Alle Informationen dazu auf **www.npo-fonds.at**