

# ASVÖ Newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs

Ausgabe 3.2007



## ASVÖ leistet einen beträchtlichen Anteil: Tennis ist wieder in

Der 24. September 2006 war ein besonderer Tag für Tennis-Österreich, für Vorarlberg, für den ASVÖ-Verein TC Dornbirn und für Tamira Paszek. An besagtem Sonntag gewann die Vorarlbergerin ihr erstes Turnier auf der WTA-Tour. Als siebent jüngste Siegerin der Geschichte steht Paszek seither in den Annalen der WTA. Ein großer Erfolg auch für den Tennissport im ASVÖ, der rund 600 Vereine in allen Bundesländern umfasst.

Nach der 7:5 und 6:1-Sensation in Portoroz über die Italienerin Camerin stand es fest: Tamira Paszek holte mit 15 Jahren, 9 Monaten und 24 Tagen ihren ersten WTA-Titel und wandelt auf den Spuren von Barbara Paulus (6), Judith Wiesner (5) oder Barbara Schett (3). Im April sorgte die Rechtshänderin in der Dornbirner Messehalle für ein weiteres Highlight. Die 16-jährige Gymnastin hatte mit Zweisatzsiegen über Samantha Stosur und Alicia Molik maßgeblichen Anteil am 4:1-Fed-Cup-Sieg über Australien und den Wiedereinzug Österreichs unter die Top-8-Nationen der Tennis-Welt. Den bislang größten Erfolg ihrer jungen Karriere konnte Paszek heuer in Wimbledon feiern. Als vierte Österreicherin der Geschichte schaffte sie den Einzug ins Achtelfinale der All England Championships, und das bei ihrem ersten Antreten. Mit ihr und der 27-jährigen Linzerin Sybille Bammer, die im Februar in Pattaya ihr erstes WTA-Turnier (das 20. für Österreich auf der Profi-Tour) gewann, hat Österreich wieder ein schlagkräftiges Team, dem mit Yvonne Meusburger eine weitere Vorarlbergerin unter den Top 100 angehört.

Noch nicht ganz so weit ist die Kitzbühlerin Tina Schiechl, die Nummer vier im Lande. Schiechl spielt für den 1. Salzburger TC Stiegl, der mit Da-

▲ Jungstar Tamira Paszek stand mit 16 Jahren im Achtelfinale von Wimbledon.

▼ Österreichs Parade-Doppelspieler der Gegenwart: der Vorarlberger Julian Knowle. Fotos: GEPH



men und Herren in der Superliga vertreten ist. Die besten ASVÖ-Nachwuchsspieler des Salzburger Tennisklubs, Patrick Telawetz und Gerald Kamitz, trainieren wie die übrigen Talente im Leistungszentrum ULSZ Rif.

Paszek, die seit ihrem fünften Lebensjahr das Racket schwingt und beim TC Dornbirn von Mate Pampulov trainiert wurde, schlug sehr früh ihren privaten Weg ein. Einige Challenger-Turniere (u.a. Sieg in Sofia) später und dem Fed-Cup-Debüt mit 14 Jahren stand sie in Wimbledon und bei den US Open im Junioren-Finale, feierte 2005 in Linz ihr Debüt auf der WTA-Tour. Inzwischen wird die Tochter eines Kanadiers und einer Österreicherin von Ex-Gustavo-Kuerten-Coach Larri Passos trainiert, nützt nach wie vor die Trainingsstätten im Vorarlberger Leistungszentrum.

(weiter Seite 2)

### EDITORIAL

## Ethische Standards sind gefragt

Was viele befürchteten, hat sich bewahrheitet: die Olympiabewerbung Salzburg 2014 konnte der geballten ökonomischen Kraft einer Weltmacht wie Russland nicht wirklich Paroli bieten. Der Fokus bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi wird von österreichischer Seite nun ganz bei den Athletinnen und Athleten liegen. Mit dem jüngst verabschiedeten Anti-Dopinggesetz wurden auf dieser Ebene neue Voraussetzungen für ein vorbildhaftes Mitwirken geschaffen.

Auch wenn sich Doping im Spitzensport in manchen Sportarten als flächendeckende Erscheinung zeigt, so liegt seine Gefahr vor allem außerhalb des Spitzensports. Eine große Zahl von nichtprofessionellen Sportlern verwendet ohne jede ärztliche Kontrolle leistungssteigernde und wachstumsfördernde Substanzen. Das Erschreckende daran: die Konsumenten werden immer jünger. Eltern und Betreuer müssen hier unbedingt in die Verantwortung genommen werden, um unsere Kinder vor einem Leistungswahn zu schützen, der keine Grenzen mehr kennt. Ob die neuesten Pläne des IOC, Olympische Spiele für Jugendliche abzuhalten, diesem Trend entgegenwirken, darf angezweifelt werden.

Für den ASVÖ als Dachverband, der gerade im Nachwuchsbereich sehr aktiv ist, bedeutet dies eine erhöhte Pflicht zur Aufmerksamkeit gegenüber allen negativen Nebenerscheinungen des Spitzensports. Viele ethische Standards im Sport, die lange Zeit als selbstverständlich galten, sind durch kommerzielle Einflüsse verwässert worden und müssen neu definiert werden.

Zum Abschluss in eigener Sache:

Mit dieser Ausgabe präsentiert sich der ASVÖ Newsletter in einem neuen, modernen Layout. Bei gleichem Blattformat soll unser Medium stärkeren Magazincharakter erhalten und wird fallweise auch im Umfang erweitert. Die Redaktion ist auf Ihre Rückmeldungen gespannt.

Damit wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen schönen Sommer und eine erholsame Urlaubszeit! ■

Mag. Paul Nittnaus  
Generalsekretär



◀ Alex Peya kämpft für das Österreichische Davis-Cup-Team.

Fotos: GEPA

Mit Julian Knowle steht auch bei den Herren ein Vorarlberger im Nationalteam. Das Aushängeschild des TC Hard feierte zuletzt in Halle seinen bereits siebenten ATP-Erfolg im Doppel. Der 33-jährige Routinier ist einer der Weltbesten seines Fachs und Fixstarter im heimischen Davis-Cup-Team, dem auch Alex Peya angehört, der vom Post SV Wien kommt und dem mit Max Neuchrist ein neues Wiener Talent in die ÖTV-Tennisschmiede Südstadt nachgefolgt ist.

Große Tradition im Tennis hat Österreichs südlichstes Bundesland. Kärnten mit seinen 70 ASVÖ-Vereinen brachte Davis-Cup-Stars wie Horst Skoff, Alexander Antonitsch oder Hans Kary hervor. Plätze und Klubs schossen wie Schwammerln aus dem Boden. Obwohl der „weiße Sport“ in den vergangenen Jahren oft weit hinter der Grundlinie stand, gaben die vielen Klubfunktionäre nie auf. Aushängeschild ist seit vielen Jahren der TC VSV. Die Damen-Mannschaft gehört zum „Inventar“ der Superliga. Dort bekommen die vielen Talente der Villacher eine Chance, sich mit einigen Top-Damen der WTA-Tour zu messen. „Wir gehen weiter den Weg mit unseren jungen Frauen“, stellen die Verantwortlichen des Klubs fest. Ihren eigenen, sehr erfolgreichen Weg schlugen die Senioren ein, sie haben ein Abonnement auf Welt- und Staatsmeistertitel. Peter Pokorny, Hans Gradischnig & Co. sammeln WM-Medaillen wie andere Briefmarken.



Tennis ist in Österreich wieder in, wie auch die Begeisterung um das Fedcup-Team in Dornbirn beweist. ATP-Turniere wie das Hypo Adria Pörtschach, Generali Open Kitzbühel, die BA-CA-Tennis-Trophy in Wien oder das WTA-Generali Ladies in Linz haben ebenso ihre Fans wie das Masters in Graz, die Telering-Trophy in St. Anton oder das neue Volksbank Open des ATV Irdning, das u.a. auch vom ASVÖ unterstützt wird. ■

Franz Srnka

## Österreichs Ruderer im Durchzug an die Spitze

Einige Jahre sind vergangen, seit der österreichische Rudersport seine letzten großen Erfolge feiern konnte. 1992 waren es Arnold Jonke und Christoph Zerbst, die für Österreich Silber bei Olympia gewannen, Medaillen bei Weltmeisterschaften waren mehr die Regel als eine Ausnahme. Die letzten fünf Jahre jedoch wurde es ruhig um den rotweißroten Rudersport. Nun zeichnet sich aber eine Trendwende ab, jüngste Erfolge zeigen einen positiven Trend und versprechen Erfolge für die Zukunft.



► Die neue Weltcupstrecke in Ottensheim.

◀ Michaela Taupe – Österreichs beste Dame im Einer.

Fotos: GEPA

ihrer besten Seite. Allen voran steht das Abschneiden von Michaela Taupe (RV Nautilus Klagenfurt): Die von der ASVÖ Einzelsportförderung unterstützte Kärntnerin sicherte sich erstmals in ihrer Karriere einen Podestplatz bei einem Weltcup-Rennen, und das gleich „daheim“. Die Konkurrenz aus Deutschland und Italien, die sich im Halbfinallauf noch vor Taupe platzieren konnte, hatte im Finale keine Chance. Einzig die Kubanerin Marredo war um 1,5 Sekunden schneller. Die 4.500 Zuseher an der Regattastrecke waren jedenfalls sichtlich begeistert, von Taupe und der gesamten Veranstaltung. Eine Begeisterung, die sich hoffentlich auch im kommenden Jahr fortsetzen wird. Dann findet nämlich die U23-WM statt, an eben diesem Standort. ÖRV-Präsident Helmar Hasenöhr hat das „Hope Team Junioren WM 2008“ ins Leben gerufen, welches für erfolgreiche Bewerbe sorgen soll.



Die Bemühungen machen sich bereits bezahlt: ein für österreichische Verhältnisse großes Aufgebot von sieben Booten kämpft bei der heurigen U23-WM in Strathclyde (Schottland) um Medaillen. Die Nominierung der ASVÖ-Ruderer Bernhard Garn, Martin Schmidt (beide WRC Pirat), Paul Ruttmann, Dominik Sigl (beide WSV Ottensheim) und Florian Berg (Nautilus Klagenfurt) gibt berechtigte Hoffnung auf Spitzenplätze und Medaillen. Vor allem Bernhard Garn konnte in jüngster Vergangenheit überzeugen. Bei der Internationalen Regatta in Bled Mitte Juni bot er im Doppelzweier mit seinem Partner Stefan Schwarz (Wiking Linz) den mehrfachen Weltmeistern aus Slowenien Spik/Cop Paroli. Mit 20 Jahren ist Garn noch lange nicht an seinem Leistungszenit angelangt, also ein Versprechen für die Zukunft.

Vielleicht kommen die Olympischen Spiele von Peking 2008 noch zu früh für große Erfolge, in London 2012 wird man aber sicher wieder die Daumen drücken, wenn es um Medaillen für Österreichs Ruderer geht. ■

Daniel Drobil

Ein gutes Zeichen: Der Ruderweltcup ist zurückgekehrt nach Österreich. Nicht wie früher nach Wien an die Neue Donau, sondern nach Linz-Ottensheim. Der Um- und Ausbau des dortigen Leistungszentrums machte sich bezahlt. „Die Investitionen in die Regattastrecke haben sich aus Sicht

der FISA (Weltruderverband, Anm. d. Red.) gelohnt. Wir haben damit eine Weltcupstrecke mehr in Europa!“, so die positive Rückmeldung von FISA-Präsident Dennis Oswald.

Nicht nur die Strecke, auch die Leistungen der österreichischen AthletInnen präsentierten sich von



## Aktuelle Termine 2007



### ASVÖ Tennis and Fun

Im **Juli und August** findet die Tennisturnierserie der ganz besonderen Art für U8 bis U16 in Tirol statt (Austragungsorte: **Wattens, Hopfgarten, Seefeld, Zell am Ziller, Söll, Telfs**). An jeweils drei Tagen wird neben dem Erleben einer spielerischen und altersgemäßen Wettkampfatmosphäre den Teilnehmern und Zuschauern mit der ASVÖ Sportanimation auch das Hineinschnuppern in andere Sportarten ermöglicht. Bei einer bunten Mischung aus Spiel, Sport und Spaß kommt keine Langeweile auf! TeilnehmerInnen sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren. Kosten: U8, U10 = € 12,- / U12 bis U16 = € 16,- Anmeldung ist bis 3 Tage vor dem jeweiligen Turnierbeginn, 18 Uhr, möglich.

### Tiroler Sommersportwoche

Die heurige Sommersportwoche wird von **22.-25. August in Hopfgarten, Salvenland** angeboten. Auf dem Programm stehen Sport, Spiel und Spaß, Action und Abenteuer: Baseball, Spider-Web, Wasserspiele (Schwimmbad und Badensee), Sommerrodelbahn, Bockelfahren, Fackelwanderung, Grillabend, Streetbasketball und vieles mehr. TeilnehmerInnen sind Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren. Die Kosten betragen € 95,-.

### Turn-Erlebniswoche

Die Turn-Erlebniswoche findet vom **27. August bis 2. September in Villach, Mölltal** statt. Jugendliche bis 15 Jahren erleben das Turnen der besonderen Art, viele verschiedene Übungen und Spiele



für drinnen und draußen bringen Spaß und Action für alle TeilnehmerInnen. Die Kosten betragen € 160,-.

### BSO Jugendsportforum

Am **22. September** findet im **BSFZ Südstadt** das 5. BSO-Jugendsportforum statt, mit dem Schwerpunkt „Koordinatives Training als Schlüssel zum Erfolg“. Experte Mag. Alexander Dubisar wird dabei die Koordinativen Fähigkeiten – Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmisierung – in Theorie und Praxis vorstellen. In diesem Rahmen findet auch die 2. BSO-Jugend-Generalversammlung statt, bei der auch der Jugendausschuss der BSO gewählt wird. All jene, die Kinder und Jugendliche trainieren, mit Jugendlichen arbeiten, im Funktionärsbereich tätig sind, Sport studieren und denen Jugendarbeit am Herzen liegt, sind herzlich eingeladen!

### BSO Sportmanager Basislizenz U26

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation ebnet Jugendlichen den Weg ins Management des österreichischen Sportsystems. Im Rahmen der „BSO-Sportmanager Basis-Lizenz“ wurde auch ein spezifisches Ausbildungstool für Jugendliche (bis 26 J.) eingerichtet. Die Themen der Basislizenz sind Organisation, Kommunikation, Recht, Finanzen, Marketing und vieles mehr. Der Unterricht findet an 3 Wochenenden in **Wien** statt (**10./11., 17./18., 24./25. Nov. 07**). Unter 26-Jährige dürfen kostenlos daran teilnehmen, für die Mitarbeit im Verein „fit“ gemacht werden, sie sollen Spaß an der Arbeit haben, motiviert sein, sich einzubringen und das Rüstzeug bekommen, dies auch qualifiziert zu tun!

**Nähere Auskunft und Infos** zur Anmeldung im Bundessekretariat (01/877 38 20-15, Agnes Kainz) bzw. E-Mail: [agnes.kainz@asvoe.at](mailto:agnes.kainz@asvoe.at) sowie auf der ASVÖ-Website: <http://www.asvoe.at>

## Inline Speedteam Pinzgau

**Die Sektion Inline-Speedskating, gegründet 2001, gehörte bis 2006 einem Kapruner Hobby-Freizeit-Verein an. Da uns immer mehr Nachfrage von Kindern und deren Eltern aus den umliegenden Ortschaften (bis zu 30 km Entfernung) erreichten, mit der Frage, bei uns mitzutrainieren, entschlossen wir uns, 2007 einen selbstständigen Verein mit dem Namen „Inline-Speedteam-Pinzgau“ zu gründen.**



Foto: Privat

### Von Anfang an legten wir großen Wert auf Jugendarbeit

Inzwischen zählen wir zu den 3 wichtigsten Vereinen Österreichs in Sachen Nachwuchsarbeit. Unsere Aufgabe verstehen wir darin, den Kindern und Jugendlichen das Speedskaten zu erlernen, sie auf ein Niveau für nationale und internationale Wettkämpfe zu bringen. Im Moment trainieren wir (2mal wöchentlich je 2 Stunden) ein Team von 18 Schülern und Junioren, und begleiten diese auch zu den Wettkämpfen.

### Eltern und Kinder sind begeistert von der Dynamik dieser Sportart

Es zieht viele überraschte Blicke mit sich, wenn wir mit hoher Geschwindigkeit auf den asphaltierten Radwegen unterwegs sind. Die Höhenlage von ca. 780 m und gute klimatische Bedingungen lassen beste Trainingsmöglichkeiten zu.

Unser Ziel für 2007 ist es, mit unseren Rennläufern an internationalen Wettkämpfen erfolgreich teilzunehmen. Für 2010 ist in Wörgl die Europameisterschaft auf der Bahn angesagt, wo wir natürlich ein starkes Team benötigen.

### Zur Ausrüstung eines Speedskaters:

- Das Tragen eines Helms ist nach internationalen Reglement Pflicht.
- Schützer an Handgelenken und Knien sind unbedingt erforderlich.
- Carbonschuh (geht nur knapp über den Knöchel – da so ein besserer Abdruck möglich ist).
- Rollen von 80 bis 100 mm Durchmesser in unterschiedlichen Härten.
- spezielle geölte Lager.

Mit dem entsprechenden Know-how ist Speed Skating eine sichere Sportart, die sehr viele Muskelgruppen anspricht, Spaß macht und auch für Personen, die in anderen Sportarten beheimatet sind, eine willkommene Alternative. ■

Anfragen bitte an:  
 Obfrau Sonja Eder  
 Mühlfeldstraße 736 a  
 5710 Kaprun  
 Tel.: 0664/2218314  
[www.inline-speedteam-pinzgau.com](http://www.inline-speedteam-pinzgau.com)



der neue ASVÖ Partner

### All inklusive Mobilität nach Maß

Die **Supersport Sponsoring GmbH** fördert Österreichs Sportler durch ein ganzheitliches Mobilitätskonzept. An erster Stelle steht der Sportler mit dem Bedürfnis nach einem flexiblen und auf seine Bedürfnisse abgestimmten Angebot.

**SUPERSPORT** bietet dem österreichischen Sport ein kostengünstiges, variables System im Bereich Autovermietung. Top ausgestattete Neuwagen werden mit einem all inclusive Paket (Steuer, Versicherung, Garantie, Service) vermietet. Die Mietzeit beträgt 24 oder 36 Monate, je nach Kundenwunsch.

### Leistungsspektrum

SUPERSPORT Komplettpaket: Versicherung (Vollkasko) SBH E 500,-/Glasbruch € 300,-/Anmeldung NOVA/KFZ Steuer/Motorbezogene Steuer/Garantie über die gesamte Laufzeit/Servicepaket (Ölwechsel, Bremsen, ...). Nähere Infos auf unserer Homepage: [www.supersport.info](http://www.supersport.info)

### SUPERSPORT Vorsprung durch:

- Kalkulierbare KFZ Ausgaben
- Gleichbleibende Raten über die gesamte Laufzeit
- All inclusive Paket über die gesamte Laufzeit
- Keine Anmeldekosten
- Keine Vertragsgebühr
- Bis zu 3 Jahres Wartungspaket (Service, Garantie)
- Variable Mietzeit (1-3 Jahre)
- 1 Rückgabetermin nach 2-3 Jahren
- Vignette muss nicht 2x im Jahr gekauft werden
- Selbstversichern möglich
- Geringer Kaufpreis bei möglichem Erwerb nach Ablauf der Mietzeit

**HOL DIR DEN  
 CHEVROLET MATIZ  
 AB € 199,-**



# „Fit für Österreich“- Kongress: Bewegungsqualität von der Kindheit bis ins hohe Alter

Das Bundeskanzleramt/ Staatssekretariat für Sport, die Österreichische Bundes-Sportorganisation und die Dachverbände ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION veranstalten den 2. Fit für Österreich-Bewegungskongress mit dem Thema „Bewegungsqualität von der Kindheit bis ins hohe Alter“ von 26. bis 28. Oktober 2007 in Saalfelden.

Die Veranstaltung beginnt am 26. Oktober um 14.00 Uhr mit einem Impulsreferat von Univ.-Prof. Dr. päd. Wolf-Dietrich Brettschneider von der Universität Paderborn und endet am Sonntag, dem 28. Oktober mittags.

## Zielsetzung

Unter dem Motto „Bewegungsqualität von der Kindheit bis ins hohe Alter“ wird ein breites Spektrum an Themenbereichen geboten. Ein großes Ziel dieser Veranstaltung ist es, allen ÜbungsleiterInnen unserer Vereine, die in diesem Spektrum arbeiten, eine breite Informationsplattform zum Thema Bewegung und körperliche Gesundheit zu bieten und vor Ort die Möglichkeit zu geben, mit Fachleuten Ideen, Wünsche und Problemfelder austauschen zu können.

## Zielgruppe

Dieser Kongress wendet sich primär an „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und LehrwartInnen in Sportvereinen.



Fotos: Österreichische Bundes-Sportorganisation; www.bilderbox.com

## Arbeitskreise

Alle Arbeitskreise bestehen grundsätzlich aus Praxis- und Theorieteilern. Hauptaugenmerk liegt allerdings auf der Praxis. Pro TeilnehmerIn können maximal 5 Arbeitskreise besucht werden.

## Kongress-Gebühren

Qualitätssiegel-ÜbungsleiterInnen	€ 40,-
ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen in Ausbildung und StudentInnen	€ 70,-
PädagogInnen in der Praxis und ÜbungsleiterInnen	€ 100,-

In den Kosten sind die Teilnahme am Kongress, ein Mittagessen, ein Abendessen, ein Stehempfang, das Abendprogramm und Informationsmaterial der jeweiligen besuchten Arbeitskreise enthalten.

## Anmeldung

Für die Anmeldung fordern Sie bitte bei der Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO):  
Prinz Eugen-Straße 12, 1040 Wien  
Tel. +43/(0)1/504 44 55-0  
Fax. + 43/(0)1/504 44 55-66

Die Kongress-Ausschreibung mit Anmeldeformular an [office@fitfueroesterreich.at](mailto:office@fitfueroesterreich.at) oder direkt online unter [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at).

Anmeldeschluss ist der 30. September 2007. ■

## ARBEITSKREISE

- |  |  |
|--|--|
| <b>Ak 1:</b> Seniorentanz – die etwas andere Art zu tanzen ist mehr als Tanzen                   | <b>Ak 25:</b> Bewegte und gesunde Schule – bewegtes Lernen, bewegte Pause  |
| <b>Ak 2:</b> Beckenboden, Powerhouse – Kraft aus der Mitte                                       | <b>Ak 27:</b> Mobile Fit Check Stationen – Schwerpunkt Rückenfit   |
| <b>Ak 3:</b> Ball- und Spisportschule für Kinder   | <b>Ak 28:</b> Body-Mind-Balance-Bewegungstraining nach spiraldynamischen Aspekten. Eine 3-dimensionale Gebrauchsanweisung für den Körper             |
| <b>Ak 4:</b> Einblicke in die Motopädagogik  | <b>Ak 30:</b> Durch Bewegung zu höherer Leistungsfähigkeit in der Schule   |
| <b>Ak 5:</b> Gesundheitsförderung in der Schule – aktives Lernen                                 | <b>Ak 31:</b> Yoga. Körperliche Fitness – innerliche Ruhe – geistige Kraft   |
| <b>Ak 6:</b> Qi Gong   | <b>Ak 32:</b> Beckenboden, Powerhouse – Kraft aus der Mitte  |
| <b>Ak 7:</b> Pilates. Nur ein Fitnesstrend? Oder ein wirkungsvolles Trainingskonzept?            | <b>Ak 33:</b> Training der koordinativen Fähigkeiten im Jugendalter  |
| <b>Ak 8:</b> Krafttraining aus Sicht der Prävention  | <b>Ak 34:</b> Spielerisches Körperbewusstsein. Kreativer Kindertanz  |
| <b>Ak 9:</b> Klettern mit Kindern  | <b>Ak 35:</b> Aktive Volksschule. Mit Bewegung leichter lernen   |
| <b>Ak 10:</b> Mit einem Faden um die Welt. Fadenspiele mit Schnüren und Seilen                   | <b>Ak 36:</b> Ausdruckstanz – Körperarbeit und Tanz  |
| <b>Ak 11:</b> Entspannungstechniken  | <b>Ak 37:</b> Rückentraining – Stabilisation, Mobilisation, Kräftigung   |
| <b>Ak 12:</b> Koordination aus medizinischer Sicht   | <b>Ak 38:</b> Mit allen Sinnen körperbewusst genießen  |
| <b>Ak 14:</b> Einblicke in die Motopädagogik   | <b>Ak 40:</b> Einführung in die Arbeit mit psychomotorischen Materialien und Geräten   |
| <b>Ak 15:</b> Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung – Eigenwahrnehmung und innere Achtsamkeit | <b>Ak 42:</b> Vom Power-Training zum Tanz. Lustvolle Tanzerlebnisse für Jugendliche  |
| <b>Ak 18:</b> Mit Ballspielen zu besserer Koordination   | <b>Ak 44:</b> „Gerätelandschaften“ für Volksschulkinder  |
| <b>Ak 23:</b> Erlebnispädagogik  | <b>Ak 48:</b> Von der Bewegung zum Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining im fortgeschrittenen Alter – was, wie und wieviel tut, „im Alter“ gut |
| <b>Ak 24:</b> Equilibristik – vom Zappelphilipp zur Konzentration                                |  |



Vor einem Jahr trieb es Sieger Jan Sokol bunt

▲ Jan Sokol (im Rosa Trikot) beim Zieleinlauf der letzten Etappe 2006.

Fotos: Daniel Fenz

# ASVÖ-Radjugendtour: eine Erfolgsstory

Die Österreich-Rundfahrt ist vorbei. Auf das größte Rad-sportereignis unseres Landes folgt die größte Jugendrad-sportveranstaltung Europas. Vom 13. bis 17. August geht die 22. ASVÖ-Radjugendtour in Szene. 132 Radsportler der Kategorie U 17 bestreiten Prolog und vier Etappen im Burgenland, Niederösterreich und der Steiermark.

Erfreulich für Organisationsleiter Edmund Berlakovich: der Allgemeine Sportverband sagte auch für die nächsten drei Jahre seine Unterstützung zu. „Einen Schirmherren wie den ASVÖ kann sich ein Veranstalter nur wünschen. Mein Dank gilt aber auch allen anderen Förderern und Sponsoren, den Behörden, der Polizei, der Feuerwehr und dem Roten Kreuz für die langjährige gute Zusammenarbeit.“

Gute Zusammenarbeit seit vielen Jahren gibt der ASVÖ-Radjugendtour einen bedeutenden internationalen Stellenwert. Sei es der ASVÖ und seine Landesverbände Burgenland, Niederösterreich und Steiermark, der ÖRV, der mit seinen bewährten Funktionären und der Start- und Zielgestaltung eine einwandfreie Rennabwicklung sichert, die Sektion Sport im Bundeskanzleramt oder die zahlreichen Sponsoren, sie alle sind Teil der Erfolgsstory. Breite Unterstützung für den Radsportnachwuchs kommt auch von den jeweiligen Landesregierungen, der BEWAG und ihren Tochterbetrieben BEKOM und PEW.

»Einen Schirmherren wie den ASVÖ kann sich ein Veranstalter nur wünschen.«

Edmund Berlakovich

Große Radsportnationen schätzen die perfekte Organisation seit Jahren. Deutschland, Italien, Spanien, Belgien, Holland oder die Schweiz schicken ihre besten Nachwuchsfahrer zu dieser internationalen Bewährungsprobe. Die 22 Sechsermannschaften kommen heuer aus 16 Nationen, heuer erstmals dabei: Estland. Für Österreich ist die U-17-Nationalmannschaft, eine Bundesländerauswahl und



ein ASVÖ-Team am Start. Rattersdorf/Liebing, Stegersbach, Bad Blumau, Erlach und Bad Tatzmannsdorf sind auch heuer wieder die Etappenorte. Nähere Infos unter [www.asvoe-radjugendtour.at](http://www.asvoe-radjugendtour.at)

2006 gab es nach elfjähriger Pause wieder einen österreichischen Gesamtsieger. Jan Sokol trieb es sehr „bunt“. Der Kärntner ASVÖ-Fahrer sicherte

sich zum rosa Trikot für den Gesamtsieg auch das rote als bester Österreicher, das blaue Punkte- und das grüne Sprinttrikot. Sokol gewann wie sein Nationalteamkollege Alexander Gehbauer auch eine Etappe. Gehbauer wurde im Endklassement Fünfter. Zweitbesten des ASVÖ-Teams war Stefan Mair als 13. ■

Franz Srnka



# Körperliche Aktivität als Determinante von Gesundheit und Lebensqualität für Menschen über 50

Von Univ. Prof. Dr. Paul Haber

Eines der großen Themen unserer modernen Gesellschaft ist die Entwicklung der Bevölkerungsstruktur in den kommenden Jahrzehnten mit einer Zunahme des Anteils der Menschen über 60 Jahren. Dabei bleibt die Bevölkerungszahl in etwa gleich. Heute (2007) sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung über 60, das sind 1,6 Millionen Menschen. Etwa ein Fünftel davon bezieht Pflegegeld, d.h. es besteht Bedarf an fremder Hilfe von mindestens 50 Stunden pro Monat (oder mehr bei höheren Stufen). Das sind 320.000 Menschen ...

Die Hilfsbedürftigkeit ist nicht gleichmäßig auf alle Altersklassen verteilt. Bei den unter 70-Jährigen ist der Bedarf erheblich geringer, dafür bei über 80-Jährigen erheblich höher als der Durchschnittswert. Der Bedarf fällt an, weil diese Menschen nicht mehr in der Lage sind, die zur Bewältigung des Alltags notwendigen Tätigkeiten alleine zu verrichten.

**Für das Jahr 2050 wird geschätzt, dass der Anteil der über 60-jährigen auf 33 Prozent ansteigen wird, das werden dann ca. drei Millionen Menschen sein.**

Rechnet man den Pflegebedarf von heutigen Verhältnissen ausgehend hoch, dann kommt man auf 600.000 pflegebedürftige Menschen, eine Zahl, die die Grundlage für das Szenario einer drohenden Pflegekatastrophe ist (tatsächlich werden es sogar eher mehr sein, weil der Anteil der Menschen über 80 und über 90 an den drei Millionen gegenüber heute größer sein wird und in diesen Altersgruppen der Anteil der Hilfsbedürftigen höher ist). Zur Vorbereitung auf diese Situation werden heute vor allem Infrastrukturen (Pflegeeinrichtungen), Pflegepersonal (Ausbildungsinstitutionen) und die finanzielle Sicherung der Pflege (Pflegeversicherungen) ins Spiel gebracht.

## Gründe für Pflegebedarf

Aus der Sicht der Leistungsmedizin stellt sich die Frage ob tatsächlich 600.000 oder mehr pflegebedürftige Menschen in gut 40 Jahren ein unausweichliches Schicksal sind (außer Streit steht, dass es drei Millionen Menschen über 60 geben wird). Wir wollen daher zunächst einmal untersuchen, welche Gründe maßgeblich sind, dass Menschen mit zunehmenden Alter hilfsbedürftig und im Extremfall auch pflegebedürftig werden. Da wären zunächst die schweren gesundheitlichen Katastrophen zu nennen, etwa ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall oder eine andere schwere Krankheit die, z.B. infolge von resultierenden Lähmungen eine dauernde Pflegebedürftigkeit hinterlässt. Das wird es natürlich auch in Zukunft geben und da Krankheiten mit zunehmenden Alter grundsätzlich häufiger auftreten, ist hier sicherlich auch mit einer Zunahme zu rechnen.

Eine zweite Ursache bei alten Menschen sind Unfälle oder Krankheiten, die im Prinzip durch die moderne Medizin reparabel sind, die aber infolge der Immobilisierung und allgemeinen Schwächung durch die Operation oder Krankheit trotz der Beseitigung der eigentlichen Krankheit eine Pflegebedürftigkeit hinterlassen. Prototypisch dafür ist ein Schenkelhalsbruch oder eine Lungenentzündung mit der Notwendigkeit einer Operation bzw. Spitalsaufenthalt. Medizinisch

gesehen sind solche Menschen nach Abschluss der Behandlung wieder gesund, aber dennoch zu schwach, um wieder selbständig alleine leben zu können, obwohl sie das bis vor Eintritt des Ereignisses durchaus konnten.

Eine dritte und quantitativ sicher die bedeutendste Möglichkeit ist, dass sich die Pflegebedürftigkeit schleichend, ohne katastrophalen Anlass, d.h. ohne gravierende Gesundheitsstörung einstellt, weil der alte Mensch irgendwann feststellt, dass er oder sie physisch nicht mehr in der Lage ist, wesentliche Aktivitäten des Alltags zu bewältigen, z.B. die Einkaufstasche nach Hause zu tragen oder alleine aus der Badewanne herauszusteigen.

Dieses Szenario wird mit großer Wahrscheinlichkeit eintreffen, sofern sich an den gegenwärtig herrschenden Voraussetzungen nichts ändert. Man muss daher fragen, ob diese Entwicklung unabänderlich ist oder ob nicht einige Voraussetzungen verändert werden können, so dass diese Entwicklung verhindert oder wenigstens abgeschwächt wird. Das heißt nicht, dass es in Zukunft nicht so viele alte Menschen geben wird wie geschildert, sondern dass möglicherweise erheblich weniger von ihnen fremde Hilfe brauchen wird. (derzeit braucht deutlich mehr als die Hälfte aller Menschen über 80 zumindest für die schwereren Tätigkeiten für Haushalt und Körperpflege fremde Hilfe).

◀▶ Nach dem Motto „Bewegen ist Leben“ bietet der ASVÖ allen Junggebliebenen Bewegungsprojekte an.

Fotos: iStock



### Was bedeutet altern?

Dazu wollen wir einmal untersuchen, was denn den Alterungsprozess eigentlich ausmacht und warum es in so vielen Fällen zur Hilfsbedürftigkeit kommt.

Das biologische Alter kann durch acht biologische Altersmerkmale beschrieben werden:

- Der tägliche Energieumsatz (das ist im Wesentlichen körperliche Bewegung): nimmt ab
- Die maximale Sauerstoffaufnahme (das ist ein Maß für die Ausdauer): nimmt ab
- Die Muskelmasse (steht für die Kraft): nimmt ab
- Der Körperfettanteil: nimmt zu
- Die Knochendichte: nimmt ab
- Die Zusammensetzung des Serumcholesterin (HDL gegen LDL-Cholesterin): HDL nimmt ab; LDL nimmt zu
- Die Insulinempfindlichkeit des Gewebes: nimmt ab
- Der Blutdruck: nimmt zu

Wer diese acht Merkmale ungünstig ausgeprägt hat, ist biologisch alt, weitgehend unabhängig vom chronologischen Alter. Merkmal fünf führt zur Osteoporose mit dem zunehmenden Risiko des Schenkelhalsbruchs. Die Merkmale sechs bis acht sind die Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung von Diabetes mellitus 2 (Altersdiabetes) und Arteriosklerose, mit dem Risiko des Schlaganfalles und des Herzinfarktes.

Die Merkmale eins bis drei hingegen führen bei stärkerer Ausprägung zur körperlichen Schwäche und sind die eigentlichen Gründe für die Entwicklung der Hilfsbedürftigkeit!

**Nicht der Diabetes oder der hohe Blutdruck ist der Grund für die Hilfsbedürftigkeit; es ist die körperliche Schwäche, die bei hoher Ausprägung die Selbständigkeit alter Menschen einschränkt!**

Die Verminderung von Kraft und Ausdauer ist zunächst das Ergebnis des physiologischen Alterungsprozesses, ein Vorgang, der aber durch Mangel an Bewegung verstärkt wird. Der Abbau von Kraft und Ausdauer bei Bewegungsmangel ist übrigens keine Besonderheit des Alters, das passiert auch in jungen Jahren. Im Alter werden nur zunehmend die Reserven geringer und damit die Folgen dramatischer, z.B. weil die Schwäche dann derart ist, dass ein Mensch am Boden liegend nicht mehr alleine aufstehen kann. Das gilt vor allem für die Pflegebedürftigkeit der großen Gruppe drei, die sich schleichend ohne Katastrophen und schwere Krankheiten einstellt. Aber auch bei alten Menschen mit chronischen Krankheiten, wie z.B. chronische Bronchitis oder Altersdiabetes oder nach Operationen ist nicht die Krankheit die eigentliche Ursache einer Pflegebedürftigkeit, sondern ebenfalls die körperliche Schwäche, die durch die Krankheit oder Operation herbeigeführt oder gefördert worden ist.

körperliche Schwäche, indem Ausdauer und Kraft verbessert werden, sondern beeinflusst positiv alle anderen Altersmerkmale, ohne Ausnahme, und dazu auch noch die Stimmung (Training wirkt antidepressiv) und die mentale Fitness (körperliche Bewegung verhindert oder verzögert das Auftreten einer Demenz).

Es ist wirklich wichtig festzustellen dass die körperliche Schwäche ausschließlich durch Training verbessert werden kann, es gibt dafür keinen wie immer gearteten Ersatz durch Medikamente. (Übrigens auch nicht Anabolika, denn diese wirken nur in Verbindung mit körperlicher Bewegung, dessen Wirkung sie verstärken). Für diese Trainierbarkeit gibt es keine Altersgrenze.

**Die Verbesserung von Muskelkraft und Ausdauer durch Training ist auch bei über 90-jährigen Menschen mit durchschlagendem Erfolg möglich.**

allem Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt. Die konsequente medikamentöse Behandlung dieser Risikofaktoren trägt durchaus zur auch gegenwärtig noch anhaltenden Zunahme der Lebenserwartung bei. Allerdings: keine dieser medikamentösen Maßnahmen kann auch nur im Entferntesten Ausdauer und Kraft verbessern, so dass die Entwicklung der Hilfsbedürftigkeit etwa ab 80 Jahren dadurch nicht verhindert wird. Das Szenario, das sich damit abzeichnet ist, dass die Menschen in Zukunft zwar noch älter werden, aber dadurch lediglich die Zeit der Hilfsbedürftigkeit verlängert wird. Das einzige Mittel dieser Entwicklung gegenzusteuern ist, die körperliche Leistungsfähigkeit von alten Menschen durch geeignetes körperliches Training zu verbessern und zu erhalten. Es kann nicht genug betont werden, dass es für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training keine wie immer geartete Alternative gibt.

### Lösungsansätze

Der erforderliche Trainingsaufwand ist erstaunlich moderat. Eine universell anwendbare, allgemeine Empfehlung lautet (in aller Kürze) wie folgt:

#### ■ Ausdauertraining

Irgendeine geeignete Ausdauersportart nach persönlicher Vorliebe und Möglichkeit auswählen (alle sind gleich gut geeignet, irgendwelche Differenzierungen z.B. zwischen Laufen und Radfahren sind nicht begründet).

Training an drei Tagen der Woche (täglich ist nicht erforderlich). Trainingspuls von einem leistungsmedizinisch versierten Internisten oder Allgemeinmediziner bestimmen lassen.

Beginn mit 20 Minuten Dauer pro Trainingseinheit (Netto, d.h. nur Bewegung mit Trainingspuls zählt: Pulsuhr benutzen!) Kurze Unterbrechungen sind zulässig.

Alle sechs Wochen die Dauer um je zehn Minuten erhöhen bis 3 x 50 bis 60 Minuten erreicht sind und das wird dann lebenslanglich beibehalten.



Univ. Prof. Dr. Paul Haber

www.trainingstherapie.at

Diese acht Altersmerkmale zeigen in ihrer gegenseitigen Beeinflussung eine deutliche Hierarchie (Abb. 1): Körperliche Bewegung, insbesondere in Form von körperlichem Training, verbessert nicht nur die

Die Merkmale vier bis acht können auch mit Medikamenten beeinflusst werden, was auch von Seiten der Medizin in großem Umfang gemacht wird. Tatsächlich können damit auch die Folgekrankheiten reduziert werden, also vor



◀ Irgendeine geeignete Ausdauersportart nach persönlicher Vorliebe und Möglichkeit auswählen, Differenzierungen z.B. zwischen Laufen und Radfahren sind nicht begründet.

Fotos: iStock

### ■ Krafttraining

Das optimale Training findet in einer gut eingerichteten Kraftkammer (im Fitnesszentrum oder im Sportverein) statt.

Training an zwei Tagen der Woche mit mindestens einem Tag dazwischen.

Mittels etwa zehn verschiedenen Übungen (10 bis 15 sehr langsame Wiederholungen pro Übung bis zur Ermüdung des Muskels) werden alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers erfasst (= ein Zirkel). Zu Beginn vier bis sechs Trainingseinheiten Einschulung in allen Übungen durch eine/n versierte/n Trainer/in.

Dann Trainingsbeginn mit einem Zirkel pro Trainingseinheit.

Nach zwei Monaten erhöhen auf zwei Zirkel pro Trainingseinheit. Das wird den Rest des Lebens beibehalten. (detaillierte Anleitung zum Training siehe: P. Haber, J. Tomasits: Medizinische Trainings-therapie, Springer Verlag).

Es kann mit Sicherheit angenommen werden, dass die Zahl der hilfsbedürftigen Menschen in jeder Altersgruppe über 70 durch massenhafte Umsetzung dieser Richtlinien nennenswert verringert werden könnte. Diese massenhafte Umsetzung scheitert aber derzeit vor allem an zwei Punkten:

Es ist erfahrungsgemäß sehr schwierig, Menschen, die mit der bei uns üblichen Bewegungsarmut alt und womöglich hilfsbedürftig geworden sind, zu einem angemessenen Training zu motivieren.

Wenn ein Großteil der heute ca. 1.600.000 Menschen über 60 tatsächlich regelmäßig trainieren wollte, so fehlen derzeit dafür die Ressourcen in Form von Infrastruktur und Fachpersonal.

Der Lösungsansatz für Punkt eins ist: Es müssen in Zukunft Generationen von Menschen alt werden, für die angemessenes und regelmäßiges Training, in verschiedenen Formen, immer schon integraler Teil ihres persönlichen Lebensstils war und die

dies eben auch im Alter beibehalten. Damit eine derartige Zukunftsvision Realität werden kann, bedarf es allerdings der konzertierten Aktion aller gesellschaftlichen Institutionen, die auf irgendeine Weise berufen und in der Lage sind, gesundheitsbezogene Aspekte des Lebensstils vieler Menschen zu beeinflussen. Das beginnt bei Kindergarten und Schule (die Reduzierung der Schulsportstunden war ein diesbezüglich extrem schlechtes Signal) geht über das Bundesheer, Ärzte, Gewerkschaften, Kammern, private und öffentliche Versicherungen, Großbetriebe, Medien, Gesundheits- und Sozialpolitik bis - nicht zuletzt - hin zum organisierten Sport und den Sportvereinen, denen eine große und wichtige Rolle zukommen könnte. Allerdings muss der organisierte Vereinssport sein traditionelles, auf Jugend und Leistungssport ausgerichtetes Rollenverständnis auf gesundheits- und präventivmedizinisch orientiertes Training oben erwähnter Art für Menschen über 50 erweitern und, unter Nutzung der vereinseigenen Sportanlagen und der vereinseigenen Trainerkapazität, auch ein entsprechendes qualifiziertes und flächendeckendes Angebot schaffen, das sich, wie ich meine, für den Verein auch durchaus rechnen soll.

Voraussetzung zur Erfüllung dieser Aufgaben ist: das Erkennen des Problems, das Erkennen, das lebenslanges Training der geschilderten Art ein entscheidender Schlüssel zur Entschärfung des Problems ist, der Wille auch tatsächlich entsprechende Maßnahmen zu setzen.

Genau das ist auch die Voraussetzung für den Lösungsansatz des zweiten Punktes, die fehlenden Ressourcen. Die Vision ist eine dem Bedarf angepasste Anzahl von für das Seniorentaining qualifizierten TrainerInnen (Zielgruppe: 3.000.000 Menschen in 40 Jahren) und flächendeckend Trainingsmöglichkeiten: jeder Sportklub mit eigenen Anlagen betreibt auch ein Senioren-Trainingszent-

rum aber auch jede spezielle Einrichtung für Senioren – Seniorenklubs, Senioren-Wohnheime – hat auch ein Trainingszentrum mit qualifizierter Betreuung. Das bedeutet allerdings ein Umdenken im Bezug auf die Lebensweise alter Menschen: Nicht in erster Linie Pflege und Betreuung, sondern Aktivierung und Training. Nicht (nur) Ausbildung von Pflegepersonal, sondern auch von TrainerInnen, was entsprechende Ausbildungsstätten und auch Berufsmöglichkeiten erfordert. Nicht nur Schaffung von Pflegeeinrichtungen, sondern auch von Trainingseinrichtungen. Nicht nur die Finanzierung (privat oder öffentlich) von Pflege, sondern auch von Training.

Was das für das Problem bedeuten kann, ist in der folgenden Abbildung 2 erläutert.

bensende wird erheblich verkürzt, sodass letztlich, trotz Zunahme der Lebenserwartung und Zunahme der Anzahl der alten und sehr alten Menschen der Bedarf an fremder Hilfe erheblich unter den derzeitigen Hochrechnungen bleiben kann. ■

Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Zentrum für medizinische Trainings-therapie und Trainingsberatung

Röttergasse 41/1, 1170 Wien, Tel.: 01 485 8164

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



Univ. Prof. Dr. Paul Haber

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

Menschen ohne regelmäßiges Training kommen etwa ab 80 Jahren in einen Zustand ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, der fremde Hilfe erforderlich macht. Menschen mit regelmäßigem Training sind in jedem Alter leistungsfähiger und geraten in diesen Zustand erst viele Jahre später (oder überhaupt nicht). Auch die Zeit zwischen dem Beginn der Hilfsbedürftigkeit und dem Le-



**Univ. Prof. Dr. Paul Haber** ist Leiter der Abteilung Sport- und Leistungsmedizin an der Univ. Klinik für Innere Medizin IV im AKH in Wien. Ein wissenschaftlicher und praktischer Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit ist die Erforschung und Anwendung von Training bei

Patienten mit chronischen internistischen Erkrankungen und bei alten Menschen.

# Starker Start ins Jubiläumsjahr

Mit dem Regierungswechsel hat auch die Österreichische Sporthilfe im 35. Bestandsjahr ein neues Präsidium bekommen. Seit einem halben Jahr stehen Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka als geschäftsführender Präsident und Bundeskanzler Dr. Alfred Gusenbauer als Präsident an der Spitze. Eine Reihe positiver Aktivitäten konnte seither umgesetzt werden. Insgesamt lässt sich sagen, dass die Österreichische Sporthilfe ein starkes erstes Halbjahr im Jubiläumsjahr hinter sich hat.

„Das erste Halbjahr als geschäftsführender Präsident der Sporthilfe steht für mich unter dem Motto ‚Gemeinsam stark für den Sport‘. Durch die kreative Arbeit des Teams unter Toni Schutti konnten zahlreiche Innovationen in die Wege geleitet und neue Sponsoren für die Unterstützung unserer Athletinnen und Athleten gewonnen werden. Durch neue Förderungen und Förderrichtlinien kann die Sporthilfe jener starker Partner für den österreichischen Sport sein, der einerseits eine optimale Vorbereitung für die erfolgreiche Medaillenjagd sichert und andererseits auch nach der aktiven Karriere unsere Sportler beim Einstieg ins Berufsleben helfen unterstützt.“, so Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka.

## Neue Partner – noch mehr Sporthilfe-Förderung für Österreichs Sport

Die Österreichische Sporthilfe ist eine wichtige Förder-Institution für Spitzensportler in Österreich. Rund 400 Sportler werden derzeit gefördert, jährlich werden rund 2,1 Millionen Euro an Förderungen ausbezahlt. Die Österreichische Sporthilfe erhält keine öffentlichen Gelder. Die Geldmittel werden durch Partner – allen voran den Österreichischen Lotterien, Gold-, Silber- und Bronzepartner, Förderpartner sowie mit Veranstaltungen und Fundraising-Förder-Aktivitäten generiert. Zahlreiche renommierte österreichische Unternehmen sind Partner der Sporthilfe und fördern damit Österreichs Nachwuchs- und Spitzensport. Erst kürzlich konnten die ÖBB und die Österreichische Post AG, das Österreichische Verkehrsbüro und Data Systems Austria als Partner gewonnen werden.

## Förderrichtlinien angepasst – Sporthilfe am Puls der Zeit

Im Rahmen der Generalversammlung der Österreichischen Sporthilfe am 12. April wurden positive Adaptierungen für die bedarfsorientierte Förderung österreichischer Spitzensportler beschlossen. Auch die Zusammensetzung des Vorstandes wurde statutengemäß angepasst: Bundeskanzler und Sportminister Dr. Alfred Gusenbauer wurde zum neuen Präsidenten, Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka zum neuen geschäftsführenden Präsidenten ernannt. Als weitere neue Mitglieder im Vorstand wurden Dr. Karl Stoss, Stephanie Graf als Repräsentantin für die Spitzensportler, Mag. Christoph Schuh und Mag. Fritz Smoly bestätigt.

## Positive Bilanz von Karriere:Danach – Sporthilfe als Partner nach der aktiven Karriere

95 Prozent aller Sportler müssen nach Ende der aktiven Laufbahn einer Erwerbstätigkeit nachgehen, nur fünf Prozent müssen sich über Geld keine Gedanken machen. Mit dem Projekt Karriere:Danach wurde ein Pilotversuch gestartet, ehemalige Spitzensportler auf dem Weg in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. „Das kleinste und flexibelste AMS Österreichs“ nennt Roswitha Stadlober-Steiner das Projekt, das sie gemeinsam mit Christine Seemann als Projektverantwortliche seitens der Sporthilfe betreut. Wie wichtig eine solche Institution ist, wurde durch den starken Zuspruch eindrucksvoll unter Beweis gestellt: Schon nach der Hälfte der anberaumten Testphase des Projekts waren die geplanten Kapazitäten beinahe voll ausgeschöpft. 26 ehemalige Spitzensportler konnten auch schon erfolgreich in den Arbeitsmarkt integriert werden!

## Österreich baut die „Brücke zum Erfolg 08“ – neue Sporthilfe Fundraising-Initiative

Um dem Auftrag der Förderung für mehr Erfolg in Österreichs Sport nachzukommen, lädt die Österreichische Sporthilfe alle Menschen in Österreich ein, sich als „Brückenbauer“ zu betätigen, denn jeder „Sporthilfe Förder-Euro“ (= Baustein der Brücke) lässt die Brücke zum Erfolg 08 wachsen.

Ziel der Initiative ist es, bis zur Fußball-Europameisterschaft im Juni 2008 eine Million zusätzliche Sporthilfe Förder-Euros zur Förderung österreichischer Nachwuchs- und Spitzensportler aufzubringen.

Im Mittelpunkt steht das neue, „magische Sporthilfe-Wunscharmband“ – das Symbol für Freundschaft und Glück. Das Band ist in Südamerika sehr populär. Es soll einem lieben Freund mit drei Knoten um den Arm gebunden werden. Währenddessen kann sich der/diejenige drei Wünsche denken, oder sie auch laut sagen. Die Legende besagt, dass einer der drei Wünsche in Erfüllung geht, sobald das Band (meist nach einigen Wochen) abfällt. Das neue Sporthilfe Wunscharmband ist in vielen Trafiken und unter [www.sporthilfe.at](http://www.sporthilfe.at) erhältlich.



▲ Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka und Bundeskanzler Dr. Alfred Gusenbauer mit ihrem Motto „Gemeinsam stark für den Sport“. Foto: GEPA

## Neue Förder-Initiative „For winners with future“ – Sporthilfe als Förder-Institution gestärkt

Gemeinsam mit der Bausparkasse Wüstenrot AG konnte die Österreichische Sporthilfe im Mai eine neue, breit angelegte Förderinitiative für junge Talente präsentieren. Die jungen Sportler werden nicht nur in ihrer aktiven Karriere gefördert, son-

dern haben auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Bausparkasse Wüstenrot AG für ihre berufliche Zukunft vorzusorgen.

<http://www.forwinnerswithfuture.at/>



## BUNDESPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA



Ideal für Ihre Trainingslager, Skikurse, Sport- und Projektwochen

## sportinklusive.at

### NÄCHTIGUNG, VOLLPENSION, DIE BESTEN SPORTMÖGLICHKEITEN ÖSTERREICHS

Bundessporteinrichtungen Gesellschaft m.b.H., A-1120 Wien, Schönbrunner Allee 53, Tel. ++43/1/803 01 61-0, Fax ++43/1/803 01 61-9, [austria@bsfz.at](mailto:austria@bsfz.at)

**Blattgasse**  
(Wien)  
A-1030 Wien  
Blattgasse 6  
Tel. ++43/1/712 43 73  
[blattgasse@bsfz.at](mailto:blattgasse@bsfz.at)

**Faaker See**  
(Kärnten)  
A-9583 Faak am See  
Halbinselstr. 14  
Tel. ++43/4254/2120-0  
[faakersee@bsfz.at](mailto:faakersee@bsfz.at)

**Maria Alm / Hintermoos**  
(Salzburg)  
A-5761 Maria Alm  
Bachwinkl 4  
Tel. ++43/6584/7561-0  
[mariaalm@bsfz.at](mailto:mariaalm@bsfz.at)

**Obertraun**  
(Oberösterreich)  
A-4831 Obertraun  
Winkl 49  
Tel. ++43/6131/239-0  
[obertraun@bsfz.at](mailto:obertraun@bsfz.at)

**Schloß Schielleiten**  
(Steiermark)  
A-8223 Stubenberg  
am See  
Tel. ++43/3176/8811-0  
[schielleiten@bsfz.at](mailto:schielleiten@bsfz.at)

**Südstadt**  
(Niederösterreich)  
A-2344 Maria Enzersdorf  
Johann-Steinböck-Str. 5  
Tel. ++43/2236/26833-0  
[suedstadt@bsfz.at](mailto:suedstadt@bsfz.at)

#### IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber** Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 8, 1130 Wien, Tel (01) 877 38 20, E-Mail [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at), Internet [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)

**Unternehmensgegenstand** Sportdachverband **Vereinsvorstand** Präsident Konsulent Dir. Siegfried Robatscher, Vizepräsident Josef Kopal, Vizepräsident Ing. Hans Ludescher, Finanzreferent Horst Kullnigg, Generalsekretär Mag. Paul Nittnaus

**Redaktion** Mag. Paul Nittnaus, Mag. Ulrike Gruber, Franz Srnka, Daniel Drobil

**Blattlinie** Informationen für Funktionäre, Mitarbeiter und Freunde des ASVÖ **Layout** DIE BESORGER, Neubaustraße 15, 4400 Steyr **Druck** Gutenberg Linz

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors/der Autorin wieder.



# Bewegung und Fitness – Die Essenz für ein erfülltes Leben

Dass wir uns bewegen sollen, um fit zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen, ist hinlänglich bekannt. Immer mehr Menschen kümmern sich um ihre Gesundheit, in den Medien ist das Thema ständig präsent. Dennoch sind es 60 % der österreichischen Bevölkerung, die keinen oder zu wenig Sport treiben. Jüngste Untersuchungen untermauern den schlechten Status im europäischen Vergleich.

Teil 2/2 (Teil 1 erschien in der Newsletter Ausgabe 2.2007)



## Praktische Durchführung

Durch das Aufwärmen kommt es zu einer Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zu einer Verminderung von Verletzungen (z.B. Muskelleinrisse). Es beinhaltet ein fünf bis zehn Minuten langes Warmlaufen (z.B. Standlaufen); danach müssen die einzelnen Muskelgruppen durch ein zehn bis fünfzehn Minuten dauerndes Stretching aktiviert werden.

## Stretching (Dehnung)

Vor jeder Dehnung muss man sich über folgende Punkte im klaren sein:

- Vermeidung jeder schwinghaften, ruckartigen, wippenden Bewegung;
- die Zeitdauer der Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden betragen;
- die Reihenfolge des Nachstehenden sollte genau eingehalten werden:
  1. Muskel in Dehnstellung bringen – ein leichtes „Ziehen“ ist im Muskel spürbar.
  2. Anspannung des Muskels (z.B. Versuch der Streckung der Muskel mit 50 % bis 60 % der Muskelkraft gegen einen Widerstand) für 10 Sekunden.

3. Entspannen des Muskels ohne Veränderung seiner Lage, 10 Sekunden.

4. Mit dem Ausatmen nochmals dehnen und die „gewonnene Länge“ halten, 10 Sekunden.

5. Ein bis zwei Wiederholungen der Punkte 1.–4.

## Körperliche Bewegung

Körperliche Bewegung während des Tagesablaufes. Es gibt eine Unmenge an Möglichkeiten, seinen Körper zu trainieren. Von der Intensität der körperlichen Bewegung sind die Regulation des Körpergewichts, die körperliche Fitness und das persönliche Wohlbefinden abhängig. Für die erfolgreiche Integration von Gesundheitsübungen in den Tagesablauf sind zwei Voraussetzungen notwendig:

1. Der Zeitaufwand sollte ca. 30 Minuten, dreimal die Woche, nicht übersteigen (vor allem für Einsteiger). Jeder abrupte Eingriff in das Freizeitverhalten durch feste Rahmenpläne (z.B. täglich 40 Minuten Radfahren) ist meistens zum Scheitern verurteilt.
2. Jeder Betroffene muss von der Notwendigkeit der Durchführung und der Möglichkeit der Realisierung überzeugt sein.

## Mehr Lebensqualität durch maßvolles Sporttreiben

Regelmäßige körperliche Betätigung in begrenztem Umfang ist die beste Vorbeugung für Menschen in höherem Lebensalter.

Winston Churchills eingängige Formel „No sports, whisky only“, die gelegentlich augenzwinkernd als Freibrief für genussvolle Aktivitäten verwendet wird, ist hierzulande gründlich missverstanden worden. Dies jedenfalls ist die Ansicht des Kölner Sportmediziners Professor Richard Rost. Mit „sports“ sei nämlich im Englischen nicht jegliche sportliche Betätigung, sondern eindeutig Spitzensport gemeint. Den aber habe der britische Premier nicht getrieben, sehr wohl indes anderen Sport, etwa Polo und Bergsteigen.

Überliefert ist beispielsweise, dass Churchill noch in hohem Alter den Kilimandscharo in Afrika erstieg, trotz offenbar starkem Zigarren- und Whiskykonsum. Ein Vorbild wäre er damit aus heutiger Sicht nur bedingt, denn die Vermeidung von Risikofaktoren – etwa des Rauchens – gehört zur erklärten Gesundheitsstrategie der modernen Medizin. Der Sport spielt dabei eine erhebliche Rolle, wie auf einem von der Bayer AG veranstalteten Seminar zum Thema „Sport im Alter“ in Köln hervorging.

Insgesamt zeigt sich nach Darstellung Rosts, der an der Sporthochschule Köln das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin leitet, infolge der demographischen Umschichtung auch eine Änderung der Sportinteressen. Der Durchschnittsbürger ist heute nicht mehr der junge und gesunde Mensch, sondern zunehmend der Ältere, der kaum noch als wirklich gesund zu bezeichnen ist.

„Für den Menschen ab 40 lässt sich Gesundheit als der Irrtum definieren, noch nicht in unserem Institut untersucht worden zu sein“, meint Aast. Klar bekannte sich der Kreislaufforscher zu dem manchmal belächelten Wort vom „gesunden Sterben“. „Was ist Ihnen lieber“, fragte Rost. „Mit 72 auf dem Golfplatz den Sekudentod zu sterben oder bis 79 in einem Altenheim dahinzusiechen?“

Vom 40. Lebensjahr an können bei praktisch jedem – mehr oder minder ausgeprägt – Risikofaktoren oder sogar schon deutlich erkennbare Krankheitszeichen ausgemacht werden. Mehr als die Hälfte

der Bevölkerung in Deutschland aber ist inzwischen über 40 Jahre alt. Daher ändern sich auch die Ansprechpartner im Sport. „Sportverbraucher“, so meint Rost, ist schon heute nicht mehr allein der Junge und Gesunde, vielmehr sind zunehmend immer mehr Ältere sportlich aktiv, insbesondere auch Seniorinnen.

Tatsächlich hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung seit Beginn des Jahrhunderts von 40 Jahren für den Mann und 42 Jahren für die Frau auf 72 und 79 Jahre erhöht. Dabei ist freilich die Lebenserwartung nicht insgesamt gestiegen – unser Leben währe 70 oder 80 Jahre, sagt die Bibel. Es zeigt sich vielmehr, dass immer mehr Menschen „diesen uns zustehenden Rahmen“ (Rost) ausschöpfen. Voraussehbar ist, dass in 50 Jahren die Zahl der Altenheimbewohner etwa genau so groß sein wird wie die Zahl der Kinder in Schulen und Kindergärten.

Somit geht es nach Ansicht des Sportmediziners nicht eigentlich darum, Jahre an das Leben zu fügen, sondern mehr Leben in unsere Jahre zu bringen. Auch Untersuchungen verweisen darauf, dass dem Sport – oder genauer körperlicher Bewegung – dabei neben Ernährung und allgemeiner Lebensweise eine Schlüsselrolle zukommt.

Auch der ältere Mensch kann seine gesundheitliche Lage verbessern. Vorbeugung ist keineswegs auf die jüngeren Jahrgänge beschränkt, sondern lohnt sich, wie zahlreiche Studien belegen, auch mit zunehmenden Lebensjahren. Dass dies auch bereits erkannt wird, belegt nach Darstellung des Dortmunder Sportmediziners Professor Klaus Völker die wachsende Anzahl der Menschen im Alter von 50 und 70 Jahren, die sich in Fitness-Studios trimmen wollen. Völker begrüße ausdrücklich diese Entwicklung. Training in auch kommerziell betriebenen Studios sei geeignet, den Faktor „Kraft“ in gymnastische Übungen zu integrieren und somit wenigstens einen Teil der im Alter nachlassenden Kräfte, die für den Alltag unerlässlich seien, zu mobilisieren. Nach seiner Ansicht kann zudem ein gut geführtes Fitness-Studio individuell abgestimmte Programme auch für Ältere liefern, die sie sonst kaum erhalten könnten.

Noch älter zu werden, ist heute wohl eher eine Illusion. Ein hohes Alter in verhältnismäßig guter

## ASVÖ-BSO Sportunfall-Versicherung

**Diese Sportunfall-Versicherung ist für Verbände und Vereine die günstigste Möglichkeit, ihren Mitgliedern, Kadersportlerinnen und FunktionärInnen bei Unfällen eine finanzielle Hilfestellung zu geben. Da Personengruppen (alle Mitglieder, Kader, Funktionäre, etc.) angemeldet werden können, muss nicht eigens eine Namensliste erstellt werden – und damit entfällt die Gefahr, dass bei Änderungen im Verein/Kader für ein neues Mitglied kein Versicherungsschutz besteht.**

### Versicherungsschutz

Die Versicherung umfasst Unfälle bei der Ausübung des Vereinssports, bei der Teilnahme an Sportveranstaltungen von Verbänden und Vereinen sowie bei Vereinsversammlungen und Festlichkeiten. Unfälle auf dem Weg zu und von der versicherten Betätigung (Training, Turnierfahrten, Veranstaltungen, Sitzungen) sind eingeschlossen. Der Versicherungsschutz gilt weltweit und erstreckt sich auch auf Unfälle bei der Teilnahme an internationalen

Wettbewerben. Wichtig für Sportler ist vor allem der Einschluss der Unfallkosten-Versicherung (bis zu € 1.000,-) Im Rahmen dieser Unfallkosten sind Arztkosten, Heilbehelfe, Therapiekosten usw. versichert.

### Jahresprämien und Versicherungssummen

Die Jahresprämie beträgt pro Person € 6,60 und für Jugendliche bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres € 3,30. Die Versicherungssummen betragen: € 3.640,- für den Todesfall  
€ 1.000,- für Unfallkosten (Arztkosten, Heilbehelfe, Therapien etc.)  
€ 72.680,- für dauernde Invalidität.  
Durch niedrige Prämie Entschädigung erst ab einem Invaliditätsgrad von 20%.

### Outdoor- und Flugsport

Speziell bei Outdoor-Sportarten besteht beim Thema Bergkosten, speziell durch die immer häufiger werdenden Hubschrauber-Einsätze Handlungsbedarf. Mit der Versicherungs-Variante „Bergkosten spezial“ besteht die Möglichkeit, die Bergkosten in Höhe von € 7.267,- um eine zusätzliche Jahresprämie von € 5,40 pro Person einzuschließen.

### Weitere Informationen unter [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)

(Service/Versicherungen) oder bei: ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held, Telefon 02236/53086-0, Fax 02236/53086-4, office@diehelden.at, [www.diehelden.at](http://www.diehelden.at)



Foto: Mammut

Gesundheit zu erreichen aber kann jeder – es sei denn, ihn werfen Schicksalsschläge aus der Bahn. „Möglichst gesund zu sterben“, wie es der Sportmediziner Rost formulierte, lässt sich mit etwas mehr körperlicher Aktivität erreichen: „Der Sport kann sicher zu mehr Lebensqualität beitragen.“ Vom 30. Lebensjahr an vermindert sich unwiderruflich die Leistungsfähigkeit um etwa ein Prozent pro Jahr. Das lässt sich, wie Völker sagte, eindeutig nachweisen. Auch die Muskelkraft nimmt ab, nicht in gleichem Maße wie die Herzkreisleistung, aber doch spürbar.

Wenn man nicht gegensteuert, verliert man 30 bis 40 Prozent der Maximalkraft bis zum 80. Lebensjahr.

### Österreichischer Ausblick

Im Rahmen der Initiative „Fit für Österreich“ werden vielfältige Gesundheits- und Bewegungsprojekte des Staatssekretariats für Sport und der Dachverbände unterstützt und durchgeführt, die den Qualitätskriterien von „Fit für Österreich“ entsprechen. Mit „Fit für Österreich“ wird somit der Gesundheits-

aspekt des Sports in Österreich verstärkt und aufgewertet und mit dementsprechenden Angeboten kommuniziert. Wird „Fit für Österreich“ gelebt, setzt die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil bereits im Kleinkindalter ein und zieht sich quer durch alle Altersgruppen und Lebensabschnitte. ■

### Literatur

Meusel, H.: *Sport, Entspannung und Entspannungsmethoden. Magglingen 19; 1993.*

Cooper K.H.: *Die neuen Gesundheitsmacher - Antioxidantien. Bv; München, Wien, Zürich 1995.*

Arnold, M.: *Handicap ohne Handicap – Übungskatalog 1. Auflage 2007, ASVÖ Steiermark, Graz*

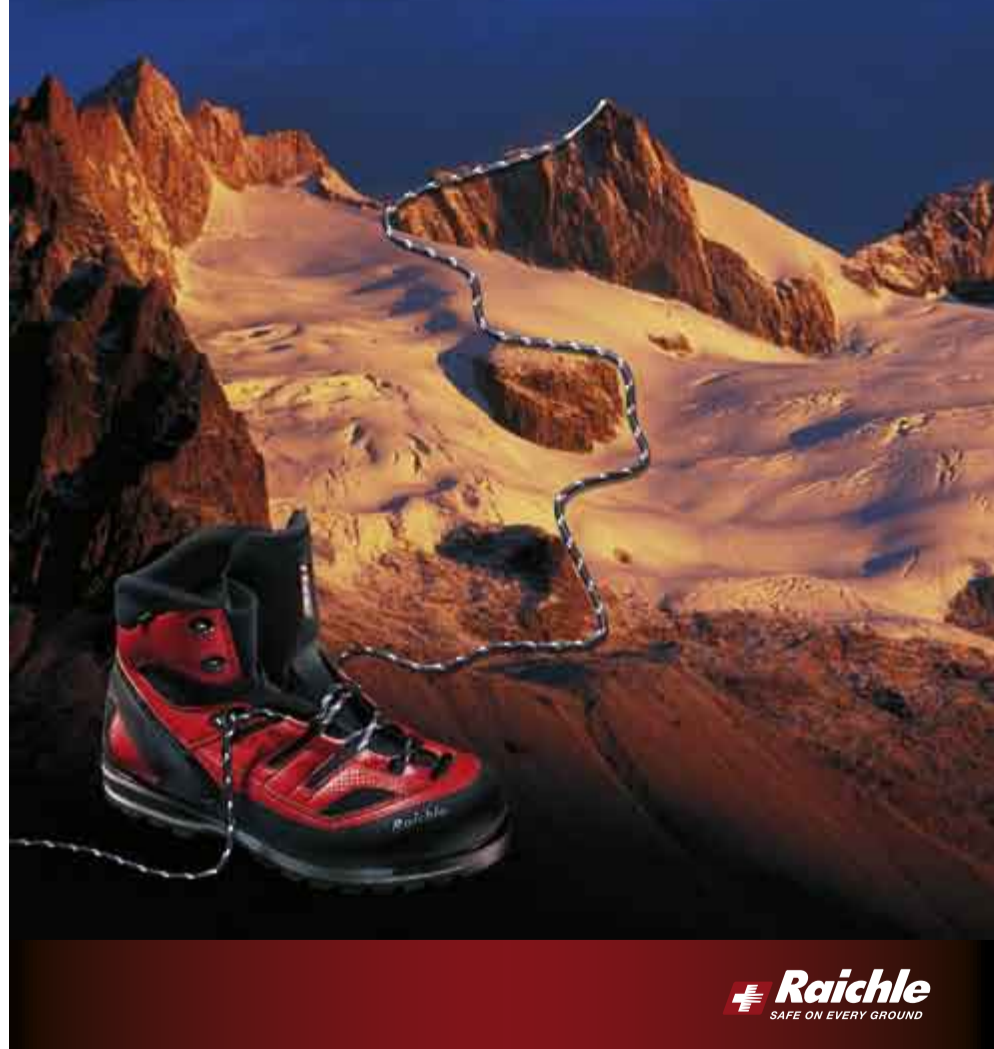


### Mag. Dr. Martin Arnold

Trainer und Berater in arbeitsmarktpolitischen Bereichen. Zertifizierter Trainer in der Erwachsenenbildung. Sportmanager, Sportwissenschaftler & Leibeserzieher. „Fit für Österreich“-Kordinator der Steiermark.

Kontakt: [m.arnold@fitfueroesterreich.at](mailto:m.arnold@fitfueroesterreich.at)

Wer sicher nach oben will, muss unten anfangen.



**Raichle**  
SAFE ON EVERY GROUND

## BUCHTIPPS



### Materazzi vs. Zidane

von Wolfgang Weisgram

**Kein Fußballereignis** hat 2006 die Welt mehr in Atem gehalten als der Kopfstoß des Fußballgottes Zinedine Zidane an Marco Materazzi im von Italien gewonnenen Finale der Weltmeisterschaft in Deutschland. Wolfgang Weisgram, Autor zahlreicher Sportbücher (u.a. biografischer Roman über Matthias Sindelar „Im Inneren der Haut“, Hugo-Meisl-Biographie „Ein rundes Leben“, Wunderteam Österreich) hat sich in seinem neuen Buch ein paar Gedanken dazu gemacht, was Marco Materazzi zu Zinedine Zidane gesagt hat. Ein Unikat in Taschenbuchformat.

*MarcosEinSatz oder der lange Augenblick, in dem Zinedine Zidane etwas kurz angebunden war. Von Wolfgang Weisgram, egoth Verlag. Kleinformat 10x15, 109 Textseiten, € 4,90. ISBN: 978-3-902480-38-5*



### Ein Kalender zur EM

von Felix Roittner

**Die Fußball-Europameisterschaft** in Österreich und der Schweiz 2008 rückt immer näher und dieser Tagesplaner sorgt dafür, dass Sie immer auf dem Laufenden sind. Neben einem Countdown bis zum Eröffnungsspiel finden sich Informationen und News zum Fußballsport und rund um die EM: Die wichtigsten Telefonnummern, Anreise-Informationen, Notizen zu den Austragungsstädten und Stadien, zahlreiche Hotel Tipps sowie ein Spielplan zum Eintragen der Ergebnisse. Wissen Sie, wann Zinedine Zidane oder Giovanni Trapattoni Geburtstag haben? In diesem EM-Countdown-Kalender erfahren Sie dies und dazu noch vieles mehr ...

*Fußball-Countdown 2008, der Tagesplaner zur Europameisterschaft. Von Felix Roittner, egoth Verlag. 400 Seiten, Spiralbindung, € 14,90. ISBN: 978-3-902480-37-8*

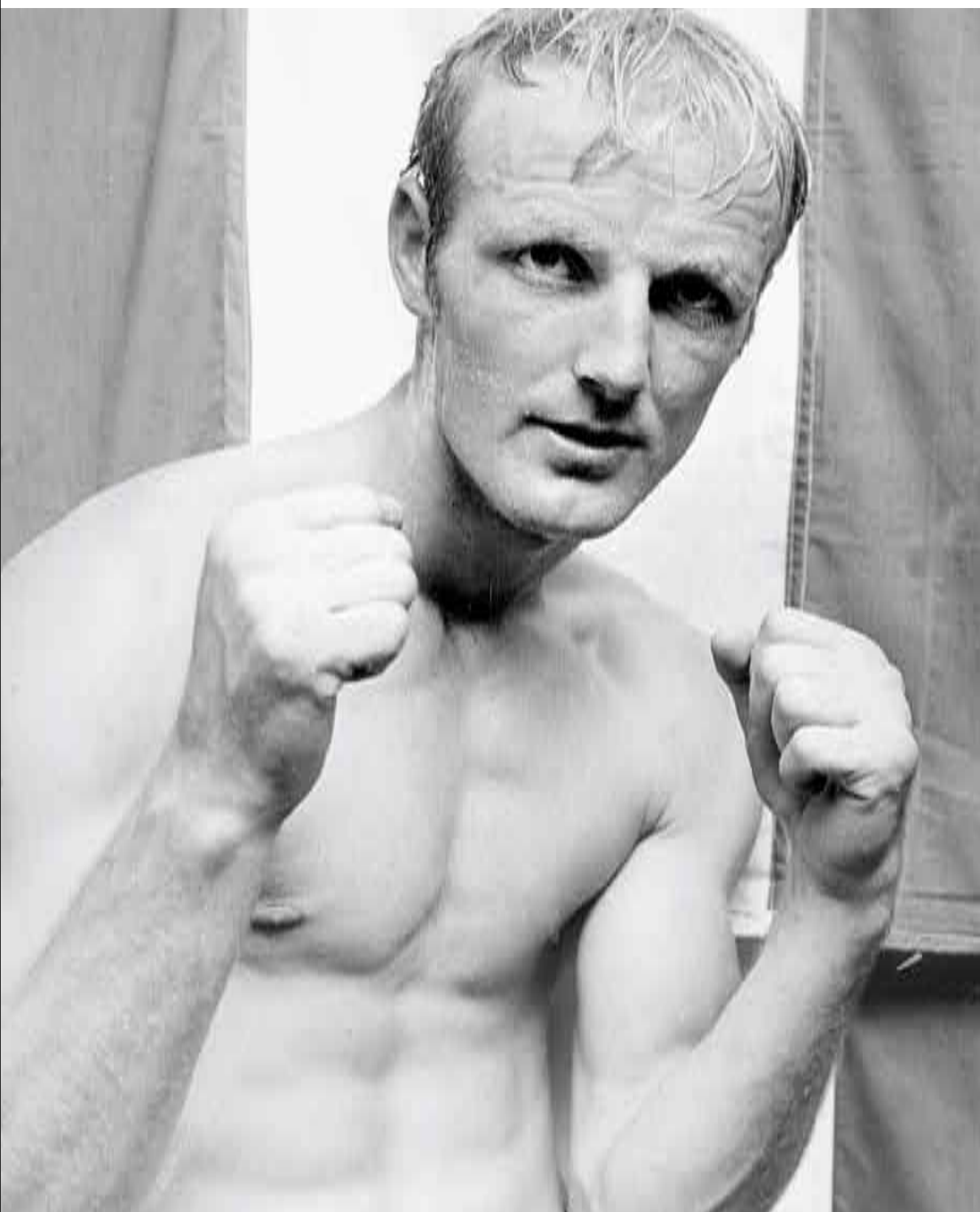


Foto: Votava

## Dr. Rainer Salzburger: Boxen hat Faszination



Foto: Privat

Kürzlich feierte Hans Orsolics seinen 60. Geburtstag. Der Wiener war einer der letzten Großen einer langen Reihe herausragender Boxer, die unser Land hervorgebracht hat. Poldi Steinbach, der allererste Europameister Österreichs, Lazek, Weiß oder Weidinger sind nur einige der berühmten Profiboxer. Zu EM-Ehren hat es Dr. Rainer Salzburger nicht gebracht, der dreifache Staatsmeister erreichte aber immerhin dreimal das Viertelfinale bei den Amateuren. Seit vielen Jahren leistet der pensionierte HAK-Professor für Sport und Geographie wertvolle Arbeit an der Basis.

„Das Überwinden der Angst, der Zweikampf mit einem Gegner, den es auszutaktieren gilt, ihn zur Aufgabe zu bringen, ohne selbst dabei getroffen zu werden“, schwärmt Rainer Salzburger vom Boxsport, der ihn schon seit fünf Jahrzehnten in seinem Bann hat.

»Als Einzelsportler gehört dir der Applaus des Publikums ganz alleine. Das gewonnene Selbstvertrauen hilft im Sport wie auch im späteren Leben.«

Zum Boxen kam der ehemalige Fußballer im Alter von 12 Jahren durch seinen Großvater, einem Boxfanatiker aus DDR-Zeiten („Meine Mutter stammt aus Halle an der Saale, hat in Tirol Urlaub gemacht und da meinen Vater kennen gelernt“). Zwei verlorene Kämpfe (seine ersten) gegen Schulkollegen

konnte Jung-Rainer nicht auf sich sitzen lassen, der Ehrgeiz war geweckt, der Fußball bald ad acta gelegt.

In die Nachwuchszeit datiert auch das schönste Erlebnis der heute 62-jährigen Kramsachers. „Als Außenseiter bin ich nach Wien gefahren und Jugendmeister geworden“, schildert Salzburger. „Meine drei Kämpfe habe ich vor der Zeit gewonnen und wurde dann auch noch als bester Boxer des Turniers ausgezeichnet. Deswegen ist dieser Titel für mich auch etwas Besonderes, weil man später dann Siege von mir ja erwartete.“ Zwei weitere Titel im Nachwuchs und drei in der allgemeinen Klasse folgten. Von seinen 203 Kämpfen verlor der zweifache EM- und Olympiateilnehmer von Mexiko 1969 nur 16. Olympia hat er nicht in bester Erinnerung. „Vor Tokio erlitt ich einen Kieferbruch und konnte nicht starten, in Mexiko verlor ich gleich den ersten Kampf.“ Enttäuscht spekulierte er mit

dem Aufhören – aber nur kurz, schon tags darauf wurden wieder Trainingspläne geschrieben. „Diese Überwindung macht den Sport auch aus.“

Seit 1972 ist der Leiter des österreichischen Leistungszentrums in Wörgl geprüfter Boxtrainer, hat 75 Staatsmeister hervorgebracht, organisierte bisher 225 (!) internationale Wettkämpfe. Auch seine Kinder hat er mit dem Boxvirus infiziert. Sohn Hannes eroberte 14 Staatsmeistertitel, Tochter Ines ist wie der Papa staatlich geprüfte Boxtrainerin, beide von Beruf Professoren für Sport und Geographie ... Obmann beim BC Unterberger, Österreichs bester Boxstaffel, ist Salzburger seit 1975. Zehn Jahre später übernahm der ASVÖ-Bundes- und Landesfachwart (und für 20 Jahre Pressereferent) auch das Amt des Tiroler Boxpräsidenten, das des österreichischen Verbandes legte er nach vier Jahren wieder zurück.

»Ich bin ein Mann der Praxis und arbeite lieber an der Basis.«

Mehr Nachwuchs für den österreichischen Boxsport wünscht sich Salzburger. „Markus Nader, Oliver Obradovic, es gibt schon einige gute, aber viel zu wenig. Mehr Konkurrenz wäre von großem Nutzen. Im Klub wollen ja viele boxen, doch beginnen die meisten zu spät, um international mithalten zu können. Viele wenden sich auch dem Kickboxen oder Taekwondo zu, da geht es im Semikontakt halt nicht so hart zu wie beim Boxen.“ Das Interesse im Westen ist groß, es kommen bis zu 3000 Zuschauer zu den Wettkämpfen. „Das sollte überall in Österreich so sein, schön wärs ...“ ■

Franz Srnka



▲ Als erfolgreicher Funktionär hat Salzburger bereits 75 Staatsmeistertitel hervorgebracht. Foto: GEPA

◀ Seltene Kombination: Eine „Harte Linke“ und der Dokortitel in Geographie.

Foto: Privat

