



# PROGRAMM 2024



## IMPRESSUM

Jahresprogramm 2024

**Medieninhaber & Herausgeber:** Allgemeiner Sportverband Österreichs

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

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

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

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

**Fotos:** ASVÖ, iStockphoto, pixabay

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

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



# Vorwort



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

Der ASVÖ begeht heuer sein 75-jähriges Bestandsjubiläum. Seit jeher war die Ausbildungstätigkeit ein wesentlicher Teil der Verbandsarbeit und hat die fachliche Entwicklung in den Vereinen und die Qualität der sportlichen Betreuung gestärkt. Heute richten wir besonderes Augenmerk auf die innovative Gestaltung und Ausweitung unserer Online-Bildungsveranstaltungen. Die Digitalisierung eröffnet hier neue Möglichkeiten, die gut angenommen werden.

Das vielfältige Angebot unserer Aus- und Fortbildungen zeichnet sich durch hohe Qualität und einheitliche Standards bei allen gesundheitsorientierten Bewegungsformen aus. Wir haben für 2024 ein Programm für Sie gestaltet, das neben mehrtägigen Ausbildungen zahlreiche eintägige Workshops mit neuen Trends im Sport umfasst. Die „Fit für die Zukunft“ Online-Workshops begleiten Vereine in allen relevanten Handlungsfeldern – von der Digitalisierung bis zur Gewinnung von Ehrenamtlichen – für eine gute Zukunftsarbeit.

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

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Purrer'.

DI Christian Purrer  
Präsident des ASVÖ

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| Gesundheits- & Breitensport im ASVÖ .....              | 3          |
| Team für Aus- und Weiterbildungen im ASVÖ .....        | 4          |
| Terminkalender .....                                   | 6          |
| Allgemeine Informationen .....                         | 10         |
| Kurskosten .....                                       | 11         |
| <b>ÜBUNGSLEITER*INNEN AUSBILDUNGEN .....</b>           | <b>12</b>  |
| Basismodul .....                                       | 15         |
| Spezialmodule .....                                    | 16         |
| <b>WEITERBILDUNGEN .....</b>                           | <b>20</b>  |
| Burgenland, Niederösterreich, Wien .....               | 22         |
| Kärnten, Oberösterreich, Steiermark .....              | 42         |
| Salzburg, Tirol, Vorarlberg .....                      | 58         |
| <b>ONLINE-WORKSHOPS .....</b>                          | <b>70</b>  |
| Online-Workshops .....                                 | 72         |
| Management Zertifikatskurs .....                       | 93         |
| <b>MIT RESPEKT! .....</b>                              | <b>94</b>  |
| Wir fördern ein Klima des Respekts .....               | 96         |
| Miteinander für Schutz vor sexualisierter Gewalt ..... | 97         |
| <b>PROGRAMME &amp; MATERIALIEN .....</b>               | <b>98</b>  |
| Programme .....  | 100        |
| Weiterbildungskongresse .....                          | 105        |
| Materialien .....                                      | 106        |
| <b>FACHSPORT .....</b>                                 | <b>110</b> |
| Lehrgänge und Wettkämpfe .....                         | 112        |
| Projekte des Sportausschusses .....                    | 120        |

# Gesundheits- & Breitensport im ASVÖ

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

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

Neben der sportpraktischen Ausbildungsschiene unterstützt das Programm „Fit für die Zukunft“ Vereine bei der Professionalisierung und Neuorientierung durch individuelle Betreuung, damit sie sich auf wesentliche Zukunftsfragen gut vorbereiten können. Es werden zahlreiche Online-Workshops angeboten, um die Arbeit im Verein zu erleichtern oder auch um neue Ideen anzuregen.

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

Für den Gesundheits- und Breitensport ist ein eigenes Netzwerk von Koordinator\*innen eingerichtet. Sie

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

# Team für die Aus- und Weiterbildungen im ASVÖ



## **Bundeskoordination**

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



## **Programmkoordination**

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



## **Salzburg**

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



## **Vorarlberg**

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



## **Tirol**

Sabina Margreiter  
margreiter@asvoe.tirol  
0512/586 437

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



### **Oberösterreich**

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



### **Niederösterreich**

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



### **Wien**

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



### **Burgenland**

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



### **Steiermark**

**Lisa Drugowitsch**  
lisa.drugowitsch@asvoe.at  
0664/354 22 29



### **Kärnten**

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

## Terminkalender 2024

| Beginn         | Kurs   | Ort               | Seite |
|----------------|--|-------------------|-------|
| <b>JÄNNER</b>  |  |                   |       |
| 13.1.          | Kognitives Training und Neuroathletik für Kinder   | Gedersdorf, NÖ    | 22    |
| 13.1.          | Visual- und Kognitionstraining im Leistungs- und Breitensport                                    | Graz              | 42    |
| 18.1.          | Jugend im Verein: Chancen und Herausforderungen im Sport   | online            | 72    |
| 20.1.          | Bewegungswerkstatt in der Volksschule  | Eisenstadt        | 23    |
| 20.1.          | Bewegungswerkstatt im Kindergarten   | Eisenstadt        | 24    |
| 20.1.          | Tipps und Tricks für Kindercoaching  | Wien              | 25    |
| 23.1.          | Chancengerechtigkeit im Sport  | online            | 73    |
| 26.1.          | Übungsleiter*innen Basismodul  | Klagenfurt        | 15    |
| 31.1.          | Übungsleiter*innen Basismodul  | online            | 15    |
| <b>FEBRUAR</b> |  |                   |       |
| 2.2.           | Übungsleiter*innen Basismodul  | Innsbruck         | 15    |
| 3.2.           | Sportlernahrung selbst machen  | Oberwart, Bgld    | 26    |
| 3.2.           | Turn10 – Methodische Übungen im Geräteturnen   | Ziersdorf, NÖ     | 27    |
| 3.2.           | Neue Bewegungsideen für Kleinkinder  | Klagenfurt        | 43    |
| 3.2.           | Die perfekte Übungsauswahl im Krafttraining  | Hard, Vbg         | 58    |
| 8.2.           | Ehrenamtsmanagement – Was bedeutet das?<br>Und warum sollte sich mein Verein damit beschäftigen? | online            | 74    |
| 10.2.          | Ninja Parcours im Turnsaal – Grundlagen  | Graz              | 44    |
| 17.2.          | Neuroathletik & -mobility  | Wien              | 28    |
| 17.2.          | Gesunder Rücken – Starker Rumpf  | Graz              | 45    |
| 22.2.          | Spielerisches Koordinationstraining  | Neumarkt i.H., OÖ | 46    |
| 24.2.          | Übungsleiter*innen Spezialmodul<br>Fitness- und Gesundheitssport                                 | Innsbruck         | 16    |
| 24.2.          | Core & Funktionelles Training für die Wirbelsäule  | Villach, Ktn      | 47    |
| 25.2.          | Funktionelles Training für Senior*innen für Körper und Geist                                     | Villach, Ktn      | 48    |
| 27.2.          | PRAE richtig angewandt!  | online            | 75    |
| <b>MÄRZ</b>    |  |                   |       |
| 2.3.           | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder   | Baden, NÖ         | 17    |
| 6.3.           | Übungsleiter*innen Basismodul  | online            | 15    |
| 7.3.           | Vereinskultur im Wandel – Sportvereine für die Zukunft rüsten!                                   | online            | 76    |



| Beginn | Kurs   | Ort            | Seite |
|--------|--|----------------|-------|
| 8.3.   | Übungsleiter*innen Spezialmodul Senior*innensport                        | Wien           | 19    |
| 8.3.   | Tipps & Tricks – Nachhaltig im Breitensport                              | online         | 77    |
| 9.3.   | Zielorientierte Kindereinheiten  | Villach, Ktn   | 49    |
| 9.3.   | Grundlagen des Sport Stackings   | Wien           | 29    |
| 9.3.   | Sport Stacking für Groß und Klein  | Wien           | 30    |
| 16.3.  | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder                                   | Wien           | 17    |
| 16.3.  | Kinderyoga   | Ravelsbach, NÖ | 31    |
| 16.3.  | Pränatal Fitness – Funktionelles Training und Entspannung für Schwangere | Graz           | 50    |
| 23.3.  | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder                                   | Linz           | 17    |
| 24.3.  | Grundlagen im Taping – Oberkörper  | Rif, Sbg       | 59    |

#### APRIL

|       |  |                |    |
|-------|--|----------------|----|
| 6.4.  | Rangeln & Raufen   | Bludenz, Vbg   | 60 |
| 12.4. | Übungsleiter*innen Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport                        | Klagenfurt     | 16 |
| 13.4. | Core & Funktionelles Training für die Wirbelsäule                                    | Spillern, NÖ   | 32 |
| 13.4. | Bewegungsstunde mit Alltagsmaterialien   | Innsbruck      | 61 |
| 18.4. | Führungswechsel im Verein – Wie bereite ich eine erfolgreiche „Vereinsübergabe“ vor? | online         | 78 |
| 19.4. | Übungsleiter*innen Spezialmodul Laufen   | Wien           | 18 |
| 19.4. | Volle Power durch richtige Ernährung   | Graz           | 51 |
| 21.4. | Grundlagen im Taping – untere Extremitäten   | Rif, Sbg       | 62 |
| 27.4. | MTB-Fahrsicherheit für Groß und Klein  | Rechnitz, Bgld | 33 |

#### MAI

|       |   |                  |    |
|-------|---|------------------|----|
| 4.5.  | Lustige Tanzspiele & coole Choreos für Kids                           | Graz             | 52 |
| 10.5. | Übungsleiter*innen Basismodul   | Rif, Sbg         | 15 |
| 11.5. | Outdoor-fit mit Senior*innen  | Dornbirn, Vbg    | 63 |
| 14.5. | Management 4.0 im Sportverein – Ziele definieren und neue Wege gehen! | online           | 79 |
| 24.5. | Übungsleiter*innen Basismodul   | Graz             | 15 |
| 25.5. | Tipps und Tricks beim Stand Up Paddling                               | Podersdorf, Bgld | 34 |

## Terminkalender 2024

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

### JUNI

|       |   |                   |    |
|-------|---|-------------------|----|
| 4.6.  | Vereinsstatuten in der Praxis                             | online            | 80 |
| 8.6.  | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder                    | Rif, Sbg          | 17 |
| 15.6. | Kindertanz leicht gemacht (2 – 10 Jahre)                  | St. Pölten        | 35 |
| 15.6. | Abenteuerliche Rätsel in der Natur                        | Westendorf, Tirol | 64 |
| 16.6. | Mentaltraining: Wie besiege ich den inneren Schweinehund? | online            | 81 |

### SEPTEMBER

|       |  |                      |    |
|-------|--|----------------------|----|
| 14.9. | Kraftzirkel für Senior*innen   | Graz                 | 53 |
| 15.9. | Mit dem E-Mountainbike sicher unterwegs  | Wals, Sbg            | 65 |
| 19.9. | Infrastruktur Plan B –<br>Was tun, wenn es keine Trainingsmöglichkeiten gibt?        | online               | 82 |
| 21.9. | Übungsleiter*innen Basismodul  | Dornbirn, Vbg        | 15 |
| 21.9. | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder   | Innsbruck            | 17 |
| 21.9. | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder   | Graz                 | 17 |
| 21.9. | Impulstag Gesundheitssport   | St. Pölten           | 36 |
| 22.9. | Das 1x1 für Vereinskassier*innen –<br>wie schaffe ich Ordnung in meiner Buchhaltung? | Salzburg             | 66 |
| 27.9. | Übungsleiter*innen Basismodul  | Rechberg, OÖ         | 15 |
| 28.9. | Übungsleiter*innen Basismodul  | Oberpullendorf, Bgld | 15 |

### OKTOBER

|        |   |                         |    |
|--------|---|-------------------------|----|
| 1.10.  | Diversität in Sportgremien – warum geschlechtergemischte<br>Vorstände maximalen Erfolg für den Sportverein bringen. | online                  | 83 |
| 5.10.  | Übungsleiter*innen Spezialmodul Kinder  | Bad Tatzmannsdorf, Bgld | 17 |
| 5.10.  | Grundlagen im Taping & Kinesiotaping  | Feldkirch, Vbg          | 67 |
| 6.10.  | Laufen und Koordination spielerisch vermitteln  | Rif, Sbg                | 68 |
| 7.10.  | Social Media für Sportvereine   | online                  | 84 |
| 8.10.  | Wie bringen wir Kinderschutz in den Verein?   | online                  | 85 |
| 11.10. | Übungsleiter*innen Spezialmodul Laufen  | Graz                    | 18 |
| 12.10. | Neue Ideen für Fitness-Workouts   | Klagenfurt              | 54 |
| 24.10. | Gemeinsame Wege im Sportverein –<br>Inklusion von Menschen mit Behinderung!   | online                  | 86 |

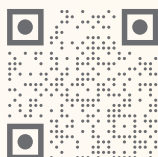
| Beginn | Kurs | Ort | Seite |
|--------|------|-----|-------|
|--------|------|-----|-------|

### NOVEMBER

|        |   |                 |    |
|--------|---|-----------------|----|
| 2.11.  | Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien  | Wien            | 37 |
| 8.11.  | Übungsleiter*innen Spezialmodul<br>Fitness- und Gesundheitssport                              | Graz            | 16 |
| 8.11.  | Finanzen im Verein  | online          | 87 |
| 9.11.  | Mentaltraining im Sport   | Marz, Bgld      | 38 |
| 9.11.  | Mobility Flows  | Klagenfurt      | 56 |
| 9.11.  | Vielfältige Regeneration  | Linz            | 55 |
| 9.11.  | Yoga für Sportler*innen   | Klagenfurt      | 57 |
| 13.11. | Mit Mentaltraining von der Wettkampfnervosität<br>zur Zielerreichung!                         | online          | 88 |
| 14.11. | Tipps & Tricks – Nachhaltig im Breitensport   | online          | 89 |
| 15.11. | Übungsleiter*innen Spezialmodul<br>Fitness- und Gesundheitssport                              | Hard, Vbg       | 16 |
| 16.11. | Einführung ins Athletiktraining   | St. Pölten      | 39 |
| 16.11. | Funktionelles Krafttraining für Senior*innen  | Kufstein, Tirol | 69 |
| 20.11. | Übungsleiter*innen Basismodul   | online          | 15 |
| 20.11. | Green Events & Nachhaltigkeit im Sportverein –<br>praktische Tipps & Umsetzungsmöglichkeiten! | online          | 90 |
| 23.11. | Ninja Parcours im Turnsaal – Grundlagen   | Wien            | 40 |
| 30.11. | Der Beckenboden im Sport  | Eisenstadt      | 41 |

### DEZEMBER

|        |                                |        |    |
|--------|--------------------------------|--------|----|
| 4.12.  | Ernährung für sportlich Aktive | online | 91 |
| 12.12. | Digitalisierung im Sportverein | online | 92 |



Aktuelle Informationen zum  
Kursprogramm sowie die  
Kursanmeldung unter

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

# Allgemeine Informationen

2024 bietet der ASVÖ wieder eine Vielzahl an Ausbildungen, Workshops und Online-Workshops für seine Vereine in ganz Österreich an. Die Auswahl der Programminhalte wird anhand aktueller sportwissenschaftlicher Themen, sportartspezifischer Trends und entsprechend den Interessen der Zielgruppen getroffen. Damit wird ein breites Spektrum bewegungs- und sportbezogener Themen abgedeckt, aber auch Inhalte, die die Arbeit im Verein betreffen, werden aufgegriffen.

## Kursanmeldung

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

## Stornobedingungen

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

## Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein



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

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

# Kurskosten

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

## Workshops

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

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

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

## Online-Workshops

Wichtige Themen für die Vereinsführung und Vereinsorganisation, aber auch für Themen rund um das gezielte Training werden angeboten. Im Rahmen des ASVÖ Programms „Fit für die Zukunft“ werden ASVÖ-Vereine bei der Professionalisierung und Neuorientierung in Online-Workshops exklusiv und kostenlos unterstützt.

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

# ÜBUNGSLEITER\*INNEN AUSBILDUNGEN



Übungsleiter\*innen  
Basismodule

Übungsleiter\*innen  
Spezialmodule



ASVO

# Übungsleiter\*innen-Ausbildung im organisierten Sport

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

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



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

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

## Ausbildungssystem

### **BASISMODUL + SPEZIALMODUL = ÜBUNGSLEITER\*IN**

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

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

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

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

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



# Übungsleiter\*innen Basismodul

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

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

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

## Ausbildung 2024

|                         |   |                         |  |
|-------------------------|---|-------------------------|--|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Klagenfurt  | 26. – 28. Jänner        |  |
|                         | Online  | 31. Jänner – 3. Februar |  |
|                         | Innsbruck   | 2. – 4. Februar         |  |
|                         | Online  | 6. – 9. März            |  |
|                         | Rif, Sbg  | 10. – 12. Mai           |  |
|                         | Graz  | 24. – 26. Mai           |  |
|                         | Dornbirn, Vbg   | 21. – 22. September     |  |
|                         | Rechberg, OÖ  | 27. – 29. September     |  |
|                         | Oberpullendorf, Bgld  | 28. – 29. September     |  |
|                         | Online  | 20. – 23. November      |  |
|                         | <b>Umfang</b>   | 21 Einheiten            |  |
|                         | <b>Referent*innen</b>   | Referent*innen des ASVÖ |  |
| <b>Kosten</b>           | € 99,- für Mitglieder eines Sportvereins<br>€ 150,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins    |                         |  |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>                    |                         |  |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Abschlussbestätigung nach erfolgreich absolvierter Prüfung. |                         |  |

# Übungsleiter\*innen Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport

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

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

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

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

Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht.

## Ausbildung 2024

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Innsbruck<br>Klagenfurt<br>Graz<br>Hard, Vbg  | 24. Februar + 2. – 3. März + 16. März<br>12. – 14. April + 27. April<br>8. – 10. November + 23. November<br>15. – 17. November + 30. November |
| <b>Umfang</b>           | 4 Tage inkl. Praxistag: 37 Einheiten<br>Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten  |   |
| <b>Referent*innen</b>   | Jochen Bathe, Daniela Bodner, Julia Bürger, Judith Pirchmoser, Stefanie Matouschek, Gerhard Judmayer, Claudia Slavik, Kurt Steinbauer, Philip Troschl |   |
| <b>Kosten</b>           | € 125,- für Mitglieder eines Sportvereins<br>€ 225,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins   |   |
| <b>Anmeldung</b>        | bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Kurstag unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>                              |   |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten ein Übungsleiter*innen Zertifikat bei Erfüllung aller Voraussetzungen.   |   |

# Übungsleiter\*innen

## Spezialmodul Kinder

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

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

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

Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht.

### Ausbildung 2024

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Baden, NÖ  | 2. – 3. März + 9. – 10. März + 23. März      |
|                         | Wien   | 16. – 17. März + 23. – 24. März + 14. April  |
|                         | Linz   | 23. – 24. März + 13. – 14. April + 26. April |
|                         | Rif, Sbg   | 8. – 9. Juni + 15. – 16. Juni + 28. Juni     |
|                         | Innsbruck  | 21. – 22. Sept. + 28. – 29. Sept. + 12. Okt. |
|                         | Graz   | 21. – 22. Sept. + 28. – 29. Sept. + 13. Okt. |
|                         | Bad Tatzmannsdorf, Bgld  | 5. – 6. Okt. + 12. – 13. Okt. + 8. Nov.      |
| <b>Umfang</b>           | 4 Tage inkl. Praxistag: 41 Einheiten<br>Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten   |  |
| <b>Referent*innen</b>   | Jochen Bathe, Daniela Bodner, Sophia Bolzano, Ursula Gatol, Doris Hartl, Bernd Holzmann, Gerhard Judmayer, Mireille Kepplinger, Karin Koller, René Mihal, Gleb Morozov, Wolfgang Neumayer, Judith Pirchmoser, Jörg Pomberger, Tina Ritter, Liesa Schick, Claudia Slavik u.a. |  |
| <b>Kosten</b>           | € 125,- für Mitglieder eines Sportvereins<br>€ 225,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins  |  |
| <b>Anmeldung</b>        | bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Kurstag unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |  |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten ein Übungsleiter*innen Zertifikat bei Erfüllung aller Voraussetzungen.  |  |

# Übungsleiter\*innen Spezialmodul Laufen

In diesem Übungsleiter\*innen Spezialmodul wollen wir den Teilnehmer\*innen die Grundlagen rund um das Thema Laufen und Lauftechnik im Breiten- und Gesundheitssport näher bringen sowie die fachliche Kompetenz im Organisieren und Leiten von Laufgruppen vermitteln.

Die Ausbildung ist stark praxisorientiert und widmet sich der Umsetzung von Lauftechniken, Trainingssteuerung, Organisation von Lauftreffs, Materialkunde, Methodik und Didaktik des Anleitens von Laufgruppen und vielem mehr.

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

Es besteht 100 % Anwesenheitspflicht.

## Ausbildung 2024

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien<br>Graz   | 19. – 21. April + 3. Mai<br>11. – 13. Oktober + 25. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 4 Tage inkl. Praxistag: 32 Einheiten<br>Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten                         |   |
| <b>Referent*innen</b>   | Stefanie Matouschek und Kurt Steinbauer  |   |
| <b>Kosten</b>           | € 125,- für Mitglieder eines Sportvereins<br>€ 225,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins                              |   |
| <b>Anmeldung</b>        | bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Kurstag unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |   |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten ein Übungsleiter*innen Zertifikat bei Erfüllung aller Voraussetzungen.                      |   |

# Übungsleiter\*innen

## Spezialmodul Senior\*innensport

Gesund alt werden – das ist der größte Wunsch älterer Menschen. Dass gezielte körperliche Aktivität hierzu einen positiven Beitrag leisten kann, rückt immer mehr in deren Bewusstsein.

Um insbesondere weniger bewegungsaffinen Senior\*innen den Zugang zu moderaten Bewegungsaktivitäten zu erleichtern und dem steigenden Bedarf nach hochwertigen Bewegungsangeboten Rechnung zu tragen, bietet der ASVÖ eine institutionenübergreifende Ausbildung im Senior\*innenbereich in Kooperation mit der Wiener Volkshochschulen GmbH und dem Katholischen Bildungswerk Wien an.

Die Ausbildung vermittelt folgende Inhalte:

- anatomische und physiologische Aspekte bei älteren Personen
- trainingswissenschaftliche Aspekte bei älteren Personen
- Grundlagen der Motogeragogik
- Bewegungs- und Sportpraxis mit umfassenden Informationen zur adäquaten und abwechslungsreichen Gestaltung einer Bewegungseinheit für Senior\*innen: Vom Aufwärmen und dem Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen über kleine Spiele, Bewegung zur Musik und Tänze bis hin zum Abwärmen und Entspannen.
- zielgruppenspezifische Erste Hilfe

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

Es besteht 100% Anwesenheitspflicht.

### Ausbildung 2024

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien   | 8. – 9. März + 15. – 16. März + 6. April |
| <b>Umfang</b>           | 5 Tage inkl. Praxistag: 31 Einheiten<br>Erstellung Stundenbild + Vereinsbeobachtung: 3 Einheiten                         |  |
| <b>Referent*innen</b>   | Mathias Amon, Alexandra Kopp, Susanne Predl, Andreas Stich, Sandra Unterberger   |  |
| <b>Kosten</b>           | € 125,- für Mitglieder eines Sportvereins<br>€ 225,- für Nichtmitglieder eines Sportvereins                              |  |
| <b>Anmeldung</b>        | bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Kurstag unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |  |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten ein Übungsleiter*innen Zertifikat bei Erfüllung aller Voraussetzungen.                      |  |

# WEITER- BILDUNGEN



Gliederung nach Regionen,  
Reihung nach Datum:

Burgenland,  
Niederösterreich,  
Wien

---

Kärnten,  
Oberösterreich,  
Steiermark

---

Salzburg,  
Tirol,  
Vorarlberg





ASVO

# Kognitives Training und Neuroathletik für Kinder

## KINDER

Suchen Sie neue Ideen für das Training im Verein oder im Sportunterricht?

In diesem Workshop werden mit dem Konzept von „Königsdisziplin“ in lebendiger Form abwechslungsreiche Übungen und Spiele angeboten, bei denen die Verbindung zwischen Bewegung und kognitiven Impulsen verknüpft wird.

Die Aufgaben und Spiele können mit variierendem Schwierigkeitsgrad vom Kindergarten, Volksschule bis zum Erwachsenensport eingesetzt werden. Dabei soll sportartunabhängig ein abwechslungsreiches Tool vermittelt werden, um den Unterricht oder das Leistungstraining vielfältig zu erweitern.

Spaß, Spiele und kognitive Aufgaben warten auf die Teilnehmer\*innen!

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Gedersdorf, NÖ   | 13. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referent</b>         | Dominik König  |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 5. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |





# Bewegungswerkstatt in der Volksschule

## KINDER

Die Bewegungswerkstatt bietet Kindern einen vorbereiteten Raum mit einfachen Geräten und Materialien, zur Bewegung einladen. So entsteht für die Kinder die Möglichkeit, sich im gegebenen Rahmen selbst zu probieren, sich an ihre eigenen Grenzen heranzutasten und mit selbstgewählten Herausforderungen zu experimentieren.

Es ist ein kostbares Angebot, die Aufgabenstellung selbst zu wählen – ohne Aufforderung von außen kann sich das Kind an jeder Stelle entscheiden, ob es weitergehen, umkehren oder nach einer anderen Lösung suchen möchte.

Nur durch eine wertfreie Begleitung eröffnet sich dem Kind die Möglichkeit, bei sich zu bleiben, am eigenen Körper zu erspüren, was es selbst schaffen kann und dem natürlichen Kontakt mit seinem Organismus zu folgen.

In der Rolle respektvoller Begleitung, wobei das Beobachtete beschreibend und nicht wertend rückgemeldet wird, können Pädagog\*innen selbst besser ins Hinspüren kommen, eigene Spannungsmuster erkennen und sich persönlichen Themen in der Begegnung mit Kindern öffnen.

Die Vielzahl an praktischen Erfahrungen und Beobachtungen ist in einen theoretischen Rahmen eingebettet, der einerseits die motorische und Gehirnentwicklung beleuchtet und andererseits die Einsatzmöglichkeiten im Setting Volksschule thematisiert.

## Workshop 2024

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Eisenstadt  | 20. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |            |
| <b>Referentin</b>       | Doris Vock  |            |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 15. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |            |

# Bewegungswerkstatt im Kindergarten

## KINDER

Die Bewegungswerkstatt bietet Kindern einen vorbereiteten Raum mit einfachen Geräten und Materialien, zur Bewegung einladen. So entsteht für die Kinder die Möglichkeit, sich im gegebenen Rahmen selbst zu probieren, sich an ihre eigenen Grenzen heranzutasten und mit selbstgewählten Herausforderungen zu experimentieren.

Es ist ein kostbares Angebot, die Aufgabenstellung selbst zu wählen – ohne Aufforderung von außen kann sich das Kind an jeder Stelle entscheiden, ob es weitergehen, umkehren oder nach einer anderen Lösung suchen möchte. Nur durch eine wertfreie Begleitung eröffnet sich dem Kind die Möglichkeit, bei sich zu bleiben, am eigenen Körper zu erspüren, was es selbst schaffen kann und dem natürlichen Kontakt mit seinem Organismus zu folgen.

In der Rolle respektvoller Begleitung, wobei das Beobachtete beschreibend und nicht wertend rückgemeldet wird, können Pädagog\*innen selbst besser ins Hinspüren kommen, eigene Spannungsmuster erkennen und sich persönlichen Themen in der Begegnung mit Kindern öffnen.

Die Vielzahl an praktischen Erfahrungen und Beobachtungen ist in einen theoretischen Rahmen eingebettet, der einerseits die motorische und Gehirnentwicklung beleuchtet und andererseits die Einsatzmöglichkeiten im Setting Kindergarten thematisiert.

## Workshop 2024

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Eisenstadt  | 20. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |            |
| <b>Referentin</b>       | Doris Vock  |            |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 15. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |            |

# Tipps und Tricks fürs Kindercoaching

## KINDER

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



Dieser Workshop greift Herausforderungen auf und versucht ein pädagogisches Rüstzeug für das Gelingen von Bewegungsstunden mit Kindern mitzugeben.

Die Fragen „Wie gehe ich auf Kinder ein?“, „Gibt es Patentrezepte?“, „Was mach ich, wenn ...“ werden diskutiert und methodische Tipps für die effizientere Gestaltung von Bewegungseinheiten mitgegeben.

Die Tipps und Tricks können in praktisch-methodischen Übungen erprobt werden.

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien   | 20. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Slavik   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 14. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |

# Sportlernahrung selbst machen

## ERWACHSENE

In diesem Workshop wird neben theoretischen Inputs zu Ernährung vor, während und nach der Sporteinheit bzw. nach dem Wettkampf für Erwachsene im Breiten- und Freizeitsportbereich selbst gekocht.

Gemeinsam mit der Referentin werden einfache „Sportgerichte“, Sportgetränke (z.B. Elektrolytgetränke, eiweißhaltige Getränke) und gesunde Snacks in der Küche zubereitet und anschließend gekostet.

Tipps und Tricks kommen dabei nicht zu kurz.



## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Oberwart, Bgld   | 3. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referentin</b>       | Nina Kienreich   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 24. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |

# Turn10<sup>®</sup> – Methodische Übungen im Geräteturnen

## KINDER

In diesem Workshop erfahren Sie alles rund um das Turn10<sup>®</sup> Übungsprogramm.

Das Turn10-Programm ist ein Turnprogramm, das sich individuell auf das Leistungsniveau der Turner\*innen anpassen lässt.

Die Referentin zeigt zudem methodische Übungsreihen zum Erlernen bestimmter Grundübungen im Geräteturnen.

Neben theoretischen Inputs werden viele praktische Übungen durchgeführt.

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Ziersdorf, NÖ  | 3. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referentin</b>       | Karin Koller   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 25. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |

# Neuroathletik & -mobility

## ERWACHSENE

Der Muskel steht am Ende einer langen Kette neuronaler Prozesse. Bewegung wird vom Gehirn gesteuert.

Was ist also nötig, um die Fähigkeit, willkürliche Kraft zu erzeugen, sofort zu verbessern? Wie kann jemand plötzlich beweglicher sein, ohne zu dehnen, aber dennoch mehr Bewegungsweite genießen?

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

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

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

## Workshop 2024

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



# Grundlagen des Sport Stackings

KINDER JUGEND ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

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

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

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

Im Workshop werden die Grundlagen des Sport Stackings sowie die Anwendung und der Gebrauch des Bechersets durchgenommen.

## Workshop 2024

|                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien  | 9. März |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |         |
| <b>Referentin</b>       | Ilse Szolderits   |         |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 22. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |         |

# Sport Stacking für Groß und Klein

KINDER JUGEND ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

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

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

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

Im Workshop werden die verschiedenen Grundformen des Sport Stackings, die Wettkampfrichtlinien und verschiedene Sport Stacking-Spiele praktisch erlernt.

## Workshop 2024

|                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien  | 9. März |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |         |
| <b>Referentin</b>       | Ilse Szolderits   |         |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 22. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |         |





# Kinderyoga

## KINDER

Im Rahmen des Workshops wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit Kindern erste Yogaübungen durchführen. Die Übungen können dann zum Beispiel im Zuge regulärer Kinderturnkurse am Ende der Einheiten eingebaut werden.

Sie lernen Yogaübungen für Kinder zur Förderung der Körperwahrnehmung und zur Verbesserung der Körperhaltung kennen. Auch die Förderung der Ausgeglichenheit ist ein Aspekt des Workshops. Ein wichtiger Punkt ist nicht zuletzt das Erlernen von Entspannungstechniken, die in Zeiten der ständigen Reizüberflutung wichtiger denn je sind.



## Workshop 2024

|                         |   |          |
|-------------------------|---|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Ravelsbach, NÖ  | 16. März |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |          |
| <b>Referentin</b>       | Manuela Leeb  |          |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 8. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |          |



# Core & Funktionelles Training für die Wirbelsäule

**ERWACHSENE SENIOR\*INNEN**

Im Rahmen dieses Workshops dreht sich alles um den Stundenaufbau, die Inhalte sowie den Ablauf einer funktionellen Bewegungseinheit.

Inhalte:

- Was ist funktionelles Training?
- Aufbau, Bedeutung, Funktion der Wirbelsäule und Rumpfstabilisatoren
- Rückenprobleme (Ursachen, Schmerzen, ...) und Rückenpflege (Prävention)
- Muskelketten, Bewegungsebenen, Bewegungssteuerung
- Mobilität – Flexibilität / Stabilität – motorische Kontrolle
- Stundenaufbau: Funktionelles Training für die Wirbelsäule
- Funktionelles Stabilisationstraining in der Praxis

## Workshop 2024

|                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | St. Pölten   | 13. April |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |           |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Golbik-Ruffer  |           |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |           |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 5. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |           |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |           |



# MTB-Fahrsicherheit für Groß und Klein

**JUGEND ERWACHSENE SENIOR\*INNEN**

Egal ob Kurvenfahrtechnik, Bremsübungen oder die Sicherheit auf dem Single Trail. Bei diesem ganztägigen Workshop kommen alle auf ihre Kosten.

Dieser ASVÖ Kurs richtet sich an alle Sportbegeisterten, Übungsleiter\*innen und Vereinstrainer\*innen, welche selbst ihre Fahrtechnik auf dem Mountainbike verbessern, aber auch Wissen erlangen wollen, wie sie Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen helfen können, sichere Radausflüge in die Berge zu machen.

Beim Trockentraining werden in den ersten 3 Einheiten Brems- und Kurventechniken erläutert und geübt. Diese Skills können im Anschluss in den Singletrails der Burgenlandtrails angewendet werden.

Teilnahme nur mit funktionstüchtigem (E-) Mountainbike möglich!

Bei diesem Kurs gilt Helmpflicht!

Das Tragen von Schutzausrüstung wie Protektoren (Rücken, Ellenbogen, Knie) wird dringend empfohlen.

Der Kurs ist für jene Sportler\*innen gedacht, welche bereits ein wenig Erfahrung und die notwendige Fitness (500 Hm) im Radsport haben.

## Workshop 2024

|                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Rechnitz, Bgld   | 27. April |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |           |
| <b>Referent</b>         | Christian Panozzo  |           |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |           |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 14. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |           |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |           |

# Tipps und Tricks beim Stand Up Paddling

KINDER JUGEND ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

Stand Up Paddling zählt gerade im Sommer zu den Trendsportarten am (Bade-)See, Meer, Fluss oder Bach.

Der beliebte Freizeitsport macht nicht nur viel Spaß, er ist auch ein Ganzkörpertraining und hält fit.

In diesem Workshop werden Ihnen nicht nur grundlegendes Wissen über Board und Paddel vermittelt, sondern auch Techniken, Tricks und Spiele, die Stand Up Paddling noch vielfältiger machen.



## Workshop 2024

|                         |  |         |
|-------------------------|--|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Podersdorf, Bgld   | 25. Mai |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |         |
| <b>Referent</b>         | Michael Frosch   |         |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 10. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |         |

# Kindertanz leicht gemacht (2–10 Jahre)

## KINDER

Bewegungslieder für die Altersgruppe 2–4 Jahre, Kindertanzhits für die Altersgruppen 3–6 Jahre und 6–10 Jahre werden mit Alltagsmaterialien und kindgerechten Medien (wie Regenschirme, Gymnastikbänder, Kappen, Flügel, Hüte, Stirnbänder, Masken, Waschstäbe, Zauberstäbe ...) praxisorientiert umgesetzt.

Unter Berücksichtigung von Refrain und Strophe werden Choreographien erstellt und diese altersadäquat im Kreis oder in Reihe getanz. Aktuelle Charthits, Kindertänze und Bewegungslieder motivieren Kinder zum Tanz und werden gleichermaßen zur Takt- und Rhythmusschulung im Kindesalter eingesetzt.

Ein praxisorientierter Tagesworkshop, dessen Inhalte in Krippe, Kindergarten, Volksschule und Verein im Alltag, Sportunterricht und bei Festen umsetzbar sind!

Kursinhalte:

- Spiel- und Bewegungslieder (2–4 Jahre)
- Kindertanz (3–6 Jahre)
- Dance 4 kids (6–10 Jahre)
- Bewegungsgeschichten
- Tanzspiele
- Lied- und Choreographieerarbeitung
- Takt- und Rhythmusschulung
- Methodenkoffer zur Choreographieerstellung
- Haltung und Kompetenzen der Übungsleiter\*in
- Aufbau und Umsetzung von Kindertanzeinheiten

## Workshop 2024

|                         |  |          |
|-------------------------|--|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | St. Pölten   | 15. Juni |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |          |
| <b>Referentin</b>       | Ursula Gatol   |          |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 7. Juni unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |          |

# Impulstag Gesundheitssport

**ERWACHSENE SENIOR\*INNEN**

Im Rahmen des Impulstages Gesundheitssport gibt es kurze Workshops zu den Themen:

- **Rückengesundheit:** Tipps & Tricks zum Rückentraining im Verein
- **Inklusion:** Wie gestalte ich mein Training offen (inklusiv) für alle Menschen?
- **Senior\*innensport:** Theoretische Inputs und praktische Übungen für das Training mit Senior\*innen
- **Übergewicht:** Welche Übungen eignen sich für übergewichtige Menschen? Worauf muss ich achten?

Neben theoretischen Vorträgen stehen auch eine Menge praktische Inputs am Programm.

Vor allem unseren Übungsleiter\*innen der Gesundheitssportprojekte wie „Jackpot.fit“ oder „Gesunder Rücken“ bietet dieser Tag eine wertvolle Bereicherung für ihre Tätigkeit.

## Workshop 2024

|                         |  |               |
|-------------------------|--|---------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | St. Pölten   | 21. September |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |               |
| <b>Referent</b>         | Florian Koppensteiner  |               |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |               |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 13. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |               |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |               |

# Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien

## KINDER

Erstaunlich aber wahr, mit Alltagsmaterialien wie Zeitungspapier, Zollstöcken, Schwimmreifen, Schwämmen etc. können Ausdauer, Koordination, Konzentration, Eigenständigkeit, Spielfähigkeit und Geschicklichkeit der Kinder geschult und gleichzeitig die gesamte Muskulatur gekräftigt werden.

Ob draußen oder im Turnsaal – um Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang optimal zu unterstützen, bedarf es nicht immer aufwendiger Materialien.

Allein durch deren Einfachheit werden Kreativität, Vertrauen, Spielfreude und Fantasie geweckt.

Tauchen Sie ein, in einen abwechslungsreichen, kreativen, lustigen Workshop mit vielen leicht und einfach umsetzbaren Bewegungsideen und Spielen!

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien   | 2. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referentin</b>       | Doris Hartl  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 25. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |

# Mentaltraining im Sport

**JUGEND ERWACHSENE**

Der Wettkampf ist für Sportler\*innen das entscheidende Bewährungsfeld, denn die Bestleistung muss abgerufen werden. Oftmals hindern jedoch Nervosität und Unsicherheiten Sportler\*innen daran, den Fokus zu finden und in den optimalen Wettkampfstadium zu kommen.

Techniken des Mentaltrainings können dazu beitragen, die Vorbereitung auf den Wettkampf zu unterstützen, Unsicherheiten zu überwinden und die psychische Situation zum Positiven zu wenden.

In diesem Workshop werden auf Basis von theoretischen Grundlagen praktische Übungen vorgestellt und ausprobiert. Durch die bewusste Auseinandersetzung werden nicht nur Sie als Trainer\*in und Person profitieren, sondern können dadurch auch Ihre Sportler\*innen auf dem Weg zum Ziel unterstützen!

Bye Nervosität und Unsicherheiten, Hi Fokus und Zielerreichung!

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Marz, Bgld   | 9. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referentin</b>       | Miriam Urch  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 31. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |



# Einführung ins Athletiktraining

## ERWACHSENE

Athletiktraining lässt sich wohl am besten mit dem olympischen Motto „höher, schneller, weiter“ beschreiben.

Die Teilnehmer\*innen erfahren in diesem Workshop, wie sie die allgemeine Fitness verbessern und eine Grundfitness für jede Sportart erlangen können.

Das Ziel ist es, explosiver, sprunggewaltiger, kräftiger und agiler zu sein. Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation tragen zudem maßgebend zur Verletzungsprophylaxe bei.

## Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | St. Pölten   | 16. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |              |
| <b>Referent</b>         | Florian Koppensteiner  |              |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 8. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |              |

# Ninja Parcours im Turnsaal – Grundlagen

KINDER JUGEND

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

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

Inhalte:

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

## Workshop 2024

|                         |   |              |
|-------------------------|---|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wien  | 23. November |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |              |
| <b>Referentin</b>       | Manuela Leeb  |              |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 8. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |              |

# Der Beckenboden im Sport

## ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

Wussten Sie, dass ...

- ... häufig Rückenschmerzen bei Beckenbodenschwäche auftreten?
- ... viele Menschen beim Sport unabsichtlich Urin verlieren?
- ... 2 von 3 Frauen im Wechsel eine Beckenbodenschwäche mit oder ohne Inkontinenz aufweisen?
- ... ein fitter Beckenboden für eine gesunde Blasen-, Darm- und Sexualfunktion wichtig ist?

Der Beckenboden trägt unsere Beckenorgane, ist die Basis für eine aufrechte Haltung, schwingt bei jedem Atemzug mit und unterstützt uns bei körperlichen & emotionalen Herausforderungen.

Integrieren Sie den Beckenboden in Ihr Training, dies birgt viele großartige Möglichkeiten: Beckenbodenproblemen kann vorgebeugt werden, Gesundheit wird aus ganzheitlicher Sicht gefördert und sportliche Leistungen können gesteigert werden.

Seien Sie dabei! Lernen Sie den Beckenboden in Ihr Training einzubauen!

## Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Eisenstadt   | 30. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |              |
| <b>Referentin</b>       | Stefanie Andre   |              |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 15. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |              |

# Visual- und Kognitionstraining im Leistungs- und Breitensport

## JUGEND ERWACHSENE

Im Visual- und Kognitionstraining steht die Informationsaufnahme und -verarbeitung im Vordergrund. Die inhaltlichen Schwerpunkte bilden jene Prozesse, die zwischen dem Erkennen einer Situation bis hin zur motorischen Handlung stattfinden. Das Ziel besteht darin, Informationen schneller aufzunehmen, zu verarbeiten und optimale Entscheidungen treffen.

Anpassungen erfolgen, wenn das Training neue Inputs beinhaltet. Bereits wenige visuelle und kognitive Reize erschweren Gelerntes und lassen sich regelmäßig in das Training integrieren.

### Theorie

- Kognitive Fähigkeiten im Sport
- Entscheidungsprozess
- Funktionen des visuellen Systems

### Praxis

- Koordinationstraining neu entdecken
- Schulung von Wahrnehmung und Orientierung
- Entscheidungsfindung
- Visuelle und kognitive Reize für das sportartspezifische Techniktraining
- Trainingstools und technische Hilfsmittel
- Testverfahren zur Überprüfung

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz   | 13. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referent</b>         | Simon Mogg   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 28. Dezember unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |



# Neue Bewegungsideen für Kleinkinder

## KINDER

Dieser Workshop soll den Teilnehmer\*innen neben theoretischem Hintergrundwissen Praxisideen und Anregungen für Bewegungseinheiten mit Kindern im Vorschulalter von 3 – 6 Jahren geben.

Modelleinheiten mit den Schwerpunkten Körpererfahrung, Materialerfahrung und Sozialerfahrung werden gemeinsam umgesetzt. Spiele, Tänze, Bewegungslieder, Gerätelandschaften u.v.m. werden vermittelt, um kindgerecht und spielerisch die persönliche Entwicklung des Kindes zu fördern.



## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Klagenfurt   | 3. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referentin</b>       | Veronika Beuthe  |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 19. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |

# Ninja Parcours im Turnsaal – Grundlagen

KINDER JUGEND

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

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

Inhalte:

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

## Workshop 2024

|                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz  | 10. Februar |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |             |
| <b>Referent</b>         | Christoph Hesse   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 25. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |             |

# Gesunder Rücken – Starker Rumpf

## ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

Eine starke und leistungsfähige Körpermitte hält unsere Wirbelsäule gesund und schmerzfrei, verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit und beugt Verletzungen vor.

Im theoretischen Teil erfahren Sie, was die Körpermitte (Core) ist, wie sie funktioniert und was diese zu leisten hat.

In den Praxiseinheiten lernen Sie Übungen aller Schwierigkeitsgrade kennen, die genau diese Bauchmuskeln zwischen Beckenboden und Zwerchfell richtig stimulieren.

Ein effektives Training von Rumpf und Beckenboden kann mit oder ohne Trainingsgeräte erfolgen – beide Varianten werden Sie in diesem Kurs kennenlernen.

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz   | 17. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referent</b>         | Philipp Moser  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 1. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |

# Spielerisches Koordinationstraining

## KINDER

Der Workshop beginnt mit einem kurzen theoretischen Input zum Thema Koordinationstraining und dessen Bedeutung im Kindesalter.

Danach werden verschiedene Spiele mit unterschiedlichen koordinativen Anforderungen praktisch erprobt. Dabei lernen die Teilnehmer\*innen verschiedene Varianten kennen, mit denen koordinative Anforderungen auf spielerische Art und Weise verändert werden können.

Ziel des Tages ist es, dass allen, die mit Kindern arbeiten, die Wichtigkeit von Koordinationstraining bewusst wird und die Teilnehmer\*innen viele neue Ideen bekommen, wie Sie Kinder in dieser wichtigen Entwicklungsphase spielerisch fördern können.

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Neumarkt im Hausruckkreis, OÖ  | 22. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referentin</b>       | Nadine Wiedl   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 8. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |



# Core & Funktionelles Training für die Wirbelsäule



## ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

Im Rahmen dieses Workshops dreht sich alles um den Stundenaufbau, die Inhalte sowie den Ablauf einer funktionellen Bewegungseinheit.

Inhalte:

- Was ist funktionelles Training?
- Aufbau, Bedeutung, Funktion der Wirbelsäule und Rumpfstabilisatoren
- Rückenprobleme (Ursachen, Schmerzen, ...) und Rückenpflege (Prävention)
- Muskelketten, Bewegungsebenen, Bewegungssteuerung
- Mobilität – Flexibilität / Stabilität – motorische Kontrolle
- Stundenaufbau: Funktionelles Training für die Wirbelsäule
- Funktionelles Stabilisationstraining in der Praxis

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Villach, Ktn   | 24. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Golbik-Ruffer  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 9. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |

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

## SENIOR\*INNEN

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

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



## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Villach, Ktn   | 25. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Golbik-Ruffer  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 9. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |

# Zielorientierte Kindereinheiten



## KINDER

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

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

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

## Workshop 2024

|                         |  |         |
|-------------------------|--|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Villach, Ktn   | 9. März |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |         |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Slavik   |         |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 23. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |         |

# Pränatal Fitness – Funktionelles Training und Entspannung für Schwangere

## ERWACHSENE

Die Schwangerschaft ist für eine Frau meist eine Zeit voller Vorfreude, aber auch eine Zeit mit vielen körperlichen und oft auch emotionalen Veränderungen, Unsicherheiten oder bestimmten Beschwerden.

Bewegung und Entspannung speziell für Schwangere können hier positiv unterstützen – sowohl für die Zeit der Schwangerschaft, als auch für die Geburt und die Zeit danach.

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen rund um:

- Veränderungen in der Schwangerschaft – was gibt es bei Bewegung und Sport zu berücksichtigen
- Do's und Don'ts – was ist sinnvoll, was nicht
- Wie gestalten Sie funktionelle Einheiten speziell für Schwangere
- Möglichkeiten, um Entspannung zu integrieren

## Workshop 2024

|                         |  |          |
|-------------------------|--|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz   | 16. März |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |          |
| <b>Referentin</b>       | Lisa Buhrandt  |          |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 29. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |          |

# Volle Power durch richtige Ernährung

**KINDER JUGEND ERWACHSENE SENIOR\*INNEN**

Dieser Workshop beschäftigt sich mit der Bedeutung von Ernährung im Sport und wie Sie durch die richtige Ernährung einen wertvollen Bestandteil eines ganzheitlichen Trainings gestalten können.

- Eckdaten einer gesunden (Kinder)ernährung
- Bedeutung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen im Sport
- Ernährung vor, während und nach dem Sport
- Richtig trinken
- Produkte richtig lesen (Nährwertangaben und Zutatenlisten)

## Workshop 2024

|                         |   |           |
|-------------------------|---|-----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz  | 19. April |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |           |
| <b>Referentin</b>       | Nathalie Glettler   |           |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |           |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 11. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |           |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |           |

# Lustige Tanzspiele & coole Choreos für Kids

## KINDER

Kinder bewegen sich ganz natürlich und mit Freude, sobald ihre Lieblingsmusik erklingt. Diese Bewegungsfreude wird beim Tanzen mit Kindern aufgegriffen, verstärkt und gefördert.

Ob nach Vorgaben oder eigenen Ideen, ob in der Gruppe, zu zweit oder jedes Kind für sich – Tanzen für Kinder ist einfach lustig, ausgelassen und bringt die Kinder ordentlich in Bewegung.

Ganz nebenbei hat Tanzen für Kinder jede Menge positive Effekte – so werden etwa die Koordination und das Rhythmusgefühl geschult, die Kreativität gefördert, das Selbstvertrauen gestärkt und vieles mehr.

Dieser Workshop richtet sich an Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Interessierte, die ihre Kinder-Einheiten mit tollen Tanz- und Bewegungsspielen zu Musik, mit einfachen Choreographien und dazugehöriger guter Laune erweitern wollen.

Die Teilnehmer\*innen erhalten ein Repertoire an Spielen rund ums Tanzen sowie einfache Tänze zu cooler Musik, die sie direkt in eigene Stunden einbauen können.

## Workshop 2024

|                         |   |        |
|-------------------------|---|--------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz  | 4. Mai |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |        |
| <b>Referentin</b>       | Lisa Buhrandt   |        |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |        |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 18. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |        |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |        |

# Kraftzirkel für Senior\*innen

## SENIOR\*INNEN

Kraft ist eine der grundlegenden konditionellen Fähigkeiten und von entscheidender Bedeutung für Wohlbefinden und Gesundheit. Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir konstant an Muskelmasse und somit auch an Kraft.

Auch unsere körperliche Leistungsfähigkeit nimmt immer mehr ab. Speziell durch richtig ausgeführtes Krafttraining kann dem entgegengewirkt und zu einem gesunden und vitalen Altern beigetragen werden.

In diesem Workshop werden in Theorie und Praxis viele verschiedene Möglichkeiten und Übungen vorgestellt, wie Kraft und Muskulatur bei älteren Menschen erhalten und aufgebaut werden.

Dazu sind Kraftzirkel eine willkommene Abwechslung im Trainingsbereich.

Die Teilnehmer\*innen erfahren, welche Partnerübungen sich gut für den Einsatz im Zirkeltraining eignen.

## Workshop 2024

|                         |  |               |
|-------------------------|--|---------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Graz   | 14. September |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |               |
| <b>Referent</b>         | Philipp Moser  |               |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |               |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 29. August unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |               |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |               |

# Neue Ideen für Fitness-Workouts

## ERWACHSENE

Sie leiten bereits Fitness- bzw. Gruppenkurse und sind auf der Suche nach neuen Ideen und Inputs, um Ihre Stunden noch abwechslungsreicher und attraktiver zu gestalten?

In diesem Workshop werden neue Ideen für das Warmup sowie verschiedene Materialien (Schwungstäbe, Therabänder, Pezzibälle, Hanteln) und Übungen dazu vorgestellt. Ein Schwerpunktthema ist auch der Rücken. Die Teilnehmer\*innen bekommen viele neue praktische Inputs für eine attraktive Bewegungseinheit.



## Workshop 2024

|                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Klagenfurt  | 12. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |             |
| <b>Referentin</b>       | Monique Gschwendtner  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 27. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |             |



# Vielfältige Regeneration

**ERWACHSENE SENIOR\*INNEN**

Egal welche Sportart betrieben wird, der Körper braucht regelmäßig Erholungsphasen, damit sich die Muskeln und das Nervensystem erholen und die Energiereserven wieder aufgefüllt werden können.

In diesem Workshop werden die Grundlagen zum Thema Regeneration, die Einbeziehung von Regeneration in die Trainingsplanung sowie die Rolle der richtigen Ernährung besprochen.

In den Praxisteilen wird auf verschiedene Regenerationsmethoden (aktive und passive Regeneration, neurogenes Zittern, Atemtechniken und weitere Entspannungs- und Regenerationstechniken) eingegangen und die Teilnehmer\*innen haben die Chance, diese selbst auszuprobieren.

## Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Linz   | 9. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |             |
| <b>Referent</b>         | Nikolaus Franzmair   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 25. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |             |



# Mobility Flows

## ERWACHSENE

Gerade wenn man sich nicht viel bewegt und stattdessen oft am Schreibtisch sitzt, ist Mobility Training Gold wert. Aber auch bei Sportler\*innen sollte es zur Verletzungsprophylaxe und als Ausgleich nicht fehlen!

Wichtig ist hierbei nicht, die Übung direkt perfekt zu absolvieren, sondern auf den eigenen Körper zu hören und nicht zu verkrampfen.

Beweglichkeitsübungen sollen sich gut anfühlen und guttun.

Jede Übung wird dynamisch ausgeführt. Beim Gehen in die Dehnung wird ausgeatmet und beim Lösen wieder eingeatmet. Ziel des Workshops ist es, Übungen vorzustellen, die dabei helfen, fit und beweglich zu werden. Sie sollen unterstützen, Schmerzen zu reduzieren und Verletzungen vorzubeugen!

## Workshop 2024

|                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Klagenfurt  | 9. November |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |             |
| <b>Referent</b>         | Philipp Troschl   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 25. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |             |

# Yoga für Sportler\*innen



Kärnten  
Oberösterreich  
Steiermark

## ERWACHSENE

Yoga ist inzwischen auch in der Sportwelt angekommen.

Viele bekannte Spitzenathlet\*innen, wie beispielsweise Novak Djokovic, Cristiano Ronaldo oder LeBron James, integrieren Yoga regelmäßig in ihr Training. Mit Yoga können Sie als Sportler\*in Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre langfristige Gesundheit verbessern.

Sinnvoll ausgewählte Übungen helfen, Ihre Beweglichkeit und Rumpfstabilität zu fördern. Ein besseres Körpergefühl hilft Ihnen bei der Umsetzung Ihrer sportartspezifischen Technik.

Die Verbindung der Yoga-Haltungen mit der Atmung hilft Ihnen zu entspannen und trainiert Ihre mentalen Fähigkeiten.

## Workshop 2024

|                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Klagenfurt  | 9. November |
| <b>Umfang</b>           | ½ Tag   |             |
| <b>Referent</b>         | Philipp Troschl   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 26. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |             |

# Die perfekte Übungsauswahl im Krafttraining

## ERWACHSENE

Im Rahmen dieser Fortbildung soll eine neue Sichtweise auf die Übungsauswahl im Krafttraining vermittelt werden, die auf einem tiefen Verständnis von Biomechanik, funktioneller Anatomie und Physiologie basiert.

Krafttraining ist eine effektive Methode für verschiedene Zielsetzungen, wie Muskelaufbau, Maximalkraftentwicklung, Verletzungsprävention oder Rehabilitation. Sowohl der aktive als auch der passive Bewegungsapparat reagieren dabei sehr spezifisch auf die durchgeführten Trainingsreize.

Es werden neben der biomechanischen Aufarbeitung von verschiedenen Krafttrainingsübungen auch die notwendigen Belastungsvariablen wie Intensität, Volumen und Frequenz diskutiert.

Jede\*r Teilnehmer\*in soll am Ende in der Lage sein, die vielen Einzelbausteine in einen individuellen und zielgerichteten Trainingsplan zu integrieren.

## Fortbildung 2024

|                         |  |                 |
|-------------------------|--|-----------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Hard, Vorarlberg   | 3. – 4. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 2 Tage   |                 |
| <b>Referent</b>         | Lukas Kitzberger   |                 |
| <b>Kosten</b>           | € 68,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 85,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 255,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |                 |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 18. Jänner unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |                 |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |                 |

# Grundlagen im Taping – Oberkörper



Salzburg  
Tirol  
Vorarlberg

## ERWACHSENE

Jeder Sport birgt Verletzungsgefahren und häufige, typische Verletzungsmuster. Der Workshop bietet praktische Tipps und Anleitungen, wie einfache Tapes selber angelegt werden können und in welchen Situationen der Einsatz von Kinesiotapes sinnvoll und hilfreich ist. Dabei liegt der Fokus auf dem Oberkörper und den oberen Extremitäten.

Inhalte:

- Medizinische Grundlagen zum Taping
- Wirkungsweise und Anwendungsgebiete
- Unterschiedliche Anwendung von Kinesiotapes

Der Workshop ist für Einsteiger\*innen geeignet.

In den Kursgebühren sind Materialkosten inkludiert.

## Workshop 2024

|                         |  |          |
|-------------------------|--|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Rif, Sbg   | 24. März |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |          |
| <b>Referent</b>         | Andreas Mayer  |          |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 14. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |          |

# Rangeln & Raufen

## KINDER JUGEND

Bei diversen Zweikampfspielen ist ein wichtiger Aspekt die menschliche Sozialisation. Kinder und Jugendliche lernen beim Kräfte messen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression.

Sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen unter Stress/Druck ihre körperlichen und taktischen Leistungen abzurufen, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Spielerische Wettkämpfe wie Raufen und Rangeln fördern zudem die Koordination, Reaktionsschnelligkeit und Balancefähigkeit. Beim Kräfte messen werden Empathie und aufeinander Acht geben sowie Verantwortung übernehmen für Andere geübt.

Es werden verschiedene Möglichkeiten und Varianten aufgezeigt, die an fast allen sportlichen Anlässen angewendet und selbst ausprobiert werden können.

Viele verschiedene Möglichkeiten und Varianten, einsetzbar in Klasse, Pause, Turnsaal, Wandertag und Garten werden aufgezeigt und können selbst ausprobiert werden.

## Workshop 2024

|                         |   |          |
|-------------------------|---|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Bludenz, Vbg  | 6. April |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |          |
| <b>Referent</b>         | Bernd Vrisk   |          |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 22. März unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |          |



# Bewegungsstunde mit Alltagsmaterialien

## KINDER

Erstaunlich aber wahr, mit Alltagsmaterialien wie Zeitungspapier, Zollstöcken, Schwimmreifen, Schwämmen etc. können Ausdauer, Koordination, Konzentration, Eigenständigkeit, Spielfähigkeit und Geschicklichkeit der Kinder geschult und gleichzeitig die gesamte Muskulatur gekräftigt werden!

Ob draußen oder im Turnsaal – um Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang optimal zu unterstützen, bedarf es nicht immer aufwendiger Materialien. Allein durch deren Einfachheit werden Kreativität, Vertrauen, Spielfreude und Fantasie geweckt.

Tauchen Sie ein, in einen abwechslungsreichen, kreativen, lustigen Workshop mit vielen leicht und einfach umsetzbaren Bewegungsideen und Spielen!

## Workshop 2024

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

# Grundlagen im Taping – untere Extremitäten

## ERWACHSENE

Jeder Sport birgt Verletzungsgefahren und häufige, typische Verletzungsmuster. Der Workshop bietet praktische Tipps und Anleitungen, wie einfache Tapes selber angelegt werden können und in welchen Situationen der Einsatz von Kinesiotapes sinnvoll und hilfreich ist. Dabei liegt der Fokus auf den unteren Extremitäten.

Inhalte:

- Medizinische Grundlagen zum Taping
- Wirkungsweise und Anwendungsgebiete
- Unterschiedliche Anwendung von Kinesiotapes

Der Workshop ist für Einsteiger\*innen geeignet.

In den Kursgebühren sind Materialkosten inkludiert.

## Workshop 2024

|                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Rif, Sbg   | 21. April |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |           |
| <b>Referent</b>         | Andreas Mayer  |           |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |           |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 11. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |           |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |           |





# Outdoor-fit mit Senior\*innen

## SENIOR\*INNEN

Die sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit können auch im Freien optimal trainiert werden. Oft fehlt es an geeigneten Räumlichkeiten für das Gruppentraining oder es ist das benötigte Equipment nicht vorhanden.

Braucht es zwingend zusätzliche Gerätschaften, oder können Aspekte des Athletiktrainings auch kompakt, effizient und unterhaltsam direkt im Freien umgesetzt werden?

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

## Workshop 2024

|                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Dornbirn, Vbg   | 11. Mai |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |         |
| <b>Referentin</b>       | Andrea Mitgutsch  |         |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 28. April unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |         |



# Abenteuerliche Rätsel in der Natur

## KINDER

In diesem spannenden Workshop lernen Sie die Möglichkeiten einer Schnitzeljagd kennen und probieren diese auch praktisch aus.

- Wie kann eine abwechslungsreiche Schnitzeljagd erstellt werden?
- Wie können Rätsel und Aufgaben gezielt eingebaut werden?

Diese und auch noch andere Fragen werden in diesem Workshop beantwortet.

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



## Workshop 2024

|                         |  |          |
|-------------------------|--|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Westendorf, Tirol  | 15. Juni |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |          |
| <b>Referentin</b>       | Astrid Hetzenauer  |          |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 30. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |          |



# Mit dem E-Mountainbike sicher unterwegs

## ERWACHSENE SENIOR\*INNEN

Der Elektromotor erleichtert das Fahren bei längeren Strecken sowie bei Gegenwind und Steigungen. Leider steigen durch die Nutzung der E-Bikes auch die Unfallzahlen.

Die Sicherheit der E-Bike-Nutzer\*innen soll im Fokus des Workshops stehen.

Inhalte des Workshops:

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

## Workshop 2024

|                         |  |               |
|-------------------------|--|---------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Wals, Sbg  | 15. September |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |               |
| <b>Referent</b>         | Lukas Plamberger   |               |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |               |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 6. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |               |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |               |



# Das 1x1 für Vereinskassier\*innen – wie schaffe ich Ordnung in meiner Buchhaltung?

Die Aufgaben und Anforderungen an Kassier\*innen werden ständig größer und um Struktur und Sicherheit in Ihre Buchhaltung/Eingaben-Ausgaben Rechnung zu bringen, bietet der ASVÖ Salzburg mit Hilfe von „Vereinssteuerberater\*innen“ einen Leitfaden für Ihre Kassa.

Weitere Inhalte:

- Die PRAE und ihre Vor- und Nachteile
- Excel Listen oder Buchhaltungsprogramm
- Hilfsmaßnahmen für Ihre Sicherheit



## Workshop 2024

|                         |   |               |
|-------------------------|---|---------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Salzburg  | 22. September |
| <b>Umfang</b>           | 1/2 Tag   |               |
| <b>Referent</b>         | Dominique Weisang   |               |
| <b>Kosten</b>           | € 24,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 30,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 75,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |               |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 12. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>  |               |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.   |               |



# Grundlagen im Taping & Kinesiotaping

## ERWACHSENE

Jeder Sport birgt Verletzungsgefahren und häufige, typische Verletzungsmuster.

Der Workshop bietet viele praktische Tipps und Anleitungen, wie man einfache Tapes selbst anlegt und in welchen Situationen der Einsatz von Leukotape oder Kinesiotape sinnvoll ist.

Wie kann ich Gelenke durch gezieltes Taping vorbeugend stabilisieren bzw. wieviel Stabilität ist sinnvoll, damit ich der Muskulatur noch genügend Möglichkeiten gebe, selbstständig zu reagieren?

Zudem werden Unterschiede zwischen Kinesiotape und Leukotape besprochen und deren Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete.

Wann und warum ist es sinnvoll, die bunten Tapes im Sport anzulegen und wie kann ich beide Tapes kombinieren?

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Feldkirch, Vbg   | 5. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referent</b>         | Fabian Fussenegger   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 19. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |

# Laufen und Koordination spielerisch vermitteln

## KINDER JUGEND

Theorie und Praxis zum altersgerechten Laufen, Springen und Werfen werden in diesem Workshop vermittelt. Die Teilnehmer\*innen erhalten zahlreiche Ideen für die Praxis für alle Sportarten.

Die Kinderleichtathletik ist vielfältig, deshalb wollen wir sie auch aus vielen Perspektiven betrachten. In Theorie und Praxis wollen wir Impulse aus Praxis, Medizin, Physiotherapie und Wissenschaft sammeln, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten, den Grundstein für langfristige Leistungsentwicklung zu legen und Ideen für alle Sportarten zu bündeln.

## Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Rif, Sbg   | 6. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |            |
| <b>Referent</b>         | Martin Bowen   |            |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 26. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |            |



# Funktionelles Krafttraining für Senior\*innen

## SENIOR\*INNEN

Im Rahmen dieses Workshops geht es um die Bedeutung, die Wirkung und den Aufbau eines Krafttrainings für Senior\*innen.

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

## Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Kufstein, Tirol  | 16. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 Tag  |              |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Golbik-Ruffer  |              |
| <b>Kosten</b>           | € 40,- für Qualitätssiegel-Übungsleiter*innen eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 109,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 31. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>   |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.  |              |

# ONLINE- WORKSHOPS

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a green t-shirt, is shown from the side, reaching up with her right hand to touch a globe. The background is a bright, clear blue sky. The image is partially covered by a dark purple gradient at the top and a white border on the left and bottom.

Online-Workshops 2024

SPORT AUSTRIA Management  
Zertifikatskurs





ASVO

# Jugend im Verein: Chancen und Herausforderungen im Sport

Die Anzahl der Jugendlichen in Ihrem Sportverein sinkt stetig? Sie suchen Ideen, wie Sie Jugendliche begeistern können, sich im Verein ehrenamtlich zu engagieren?

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Interessen Jugendliche haben und was Motivatoren und Barrieren zur Sportteilnahme sind. Es werden sowohl Strategien und Modelle vorgestellt und erarbeitet, wie ein zielgruppenspezifisches Training gestaltet werden kann, als auch, wie die Partizipation von Jugendlichen im Sportverein gelingen kann. Beispiele erfolgreicher Vereine runden das Thema ab.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 18. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |            |
| <b>Referent</b>         | Moritz Casagrande  |            |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |            |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |            |



# Chancengerechtigkeit im Sport

Chancengerechtigkeit für alle im organisierten Sport ist nicht nur eine soziale Verpflichtung, sondern auch der Schlüssel zur Stärkung der Gemeinschaft. Wie können wir gemeinsam Rahmenbedingungen schaffen, in der jede und jeder die gleichen Möglichkeiten in der Sportwelt hat?

Das Webinar von Jerry Jarvis gibt Einblicke, wo wir in Sachen Chancengerechtigkeit aktuell stehen, welchen Herausforderungen wir begegnen und welche Lösungsansätze zur Förderung der Gleichrangigkeit im Sport funktionieren können.

Bei einem spannenden Abend mit anregenden Diskussionsmöglichkeiten möchten wir gemeinsam mit Ihnen Erfahrungen austauschen und eine Skizze des Vereins der Zukunft machen.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 23. Jänner |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |            |
| <b>Referent</b>         | Jerry Jarvis Essandoh  |            |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |            |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |            |

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

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

Was könnten die Ursachen dafür sein?

Und was könnten wir zur Verbesserung dieser Situation beitragen?

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

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 8. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |            |
| <b>Referentin</b>       | Marlene Bergmann   |            |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |            |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |            |

# PRAE richtig angewandt!

Im Online-Workshop werden zahlreiche Aspekte rund um die pauschale Reiseaufwandsentschädigung (PRAE) erörtert.

- Was ist PRAE?
- Was ist neu?
- Wann können Sie PRAE verwenden und wie machen Sie es richtig?
- Was müssen Sie beachten?
- Welche Dokumentations- und Meldepflichten gelten?

Mag. Markus Schopper, Rechtsanwalt, klärt Sie an diesem Abend über die aktuelle Gesetzeslage auf und steht für Fragen zur Verfügung.

## Online-Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 27. Februar |
| <b>Umfang</b>           | 2 Stunden  |             |
| <b>Referent</b>         | Markus Schopper  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins  |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 13. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                    |             |

# Vereinskultur im Wandel – Sportvereine für die Zukunft rüsten!

» Zukunft gehört denen, die die Möglichkeiten erkennen, bevor sie offensichtlich werden.«  
(Oscar Wilde)

Wir analysieren, welche Megatrends für uns im Sportverein relevant sind. Außerdem laden wir alle Sportbegeisterten dazu ein, sich aktiv mit der Zukunft des Sports und des Vereinslebens auseinanderzusetzen. Welchen Stellenwert hat der Vereinssport und wo liegen die Herausforderungen jetzt und in zehn Jahren?

Bei einem spannenden Abend mit anregenden Diskussionsmöglichkeiten möchten wir gemeinsam mit Ihnen eine Skizze des Vereins der Zukunft machen.

Der Beginn eines gemeinsamen Weges in eine erfolgreiche Zukunft Ihres Vereins!

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |         |
|-------------------------|--|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 7. März |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |         |
| <b>Referentin</b>       | Annemarie Göschl   |         |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |         |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |         |

# Tipps und Tricks – Nachhaltig im Breitensport

Der Lebensbereich Sport weist zahlreiche Anknüpfungspunkte zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit auf.

Der ASVÖ unterstützt Nachhaltigkeit auf ökologischer und sozialer Ebene, jeder Sportverein kann im Rahmen seiner Möglichkeiten einen Beitrag leisten und nachhaltig handeln.

In diesem Kurs erlernen Sie, zielgruppengerechte Nachhaltigkeitskonzepte zu erstellen, im Verein zu implementieren und umzusetzen. Im Fokus stehen dabei die Bereiche Mobilität, Abfallmanagement, Beschaffung und Energie. Dazu widmen wir uns dem Thema „Vereinsinterne und externe Kommunikation von Nachhaltigkeit im Sportverein“ und erarbeiten Möglichkeiten, nachhaltige Initiativen in einen sinnvollen ökonomischen Vorteil für den Verein zu transformieren.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |         |
|-------------------------|--|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 8. März |
| <b>Umfang</b>           | 3 Stunden  |         |
| <b>Referent</b>         | Jörg Meixner   |         |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins  |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 29. Februar unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                    |         |

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

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

- Welche Gründe gibt es dafür?
- Welche Vorbereitung können bzw. müssen Sie treffen?
- Welche Rechte und Pflichten sind zu beachten und welche Schritte sind für eine erfolgreiche Übergabe wichtig?

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

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 18. April |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |           |
| <b>Referent</b>         | John Knabl   |           |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |           |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |           |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |           |



# Management 4.0 im Sportverein – Ziele definieren und neue Wege gehen!

Vereine sind nicht mehr nur Orte für Gleichgesinnte, die Sport betreiben und Spaß haben wollen. Vereine haben auch eine immer größere gesellschaftliche Verantwortung zu tragen. Um all dem gerecht zu werden, stehen Management- und Führungstools mehr denn je im Fokus des Interesses.

„Wer kümmert sich um welche Bereiche?“ ist dabei eine der gängigsten Fragen, die Vereinsberater\*innen gestellt wird. Hier zeigt sich, dass Management-Fähigkeiten klar von Vorteil sind. Fehlen diese Fähigkeiten, können sie erlernt werden. Dabei helfen wir gerne und schulen unsere Vereine.

In diesem Webinar wollen wir gemeinsam Ansatzpunkte und Lösungsansätze finden und uns dazu austauschen.



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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |         |
|-------------------------|--|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 14. Mai |
| <b>Umfang</b>           | 2 Stunden  |         |
| <b>Referent</b>         | Michael Hadschieff   |         |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |         |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |         |

# Vereinsstatuten in der Praxis

Optimal ausgearbeitete Statuten bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Vereinsarbeit und stärken den Sportverein. Dabei müssen die Grundsätze bzw. Satzungen einerseits an die aktuell rechtlichen Rahmenbedingungen angepasst, andererseits den Bedürfnissen und Anforderungen der Vereinsarbeit gerecht werden.

Mag. Markus Schopper beleuchtet die Bedeutung zeitgemäßer Statuten im aktuellen Vereinsleben und beantwortet unter anderem folgende Fragen:

- Wie sehen moderne Vereinsstatuten aus?
- Was müssen Vereine speziell beachten?
  - Ideelle und materielle Mittel
  - Arten der Mitgliedschaft & Stimmrecht
  - Leitungsorgan
- Wie können gut strukturierte Statuten bei Unstimmigkeiten im Verein helfen?
- Welche Abläufe müssen bei Anpassungen der Statuten berücksichtigt werden?

## Online-Workshop 2024

|                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online  | 4. Juni |
| <b>Umfang</b>           | 2 Stunden   |         |
| <b>Referent</b>         | Markus Schopper   |         |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |         |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 21. Mai unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>    |         |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                   |         |

# Mentaltraining: Wie besiege ich den inneren Schweinehund?

Dieser Workshop bietet eine Einführung in das mentale Training mit vielen praktischen Übungen. Dabei liegt der Themenschwerpunkt auf dem „Inneren Schweinehund“ und wie es gelingen kann, ihn zu besiegen.

Wo liegt denn überhaupt die Quelle aller Demotivation? Dieser grundlegenden Frage gehen wir nach. In weiterer Folge wird vermittelt, wie Sie eigene Werte erkennen und Ziele richtig setzen und umsetzen können. Dabei erfahren Sie zahlreiche hilfreiche Methoden, wie die eigene Motivation gesteigert werden kann.

## Online-Workshop 2024

|                         |   |          |
|-------------------------|---|----------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online  | 16. Juni |
| <b>Umfang</b>           | 2¼ Stunden  |          |
| <b>Referent</b>         | Philipp Moser   |          |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins |          |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 6. Juni unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a>    |          |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                   |          |

# Infrastruktur Plan B – Was tun, wenn es keine Trainingsmöglichkeiten gibt?

Keine Halle? Platzmangel?  
Wohin mit den Mitgliedern?

Mieten, kaufen, selber bauen oder  
vielleicht doch renovieren?

Viele Vereine stehen aufgrund von  
gesellschaftlichen Veränderungen  
(Ganztagsschulen) oder klimatischen  
Veränderungen (kein Eis im Winter,  
im Sommer zu heiß) vor großen  
Herausforderungen!



Wir möchten in diesem online Workshop Anregungen geben, Möglichkeiten aufzeigen und Expert\*innen zu Wort kommen lassen. Vertreter\*innen aus der Baubranche sowie der Stadt- und Ortsentwicklung geben Informationen weiter, welche Überlegungen getroffen werden können. Es wartet ein spannender Abend voller Anregungen und Ideen!

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |               |
|-------------------------|--|---------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 19. September |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |               |
| <b>Referent</b>         | Marco Heindl   |               |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |               |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |               |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |               |

# Diversität in Sportgremien – Warum geschlechtergemischte Vorstände maximalen Erfolg für den Sportverein bringen

Es wird immer schwieriger, Menschen zu finden, die sich bereit erklären, eine ehrenamtliche Funktion in einem Sportverein zu übernehmen. Dies kann bewirken, dass Vereine jahrzehntelang von denselben Personen geführt werden, der Verein in seiner Entwicklung stagniert oder Rückschritte macht und die im Verein engagierten Personen ihrer Tätigkeit müde werden. Immer wieder folgen Aussagen wie, dass sich niemand dafür bereit erkläre und jede\*r sofort den eigenen Platz räumen würde. Sieht man jedoch genauer hin, kann man erkennen, dass die Vereinsgremien sehr oft homogen zusammengesetzt sind und nur wenige bei der Suche nach Freiwilligen über den Tellerrand hinausblicken.

In diesem Webinar wollen wir gemeinsam die Fakten zur Diversität beleuchten und insbesondere hervorheben, welche Vorteile es hat, wenn mehr Frauen im Vorstand tätig sind. Anschließend werden Fragen wie „Warum ist unser Verein so zusammengesetzt, wie er ist?“ oder „Welche Vorteile könnte uns eine Veränderung in der Besetzung bringen/hat sie uns gebracht?“ aufgegriffen.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 1. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |            |
| <b>Referentin</b>       | Silvia Jury  |            |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |            |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |            |

# Social Media für Sportvereine

## Facebook & Instagram als Marketinginstrument

Social-Media-Plattformen sind in der digitalen Kommunikation nicht mehr wegzudenken. Doch wie können wir Facebook und Instagram für die Bewerbung unserer Anliegen effizient nutzen?

Wir besprechen im Webinar unter anderem:

- Wie können Sie einen Instagram-Auftritt für Ihren Verein aufbauen, welche Schritte sind dafür erforderlich?
- Wie können Sie Posts professionell planen und gestalten?
- Was bietet Instagram Insights als Analysetool und wie können Sie dieses Tool sinnvoll für Ihren Bedarf einsetzen?



## Online-Workshop 2024

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 7. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 3 Stunden  |            |
| <b>Referentin</b>       | Julia Schamanajew  |            |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins    |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 30. September unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                      |            |

# Wie bringen wir Kinderschutz in den Verein?

Der Schutz und das Wohlergehen von Kindern im organisierten Sport haben oberste Priorität. Wie können Vereine sicherstellen, dass der Nachwuchs im Sportumfeld geschützt und unterstützt wird?

Welche Schutzkonzepte in Sachen Prävention und Unterstützung gibt es bereits?

Das Webinar von Claudia Hünig beleuchtet die notwendigen Rahmenbedingungen, um Kinderschutz in den Vereinen fix zu verankern. Damit eine sichere und positive Sporterfahrung für alle Kinder geschaffen werden kann.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online  | 8. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden   |            |
| <b>Referentin</b>       | Claudia Hünig   |            |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins   |            |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 1. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |            |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                   |            |



# Gemeinsame Wege im Sportverein – Inklusion von Menschen mit Behinderung!

Das Thema Inklusion ist in der Gesellschaft angekommen. Doch die gleichberechtigte und selbst bestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung ist noch lange kein Alltag. Der Sport kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten.

In diesem Online-Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen, wie Inklusion im Verein gelebt wird und mögliche Berührungspunkte abgebaut werden können.

Der Aufbau des Webinars besteht zum größten Teil aus praxisbezogenen Inputs, dazu werden Betroffene und auch Menschen, die sich seit Jahrzehnten in diesem Bereich einsetzen, Hilfestellungen geben, Zugänge vorstellen und Ideen erläutern.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 24. Oktober |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |             |
| <b>Referent</b>         | Kurt Pobaschnig  |             |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |             |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |             |



# Finanzen im Verein

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

Das Webinar bietet einen Überblick zu den Grundlagen des Finanzwesens im Verein und macht Sie unter anderem mit Themen wie ideeller Bereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb und wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb vertraut.

Geeignet für: Funktionär\*innen, Finanzreferent\*innen von Sportvereinen

## Online-Workshop 2024

|                         |  |             |
|-------------------------|--|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 8. November |
| <b>Umfang</b>           | 2¼ Stunden   |             |
| <b>Referentin</b>       | Andrea Schellner   |             |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins  |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 31. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                    |             |

# Mit Mentaltraining von der Wettkampfnervosität zur Zielerreichung!

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings wird speziell auf den Sportbereich eingegangen.

Sportler\*innen trainieren oftmals jahrelang, um ihre Ziele zu verwirklichen. Nervosität, Unsicherheiten und Selbstzweifel verhindern, dass diese Ziele erreicht werden.

In diesem Workshop schauen wir uns an, wie Sie ihre Sportler\*innen aktiv im Umgang mit Nervosität unterstützen können, sodass der Fokus auf den Wettkampf gelegt werden kann.

## Online-Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 13. November |
| <b>Umfang</b>           | 2 Stunden  |              |
| <b>Referentin</b>       | Miriam Urch  |              |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins  |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 6. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                    |              |

# Tipps und Tricks – Nachhaltig im Breitensport

Der Lebensbereich Sport weist zahlreiche Anknüpfungspunkte zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit auf.

Der ASVÖ unterstützt Nachhaltigkeit auf ökologischer und sozialer Ebene, jeder Sportverein kann im Rahmen seiner Möglichkeiten einen Beitrag leisten und nachhaltig handeln.

In diesem Kurs erlernen Sie, zielgruppengerechte Nachhaltigkeitskonzepte zu erstellen, im Verein zu implementieren und umzusetzen. Im Fokus stehen dabei die Bereiche Mobilität, Abfallmanagement, Beschaffung und Energie. Dazu widmen wir uns dem Thema „Vereinsinterne und externe Kommunikation von Nachhaltigkeit im Sportverein“ und erarbeiten Möglichkeiten, nachhaltige Initiativen in einen sinnvollen ökonomischen Vorteil für den Verein zu transformieren.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 14. November |
| <b>Umfang</b>           | 3 Stunden  |              |
| <b>Referent</b>         | Jörg Meixner   |              |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins  |              |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 31. Oktober unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                    |              |

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

Nachhaltigkeit macht sich auch im Sportverein für alle bezahlt – Imagesteigerung, die Umwelt wird geschont, Kosten werden gespart und Besucher\*innen sowie Mitglieder profitieren von diesem Engagement.

Mit nachhaltigen Festen und Events trifft Ihr Verein den Zahn der Zeit, unterstützt die Bewusstseinsbildung und kann ein positives Zeichen setzen.

In diesem Workshop beleuchten wir die Mindestanforderungen von Green Events, zeigen Tipps zur Durchführung und präsentieren, wie nachhaltiger Sport in Ihrem Verein wirken kann. Anhand von Praxisbeispielen des ASVÖ-Vereins „24 Stunden Burgenland“ werden die Umsetzungsmöglichkeiten noch deutlicher.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 20. November |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |              |
| <b>Referentin</b>       | Cornelia Widder-Kremser  |              |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |              |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |              |

# Ernährung für sportlich Aktive

In diesem Webinar geht es um die Basics einer gesundheitsbasierten, ausgewogenen Ernährung für sportliche Personen jeden Alters.

Dieser Online-Workshop befasst sich mit den Grundlagen zu (Macro)-Nährstoffen, ihren Aufgaben und ihrer Wirkung im Körper.

Es geht ebenso um ein Grundverständnis für zielorientierte Ernährung mit dem Fokus auf Gesundheit, Ästhetik, Leistung und Performance und wie man sich dementsprechend optimal versorgen kann.

Da das Thema sehr umfangreich ist, soll/kann mit diesem Seminar nur eine Grundlage geschaffen werden.



## Online-Workshop 2024

|                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online  | 4. Dezember |
| <b>Umfang</b>           | 2 ½ Stunden   |             |
| <b>Referentin</b>       | Bine Goldner  |             |
| <b>Kosten</b>           | € 20,- für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins<br>€ 50,- für Nichtmitglieder eines ASVÖ-Vereins   |             |
| <b>Anmeldung</b>        | bis 27. November unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |             |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                                     |             |



# Digitalisierung im Sportverein

In der heutigen Zeit steht uns eine Fülle von digitalen Werkzeugen zur Verfügung, die dazu dienen, unseren Alltag sowie den Vereinsbetrieb zu erleichtern. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, den Überblick über die Vielzahl dieser Tools zu behalten, von der Mitgliederverwaltung bis zur Buchhaltung. Der entscheidende Faktor liegt in der richtigen Anwendung dieser Werkzeuge, denn nur so kann tatsächlich wertvolle Zeit eingespart werden.

Hierbei spielen verschiedene Faktoren wie die Größe des Vereins und das vorhandene Vorwissen eine wichtige Rolle. Diese Faktoren sollten bei der Auswahl und Implementierung der digitalen Lösungen berücksichtigt werden.

In unserem Webinar präsentieren wir Ihnen die optimalen Tools für Ihren Sportverein und erarbeiten gemeinsam, wie Sie sie bestmöglich nutzen können.

Die Inhalte des Webinars umfassen:

- Die grundlegenden Aspekte der Digitalisierung im Sportverein.
- Die Einführung digitaler Tools und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, einschließlich Vereinssoftware, Aufgabenplaner, Kalender, Mitgliederverwaltung, Buchhaltung und vieles mehr.

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

## Online-Workshop 2024

|                         |  |              |
|-------------------------|--|--------------|
| <b>Ort &amp; Termin</b> | Online   | 12. Dezember |
| <b>Umfang</b>           | 1 ½ Stunden  |              |
| <b>Referent</b>         | Daniel Wagner  |              |
| <b>Kosten</b>           | kostenlos für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins                                |              |
| <b>Anmeldung</b>        | unter <a href="http://www.asvoe.at/ausbildung">www.asvoe.at/ausbildung</a> |              |
| <b>Abschluss</b>        | Die Absolvent*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.                    |              |

# Sport Austria Management Zertifikatskurs

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

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

Ein flexibles Modulsystem mit Pflicht- und Wahlmodulen ermöglicht eine freie Zeiteinteilung sowie Spezialisierung nach persönlichen Interessen. Um sich zertifizieren lassen zu können, sind insgesamt 11 Workshops, davon 9 Pflichtmodule und 2 Wahlmodule, zu absolvieren. Dabei ist darauf zu achten, dass aus den unterschiedlichen Themenblöcken eine bestimmte Anzahl an Workshops besucht werden muss. Nach Vorlage aller notwendigen Teilnahmebestätigungen (insgesamt 11 Bestätigungen) wird das Abschlusszertifikat durch SPORT AUSTRIA ausgestellt.

## Module 2024

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



# MIT RESPEKT!

Miteinander für Schutz  
vor sexualisierter Gewalt

Aktiv für Kinderschutz

Gleiche Chancen in der  
Sportlandschaft

Fair Play







ASVO

# Mit Respekt!

## Wir fördern ein Klima des Respekts

Der ASVÖ tritt seit vielen Jahren mit dem Projekt *Mit Respekt!* für ein faires und sicheres Sportumfeld ein. Damit alle Sportler\*innen und Bewegungsbegeisterten ihre sportlichen Fähigkeiten in einer Umgebung ausüben können, die von Wertschätzung und Anerkennung geprägt ist – und ihre Ziele erreichen.

Wir fördern Fairness und ein geschütztes Klima des Zusammenhalts.

## Kontakt und Information



Mag.a Annemarie Göschl  
annemarie.goeschl@asvoe.at  
0664 / 284 84 03



Mag.a Silvia Jury  
silvia.jury@asvoe.at  
0316 / 82 74 19 18

[www.wirstaerkenvereine.at/respekt](http://www.wirstaerkenvereine.at/respekt)



In den folgenden Bereichen setzen wir das ganze Jahr Aktionen um:

## Miteinander für Schutz vor sexualisierter Gewalt

Sexualisierte Übergriffe und Machtmissbrauch sind sehr ernst zu nehmende Themen, die leider auch im organisierten Sport vorkommen. Im ASVÖ sind wir uns unserer Verantwortung bewusst und beschäftigen uns seit Jahren intensiv damit, Respekt und Sicherheit im organisierten Sport zu fördern. Mit dem Schwerpunkt „Prävention sexualisierter Gewalt“ schärfen wir das Bewusstsein für Schutzmaßnahmen im Sport und die Kultur des Hinschauens und Handelns. In den Bundesländern gibt es dazu Präventions- und Schutzbeauftragte.

## Aktiv für Kinderschutz

Sportvereine sind für junge Menschen ein einflussreicher Ort, um außerhalb der Schule und des Elternhauses wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Von unzähligen Trainer\*innen, Mitarbeitenden und Funktionär\*innen in den Sportverbänden und -vereinen wird hier Tag für Tag beeindruckende Arbeit geleistet. Wir machen mögliche Risiken für Kinder bewusst und legen Maßnahmen fest, um diesen Gefährdungen zu begegnen.

## Gleiche Chancen in der Sportlandschaft

Hier setzen wir auf das Durchbrechen von Geschlechterstereotypen und den Abbau von Barrieren. Wir machen uns stark, damit die Mitgliederstruktur in den Sportvereinen und die Besetzung auf Führungsebene deutlich gemischer wird. Mit dem Projekt *aktiv.ferminin.vernetzt* setzen wir verstärkt Maßnahmen ein, um gezielt mehr Funktionärinnen und Trainerinnen in die Vereine zu bringen.

Unsere Multiplikatorinnen in den Bundesländern werden laufend geschult und das Netzwerk wird stetig erweitert.

## Fair Play

Soziale Vielfalt ist Stärke – vor allem im organisierten Sport.

Fair Play hilft dabei, ein respektvolles Miteinander zu schaffen, Spielregeln einzuhalten und Konflikte nach Möglichkeit zu vermeiden. Überdies fördert Fair Play den Teamgeist, den sozialen Zusammenhalt und die persönliche Entwicklung der Sporttreibenden. Fair Play bedeutet für den ASVÖ: Entscheidende Werte wie Toleranz, Selbstbeherrschung und Verantwortungsbewusstsein zu vermitteln.

# PROGRAMME & MATERIALIEN

Programme im  
Gesundheits- und Breitensport

Bewegungsprogramme  
mit dem ASVÖ als Partner

Weiterbildungskongresse

ASVÖ-Spiele



# Programme

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

## ASVÖ Familiensporttag

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

Für 2024 sind Familiensporttage in allen Bundesländern geplant.

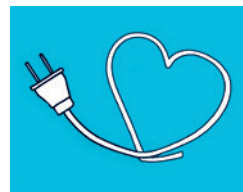


## BE-GEISTERUNG – „Beweg Dich und Dein Gehirn lacht“

Das zweijährige Gesundheitsförderungsprojekt mit präventiven Bewegungsmaßnahmen richtet sich an Menschen im Alter 50+ in der Stadt Salzburg. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der resultierenden Anforderungen für das Gesundheitssystem nimmt gesundes Altern einen großen Stellenwert ein.

Zielsetzungen sind die Sensibilisierung im ASVÖ sowohl auf die Prävention von Demenz und Gehirngesundheit als auch auf Möglichkeiten im Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit/Demenz. Weiters zielt das Projekt auf die Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Vergesslichkeit und dementiellen Beeinträchtigungen an Bewegung im Frühstadium einer Demenz ab. Die Netzwerkstruktur soll durch neue Kooperationen erweitert werden.

[www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung)



## fairness and fun

Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Schulstufe werden eingeladen, Fair Play-Workshops zu besuchen und das Gelernte bei Völkerballturnieren umzusetzen.



Es geht um soziale Werte im Sport – aber nicht nur dort! Achtsamkeit, Respekt, Regeln einhalten und Teamgeist sind nur einige der Inhalte, die spielerisch bei den Workshops vermittelt werden. Das Angebot wird in Vorarlberg, Salzburg und Tirol umgesetzt.

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

## FILU – das ASVÖ-Fuchsmaskottchen

Zur Unterstützung des Programms „Kinder gesund bewegen“ und für mehr Kinderbewegung wurde das ASVÖ-Fuchsmaskottchen Filu zum Leben erweckt. Unter dem Motto „Fit und Lustig“ soll Filu Kindern im Volksschulalter, pädagogischen Fachkräften, Eltern sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern durch viele Aktionen die zentrale Bedeutung von Bewegung nahebringen.



Der Fuchs kommt österreichweit bei ASVÖ Familiensporttagen und anderen sportlichen Events zum Einsatz. Filu fördert einen aktiven Lebensstil und setzt sich für Werte wie Teamgeist, Respekt, Fairness, Integration, Inklusion und sozialen Zusammenhalt ein.

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

Das Programm „Fit für die Zukunft“ richtet sich an Vereine, die ihre Vereinsstruktur stärken und sich gezielt beraten lassen möchten. Zentrale Idee des Programms ist es, die Potenziale eines Vereins und die Ressourcen der Mitglieder sichtbar zu machen, gegebenenfalls notwendige Veränderungsprozesse im Verein in Gang zu setzen und diese zielgerichtet zu gestalten.



Das Programm „Fit für die Zukunft“ bietet Vereinen zudem durch geschulte Vereinsberater\*innen die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen und bedarfsorientiert unterstützt zu werden. Vielfältige Themen rund um den Sportverein, die Vereine fit für die Zukunft machen sollen, werden angeboten.

## Fuß-Ballerinas

Für Mädchen im Alter von 10 bis 16 Jahren wird ein spezifisches Sportangebot zum Thema „Fußball“ geschaffen, das die speziellen Bedürfnisse von jungen Schülerinnen mit Migrationshintergrund berücksichtigt.



Neben einem einjährigen schulischen Programm haben die Mädchen zusätzlich die Möglichkeit, während der Ferien Fußball-Camps zu besuchen und so ihr Können zu vertiefen und das außerschulische Miteinander zu stärken. Das Projekt wird unter Einbindung von Sportvereinen in Wien und Niederösterreich durchgeführt.

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

## Grenzenlos Fit

**grenzenlos fit**  
EIN PROJEKT DES ASVÖ

Dieses Programm richtet sich an Jugendliche und Migrant\*innen mit sozialpädagogischem Förderbedarf, die Schwierigkeiten haben, eine Lehrstelle zu erhalten. In Zusammenarbeit mit ortsansässigen Sportvereinen und Partnerinstitutionen wird eine breite Palette an bedürfnisorientierten Fördermaßnahmen und gesundheitsbezogenen Bewegungsangeboten durchgeführt.

Ziel ist es, die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen für eine eigenverantwortliche und selbstständige Lebensführung und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu fördern sowie dessen Ausbildung und die beruflichen Integrationschancen zu verbessern. Ergänzt wird das Angebot ab 2024 durch die Durchführung von Bewegungstagen speziell für diese Zielgruppe. „Grenzenlos Fit“ findet seit 2020 in der Steiermark, im Burgenland, in Kärnten und Salzburg statt.

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

## Seniors in Motion

Das Bewegungsprogramm „Seniors in Motion“ beruht auf dem Konzept der Motogeragogik. In Kooperation mit Pensionistenwohnhäusern bieten speziell geschulte Übungsleiter\*innen aus Sportvereinen Kurse an. Ziel ist es, ältere Personen, die bisher wenig oder keinen Sport betrieben haben, zu mehr Bewegung zu motivieren und damit die Mobilität und den Erhalt der Selbstständigkeit älterer Menschen zu fördern. Das Projekt wird 2024 in Wien und Niederösterreich durchgeführt.



# Bewegungsprogramme mit dem ASVÖ als Partner

## Bewegt im Park

„Bewegt im Park“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Wiener Gesundheitsförderung und dem Sportministerium mit den Dachverbänden ASVÖ, ASKÖ, SPORTUNION, dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics.



Kostenlose Bewegungskurse werden von den Sportvereinen von Juni bis September in vielen Gemeinden & Städten Österreichs angeboten. Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen statt und werden von professionellen Trainer\*innen geleitet. Eine Teilnahme ist jederzeit kostenlos ohne Anmeldung möglich.

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

## Jackpot.fit



Das Gesundheitssportprogramm Jackpot.fit wird von der Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) in Zusammenarbeit mit allen Sozialversicherungsträgern und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION 2024 in sechs Bundesländern durchgeführt. Hoch qualifizierte Trainer\*innen bieten zwei Mal wöchentlich Gesundheitssport-Einheiten in Gruppen von maximal zwölf Personen an.

Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining und muskelkräftigenden Übungen soll die Teilnehmer\*innen dabei unterstützen, langfristig die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung zu erreichen. Die Angebote werden von Vereinen der Dachverbände organisiert.

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



## Kinder gesund bewegen

„Kinder gesund bewegen“ ist ein bundesweites Erfolgsprogramm der Sport-Dachverbände und des Sportministeriums in Zusammenarbeit mit den Ländern und dem Bildungsministerium. Zentrale Aufgabe ist die Bewegungsförderung für Kinder im Kindergarten, in der Volksschule und im Sportverein.

Aber auch Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sollen für Sport und Bewegung begeistert werden. Von der Initiative profitieren Bildungseinrichtungen und Sportvereine gleichermaßen. Die gemeinsamen Aktivitäten von ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION werden von der Fit Sport Austria GmbH koordiniert.

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



## Pilotprojekt Tägliche Bewegungseinheit

 Tägliche Bewegungseinheit

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche werden (noch) nicht erfüllt. Zudem ist die Teilnahme an Sport und Bewegung sozial ungleich verteilt.

Um ein ausreichendes und faires Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche zu schaffen, setzt sich die heimische Sportpolitik seit Jahren für die Umsetzung einer täglichen Turnstunde bzw. täglichen Bewegungseinheit ein. Gemeinsam mit Stakeholdern aus verschiedenen Bereichen wurde ein 3-Säulen-Modell mit dem Ziel erarbeitet, Bewegung und Sport als fixen Bestandteil des Kindergarten- und Schulalltags zu etablieren.

Darüber hinaus soll ein aktiver Lebensstil auch über die Bildungseinrichtungen hinaus mit individuellen Förderangeboten unterstützt werden. Die „Tägliche Bewegungseinheit“ wird im Schuljahr 2023/24 in zehn Pilotregionen fortgesetzt.

<https://bewegungseinheit.gv.at>

## ROTE NASEN Läufe

Die ROTE NASEN Läufe finden auch 2024 wieder statt!

Die lange Zusammenarbeit zwischen dem ASVÖ und den ROTE NASEN Clowndoctors hat nicht nur bei den Teilnehmer\*innen viel gute Laune und Lachen gebracht, sondern sie alle gehen gemeinsam für mehr Humor und Lebensfreude in den Spitälern an den Start.

ASVÖ-Vereine können als Veranstalter dabei sein und ihren eigenen ROTE NASEN Lauf veranstalten. Bei diesem besonderen Event geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um die gute Sache an sich.

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



# WEITERBILDUNGSKONGRESSE

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

## 9. Kinder gesund bewegen – Kongress

am 19. + 20. April 2024 in Wr. Neustadt

In erster Linie richtet sich dieser Kongress an Übungsleiter\*innen, die in Kindergärten und Volksschulen im Programm „Kinder gesund bewegen“ und im Pilotprojekt „Tägliche Bewegungseinheit“ engagiert sind, sowie an das Lehrpersonal in diesen Bildungsbereichen.

Darüber hinaus lädt der Kongress zu einem Erfahrungsaustausch ein. Das vielfältige Programm bietet viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen.



## 18. Österreichischer Bewegungs- und Sportkongress

vom 18. bis 20. Oktober 2024 in Saalfelden

Diese große Fortbildungsveranstaltung mit über 400 Teilnehmenden bietet in erster Linie die Möglichkeit, sich in Arbeitskreisen bzw. Workshops durch Top-Referent\*innen über neue Inhalte und Erkenntnisse im Bereich des gesundheitsorientierten Sports informieren zu können und anleiten zu lassen.

Der Kongress fungiert auch als Plattform zum Austausch untereinander. Saalfelden ist bewährter Austragungsort für die 18. Auflage des Österreichischen Bewegungs- und Sportkongresses.

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

# ASVÖ-Kartensets

## Ideen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



### Kartenset

#### »Richtig Fit für kleine Kinder«

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

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

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

### Kartenset

#### »Richtig Fit für Kinder«

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

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

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



## Kartenset

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

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

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

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



### Weitere Informationen zu den Kartensets unter:

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

### Anfragen & Bestellungen:

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

# Zwillingsspiel mit Filu

## Gedächtnistraining mit 24 wertvollen Bewegungsübungen



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

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

Ideen, wie das Zwillingsspiel auch in der Klasse bzw. in der Gruppe zum Einsatz kommen kann, sind in der Spielanleitung enthalten. Somit kann auch ein klassisches Sitzspiel mit Bewegung bereichert werden.



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

Anfragen & Bestellungen:

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

# Fit und Lustig mit Filu

## Video mit Lied & Tanz des fitten ASVÖ-Maskottchens

Das ASVÖ-Fuchsmaskottchen tourt durch ganz Österreich, um seine sportliche Mission mit Begeisterung zu verbreiten. Mit dem neuen Video-Tutorial *Fit und Lustig mit Filu* erweitern wir unser Portfolio mit dem fitten Begleiter. Lied und Choreographie sollen wertvolle Unterstützung für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen sowie pädagogische Fachkräfte in der Arbeit mit Heranwachsenden liefern.



*Fit und Lustig mit Filu* hilft dabei, Bewegung zu einem selbstverständlichen, täglichen Teil des Tagesablaufs von Kindern zu machen. Und die Arbeit mit Filu stellt Werte wie Zusammenhalt, Teamgeist, Respekt, Fairness, Integration und Inklusion in den Mittelpunkt.



# FACHSPORT

The background of the page is a photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The water is a light blue color, and the swimmer's head and arms are visible. A large, semi-transparent blue gradient overlay covers the top half of the page, creating a layered effect. The text is white and positioned on the left side of the page, within a white rectangular frame that is open on the right and bottom sides.

Lehrgänge und Wettkämpfe  
für den Nachwuchs

Projekte des  
Sportausschusses

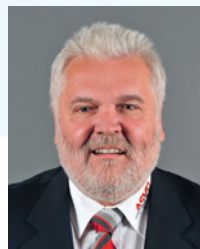




# ASVÖ Lehrgänge und Wettkämpfe

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

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



Sportausschuss-Vorsitzender  
Reg. Rat. Dietrich Sifkovits

## Badminton

### Rolling Coach | 15. Jänner – 31. Mai

Erstmalig finden dieses Jahr regelmäßig regional verteilte Trainings statt, die für alle ASVÖ Spieler\*innen offen sind. Attraktiv sind die Trainings vor allem durch die Bereitstellung eines anerkannten Trainers oder einer anerkannten Trainerin, z.B. ein (früherer) Bundesliga- oder internationaler Spieler oder eine (frühere) Bundesliga- oder internationale Spielerin.

## Bahnengolf

### ASVÖ Vergleichskämpfe Bahnengolf | 21. Juli

Zwei Mannschaften werden gebildet und treten gegeneinander an. Es soll ein ASVÖ Wanderpokal etabliert werden.

## Basketball

### ASVÖ Basketball Mädchencamp | 7. – 12. Juli

Das ASVÖ Basketball Mädchencamp ist österreichweit das einzige Camp zur Förderung von Mädchenteams und speziell konzipiert für Basketballspielerinnen. Das Hauptaugenmerk des Camps liegt auf der individuellen Entwicklung und Verbesserung der Spielerinnen. Die Inhalte dieses Lehrgangs sind spezifisch für die Altersgruppe 10 bis 16 Jahre konzipiert. So sollen vermehrt Trainerinnen in diesem Bereich ausgebildet und gefördert werden.

## Boxen

### ASVÖ Boxlehrgang | 6. – 8. September

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

## Eis- und Stocksport

### ASVÖ Bundescup Winter | 6. – 7. Dezember

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

### ASVÖ Bundescup Sommer | 6. – 7. September

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

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

**5. – 7. April**

In diesem Lehrgang werden sowohl den Schüler\*innen als auch ihren Betreuer\*innen die Grundsätze des Eis- und Stocksportes vermittelt. Teambuilding, koordinative Bewegungsabläufe, Techniktraining und Videoanalysen stehen im Vordergrund. Ziel ist es, die Jüngsten für die Sportart zu begeistern und durch gezielte moderne Trainingsmethoden in ihrer Entwicklung zu fördern und anzuleiten.

## **Jugendlehrgang – U14 | 19. – 21. Juli**

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

## **Eishockey**

### **Jamboree Turnier | 6. – 8. Februar**

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

### **World Tournament 2024 | 29. März – 7. April**

Das World Tournament in Zell am See ist seit 33 Jahren fixer Bestandteil des Veranstaltungskalenders! In Europas größtem Eishockeyturnier für Nachwuchsmannschaften kämpfen 48 Mannschaften aus 18 Nationen in 10 Tagen und 144 Spielen um den Sieg.

### **Sommercamps | 9. – 23. Juli**

Diese Camps bieten koordinierte Trainings in Zell am See mit Eiszeiten, die im Sommer rar oder mit größtem finanziellem Aufwand verbunden sind. Zusätzlich finden auch off-ice viele Einheiten statt. Alle Altersstufen unter 15 Jahre sind hier gern gesehen.

## **Eiskunstlauf**

### **Trainingslehrgang Ost (Gmunden)**

**15. Juli – 2. August**

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

### **Trainingslehrgang West (Telfs)**

**12. – 27. August**

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

## **Faustball**

### **Bundes-Jugendleistungskurs U18**

**28. Juli – 3. August**

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

### **Bundesländer-Vergleichskampf**

**19. – 20. Oktober**

Ein Faustball-Wettkampf für Jugendliche in der Altersklasse U18 aus ASVÖ-Vereinen aller Bundesländer, um ihr Können zu messen und Turnier Erfahrung zu sammeln.

## **Fechten**

### **Lehrgang Fechten Vöcklabruck / Wels**

**2. – 6. September**

Intensives Fechttraining für den Fecht Nachwuchs als Vorbereitung für die Wettkampfsaison. Das Training wird individuell auf das Fechniveau der Teilnehmer\*innen abgestimmt.

## Flugsport

### Vom Segelfliegerschein zum Wettbewerbspiloten | ganzjährig

Das Projekt soll über die ASVÖ-Flugsportvereine vor allem junge Menschen bei der Fluggrundausbildung unterstützen. Ziel ist es, junge Segelflugpiloten und -pilotinnen für den Segelflugsport zu begeistern und ihre Aus- und Weiterbildung zu fördern. Jungpilot\*innen an den Streckenflug heranzuführen, ist ein weiteres Ziel des Projektes.

## Fußball

### 52. Fußball Ländervergleichskampf | 5. – 7. Juli

Beim 52. ASVÖ-Schülerfußball-Ländervergleichsturnier kämpfen Teams aus allen Bundesländern um den Turniersieg. Zwei Tage lang steht alles ganz im Zeichen von Sport, Gemeinschaft, Wettbewerb und Teamgeist. Ca. 200 Jugendliche der Klasse U13 aus allen Bundesländern können sich bei diesem Turnier für die Aufnahme in die Landesauswahlen präsentieren.

## Golf

### ASVÖ-Bundescup | 1. August – 30. September

Beim Golf Bundescup 2024 aller ASVÖ-Verbandsmitglieder erfolgt die Zählweise nach Stableford über 18 Loch – handicaprelevant.

## Gymnastik (rhythmisch & allgemein)

### EG Trainingscamp | 30. Juni – 6. Juli

Trainingscamp der EG für junge Gymnastinnen und deren Trainerinnen. Ziel ist, die europäische Gymnastik-Grundschule zu lehren, um einen gleichwertigen systematischen Leistungsanstieg zu erreichen. Es werden internationale Expertinnen eingeladen, um den Trainerinnen die neuesten Trainingsmethoden an ihren eigenen Gymnastinnen aus ganz Europa zu vermitteln.

### RG Fortbildung Nachwuchs | 4. – 16. August

Fortbildung für Nachwuchsgymnastinnen (Jahrgang 2009 – 2014) in der Rhythmischen Gymnastik mit internationalen Trainerinnen. Eine Verbesserung der Körper- und Gerätetechnik, Erlernen neuer Elemente, Krafttraining mit Nutzung der örtlichen Möglichkeiten wird angestrebt.

### Lehrgang Allgemeine Moderne Gymnastik

#### 9. – 11. August

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

### RG Trainer\*innenfortbildung

#### 26. – 31. Oktober

Coach the coach. Internationale Expertinnen vermitteln unseren österreichischen Trainerinnen und deren Gymnastinnen die neuesten Trainingsmethoden.

## Handball

### ASVÖ Jugend Sommercamp | 19. – 23. August

Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren bereiten sich gemeinsam sowohl konditionell als auch technisch auf die kommende Meisterschafts-Saison vor. Es kann in verschiedenen Altersgruppen trainiert werden und so wird individueller auf die Teilnehmer\*innen eingegangen.

### ASVÖ Jugendcup | 30. August – 1. Dezember

Der ASVÖ Jugendcup bietet weiblichen und männlichen Jugendlichen in ASVÖ-Vereinen die Chance, sich auch in einem Turnier anderen Mannschaften zu stellen und so ihre eigene Qualität zu steigern.

## Hockey

### Hockeycamp für Kinder von 6 – 14 Jahren

#### 19. – 23. August

Hockeygrundtraining für Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren. Es werden grundlegende technische und taktische Fähigkeiten beigebracht bzw. verbessert.

### Hockeycamp für Kinder von 6 – 14 Jahren

#### 28. Oktober – 1. November

Mit den jungen Teilnehmer\*innen am Trainingskurs wird viel an Grundlagenausdauer, Athletik, aber auch an der Hockeytechnik gearbeitet. Ebenso spielen die Gruppendynamik und die soziale Komponente eine große Rolle.

## Jiu Jitsu

### 20<sup>th</sup> Jiu Jitsu United Event | 8. – 9. Juli

Das Hauptaugenmerk des Jiu Jitsu Jubiläums-Lehrgangs liegt auf den Kindern und Jugendlichen, denen eine Plattform geboten wird, sich in verschiedenen Kampfsport-Disziplinen weiterzubilden. Gleichzeitig handelt es sich um eine vom Fachverband anerkannte Fort- und Weiterbildung für Trainer\*innen.

## Judo

### Sommerschule Rauris | 6. – 10. Juli

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

### Ostertpokal Kufstein | 9. – 10. April

Überprüfung des Leistungsstandards der Nachwuchskämpfer und -kämpferinnen sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene. Es wird die Möglichkeit gegeben, sich an ein höheres Leistungsniveau zu gewöhnen. Somit wird das Sammeln von Wettkampferfahrung auf nationaler und internationaler Ebene forciert und das Kennenlernen verschiedener Wettkampfstile und Wettkampftechniken erleichtert.

## Kanu

### ASVÖ LG Wildwasser Slalom | 26. – 28. April

Grundausbildung der Nachwuchssportler\*innen im Wildwasser Slalom auf der Verbund Wildwasserarena des österreichischen Kanuverbands Wien-Steinsporenbrücke Neue Donau. Es ist geplant, das Training an 3 Wochenenden durchzuführen.

### ASVÖ LG Wildwasser Regatta

#### 22. – 24. März und 19. – 21. April

Grundausbildung der Nachwuchssportler\*innen in der Wildwasser Regatta auf der Mur in Graz und auf der Salza in Wildalpen. Der Wildwassersport benötigt neben der konditionellen und fahrtechnischen Vorbereitung bei den Vereinen auch das Angebot, auf einer längeren natürlichen Wildwasserstrecke zu trainieren.

Durch gemeinsames Training der Vereine mit erfahrenen Trainer\*innen können die Nachwuchssportler\*innen ihre Technik im Wildwasser deutlich verbessern.

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

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

## Karate

### 33. Internationales ASVÖ Karate-Sommerscamp 22. – 25. August

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

## Kickboxen

### 14. ASVÖ Junior Challenge | 5. – 7. April

Internationales Nachwuchsturnier zur Förderung des Kickboxsportes in den Altersklassen U10, 13, 16 und 19. Vom Beginner bis zu int. erfolgreichen Nachwuchssportler\*innen ist dies in Mitteleuropa das einzige reine Nachwuchsevent im Bereich Kickboxen - ÖBfK - WAKO. Dieses Turnier dient auch der Talenteentdeckung und als Talenteschmiede.

## Leichtathletik

### **ASVÖ Trophy 2023 | 8. – 31. Jänner**

Jugendliche Leichtathletinnen und -athleten haben gleich zu Beginn des Jahres die Möglichkeit, an einem offenen Nachwuchs-4-Kampf teilzunehmen.

### **ASVÖ Minus10Kampf & Showwettkampf & Stunden10kampf | 1. Oktober – 16. Dezember**

Die Herausforderung 10Kampf ist ein anspruchsvolles Unterfangen. Beim Minus10Kampf soll man bei jeder 10K-Disziplin genau einen Punkt erreichen, zu wenig Leistung bedeutet 250 Strafpunkte, bei höherer Leistung wird die Leistung nach einer Punktetabelle errechnet. Wer insgesamt am wenigsten Punkte hat, siegt.

## Orientierungslauf

### **OL Trainingskurs | 20. – 28. Juli**

Training der Orientierungslauftechnik im detailreichen und unwegsamen Gelände. Internationaler Vergleich der besten Nachwuchsläufer\*innen der Welt. Vorbereitung und GPS-Analyse der OL-Einheiten. Teilnahme an den im Rahmen der Woche stattfindenden Workshops.

### **Vienna Orienteering Challenge**

#### **29. August – 1. September**

Das Ziel der Vienna Orienteering Challenge (VOC) ist es, ein hochqualitatives internationales Sprint-Orientierungslauf Event anzubieten, das für sowohl für Nachwuchs-, Breiten- und Leistungssportler\*innen attraktiv und offen für Teilnehmer\*innen aller Altersstufen ist. Die VOC besteht aus 3 Orientierungslauf-Etappen an 3 Tagen und einem Mixed Staffelnwettbewerb (für Jugend, Open und Masters). Internationale Nachwuchs- und Elite-läufer\*innen nutzen die Möglichkeit, sich durch die Teilnahme im Sprint-Orientierungslauf weiterzuentwickeln. Ein weiteres Ziel ist es, den Orientierungslauf und den ASVÖ im urbanen Raum mit positiver Außenwirkung zu positionieren und neue Mitglieder zu ASVÖ-OL-Vereinen zu bringen.

## Pferdesport

### **ASVÖ Bundestrophy Springen | 5. – 31. August**

Nach den Erfolgen der Vorjahre, wobei jährlich wechselnd die Disziplinen Springen, Dressur oder Voltigieren zur Austragung gelangten, wird die Reitertrophy 2024 wieder im Springen ausgetragen. Dabei liegt der Schwerpunkt des Bundesländervergleichskampfes auf Nachwuchs und Jugend.

### **Talents for Future | 15. – 31. Juli**

Dieser Trainingslehrgang für Nachwuchstalente bietet auch die Möglichkeit zur Wettkampfteilnahme im Dressur- und Springreiten.

### **Transport meines Sportgeräts**

#### **15. März – 15. April**

Online-Fortbildung für den artgerechten Umgang mit Pferden.

## Radsport

### **Fahrtechnikcamp Mountainbike**

#### **26. – 30. Oktober**

In entspannter Atmosphäre wird am Ende der Radsportsaison an den fahrtechnischen Grundlagen des Mountainbikesports gearbeitet. Das Projekt besteht aus zwei Teilen: Ein Lehrgang für Mountainbike-Kids (26 TN) und die Trainer\*innenkoordination für MTB Nachwuchstrainer\*innen (10 TN). Der Lehrgang für die Kids soll die Fahrtechnik im Bereich Cross Country schulen/verbessern und vor allem Spaß am Bike vermitteln. Die MTB Trainer\*innenfortbildung ist als Austauschplattform über Trainingsmethoden konzipiert.

### **Spaß am Rad in den Sommerferien**

#### **15. August**

Niederschwelliger Einstiegslehrgang für radfahrende Kids im Straßensport. Ein Projekt in Entwicklung gemeinsam mit Gerhard Buttinger und dem Verein Hrinkow. Es werden Schnuppermöglichkeiten für Kids angeboten, die noch nicht fix im Radsport verankert sind.

## Rad / Ski / Skitouren

### **Cross Over Sports Lehrgang**

#### **16. – 18. Dezember**

Das Projekt „Cross over Sports – Bike-Ski-Skitouren“ soll die Synergien, Gemeinsamkeiten und Kooperationsmöglichkeiten zwischen den Sportarten Radsport, Ski und Skitouren ausloten. Innerhalb dieses Projektes werden die Möglichkeiten der praktischen Zusammenarbeit zwischen den Trainer\*innen und den Nachwuchssportler\*innen über die Grenzen der eigenen Sportart hinaus erprobt. Das Projekt soll als Pilotprojekt Grundlagen und Erfahrungswerte für weitere mögliche Gemeinschaftsprojekte von mehreren Bundesfachwart\*innen liefern.

## Ringen

**ASVÖ Nachwuchslehrgang Wals | 7. – 12. Juli**  
Gemeinsamer Lehrgang von ASVÖ, SPORT-UNION, ASKÖ in Salzburg. Bevor die Kinder in den Fachverbandskader aufgenommen werden, kommt es zur Sichtung der Talente und zum Heranführen an den Leistungssport. Gut ausgebildete Trainer\*innen in beiden Stilarten können die Jugendlichen in Richtung Leistungssport heranführen und aus ihren Erfahrungen berichten.

## Rodeln

### Lehrgang Kunstbahn

**29. Oktober – 2. November**

Trainingslehrgang zur Weiterbildung der ASVÖ-Nachwuchssportler\*innen der Altersklassen Jugend A-D inklusive gemeinsamer Materialschulung.

### Lehrgang Naturbahn | 6. – 8. Dezember

Trainingslehrgang zur Weiterbildung der ASVÖ-Nachwuchssportler\*innen der Altersklassen Schüler\*innen, Jugend und Junior\*innen inklusive gemeinsamer Materialschulung.

## Rollsport

### ASVÖ Nachwuchscup | 18. – 20. Mai

3-tägiger Roll- und Inline Skate bezogener Vergleichskampf für weibliche und männliche Kinder und Jugendliche. Neben kurzen gemeinsamen Trainingsmaßnahmen werden an diesem Wochenende Vergleichsaktivitäten/Wettkämpfe sportart- und leistungsgerecht durchgeführt.

### ASVÖ Rollsport Nachwuchscamp

**9. – 11. August**

3-tägiger Roll- und Inline Skate bezogener Lehrgang für Mädchen und Jungdamen. Skill-, Technik-, Koordinations- und Schnelligkeitsentwicklung im Rollsport stehen dabei im Mittelpunkt.

### ASVÖ Mädchen Camp | 15. – 17. August

Das Camp soll den weiblichen Jungsportlerinnen die Möglichkeit bieten sich unter fachkundiger Anleitung im Rollsport weiter spezialisieren zu können.

## ASVÖ Rollsport Eishockey

### Trainer\*innenfortbildung | 23. – 25. August

Der Rollsport hat 8 aktive Sparten. Die ÖRSV Sparten InlineSkaterhockey (ISH) und Inlinehockey (ILH) haben im Breitensportbereich eine große Schnittmenge mit dem Eishockeysport. Viele Eishockeyspieler\*innen üben die beiden Rollsportsparten im Sommer aus. Genau diese Rollsportsparten haben in den letzten Jahren enorme Zuwachsraten zu verzeichnen. Trainer\*innen beider Sportarten sollen eine gemeinsame Fortbildung erhalten, damit sich die Synergien der beiden Sportarten im Trainerwesen verdeutlichen.

## Rudern

### Oster-Lehrgang | 23. – 30. März

Gemeinsames Training der ASVÖ-Vereine mit dem Ziel, Renngemeinschaften für die kommende Saison zu bilden und vorzubereiten. Verbesserung der Kraft- und Ausdauerfertigkeiten sowie die Vermittlung theoretischer Inhalte zu Trainingslehre und Sportmedizin entsprechend dem österr. Ruderlehrplan von Univ. Prof. Dr. Paul Haber.

### Sommer-Lehrgang | 1. – 31. August

Gemeinsames Training der ASVÖ-Vereine mit dem Ziel, Renngemeinschaften zu bilden und vorzubereiten. Verbesserung der Kraft- und Ausdauerfertigkeiten sowie die Vermittlung theoretischer Inhalte zu Trainingslehre und Sportmedizin entsprechend dem österr. Ruderlehrplan von Univ. Prof. Dr. Paul Haber.

## Schach

### Schach und Bewegung | 6. – 13. Juli

Die Teilnehmer\*innen nehmen am St. Veit Open teil. Für das Turnier gibt es entsprechende Vorbereitungsmöglichkeiten durch erfahrene Schachtrainer\*innen und Spitzenspieler\*innen. Abseits vom Schach werden andere Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tischtennis und Fußball angeboten.

## Schach

### Schach Bundesmeisterschaften

**6. – 13. Juli**

Im Rahmen des St. Veit Opens soll auch die ASVÖ Bundesmeisterin, der ASVÖ Bundesmeister, der ASVÖ U18 Jugendmeister und eine Mannschaftswertung ausgespielt werden.

## Segeln

### Single Double Handed Dinghy 2023

30. Mai – 2. Juni

Das ASVÖ polysportive Camp „Single-Double Handed Dinghy 2024“ bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, einen spezifischen Trainings-Lehrgang zu besuchen. Dabei werden von den staatlich geprüften Trainer\*innen und Instruktor\*innen polysportive Inhalte eingebaut.

### ASVÖ Parasegeln | 26. – 29. August

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

### ASVÖ Kids – Sailing Camp

13. September – 14. Oktober

Ein Projekt über zwei Wochenenden mit dem Ziel, Kindern den Einstieg in den Regattasport außerhalb des eigenen Vereins im Osten Österreichs zu erleichtern, um einen Anteil zum Erhalt der Segeljugend in der Region Ost – welche aufgrund der Wasserstandsthematik akut gefährdet ist – beizutragen.

## Ski Alpin

### Übungsleiter\*in Ski Alpin – Basisausbildung

Teil 1 | 12. – 14. Juli

Der erste Teil der 2-teiligen Übungsleiter\*innen-Basisausbildung Ski Alpin für Vereinstrainer\*innen und Personen, die es werden wollen. Leistungsniveau: Fortgeschritten im Sinne der eigenen Skitechnik.

### Übungsleiter\*in Ski Alpin – Fortbildung

Teil 1 | 12. – 14. Juli

Gelerntes bei der Übungsleiter\*innenausbildung 2023 wird gefestigt und erweitert. Übungsleiter\*innen, welche die bundesweit ausgeschriebene ASVÖ-Ausbildung gemacht haben, können an dieser Fortbildung teilnehmen.

### Übungsleiter\*in Ski Alpin – Basisausbildung

Teil 2 | 7. – 12. November

Der zweite Teil der 2-teiligen Übungsleiter\*innen-Basisausbildung Ski Alpin für Vereinstrainer\*innen und Personen, die es werden wollen. Leistungsniveau: Fortgeschritten im Sinne der eigenen Skitechnik.

### Übungsleiter\*in Ski Alpin – Fortbildung

Teil 2 | 7. – 12. November

Basiswissen von der Ausbildung 2023 wird gefestigt und erweitert. Eigenkönnen wird durch Bewegungsaufgaben und Technikprogramm individuell verbessert. Slalom und Riesenslalom werden selbstständig gesetzt, dabei wird das Augenmerk vor allem auf die Korrektur gelegt.

## Ski Nordisch

### Skiroller-Trainingslehrgang | 26. – 30. August

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

### Skilanglauf-Trainingslehrgang

6. – 8. Dezember

Obertauern ist ein schneesicherer Ort mit tollen Loipen, in dem die klassische Technik und Skatingtechnik wie auch die Biathlon-Schießtechnik wunderbar trainiert werden können. Indoor gibt es Raum für ausgleichende Gymnastik und Ballsportmöglichkeiten.

## Sportkegeln

### ASVÖ Lehrgang mit Bundescupfinale Jugend

14. – 19. Juli

Unter Anleitung vom Trainer\*innenteam werden der Bewegungsablauf und das Auftaktspiel vertieft. Techniktraining für AK U14 – U23, bei der AK U10 wird darauf geachtet, dass das Abräumtraining begonnen wird. Ebenso findet das Bundescupfinale statt.

### ASVÖ Bundescupfinale allgemeine Klasse

Damen und Herren | 20. – 21. Juli

Cup mit 4er-Teams und Nachwuchsbeitrag. Einsatz von Erwachsenen und mindestens 1 Jugendspieler / einer Jugendspielerin der AK U14 oder U18 oder U23.



## Sportschießen

### Schießlehrgang | 26. – 29. September

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

## Taekwondo

### Kinder- und Jugendsportwoche

#### 28. Juli – 2. August

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

### Vielseitigkeitsbewerb | 29. September

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

### Kinder- und Jugendturnier

#### 23. – 24. September

Ziel ist es, Kindern den leichten, gefahrlosen Einstieg in das Wettkampfgeschehen zu ermöglichen. Entsprechend werden die Regeln auch an die Kinder angepasst. Altersgruppe 8 bis 14 Jahre, speziell für Wettkampf-Einsteiger\*innen.

## Tanzen

### Mehrflächenturnier | 22. – 23. Juni

Jugendliche Paare erhalten Leistungsimpulse durch internationale Vergleichskämpfe. Wettbewerbe auf mehreren Tanzflächen – speziell für die Junior- und Jugendklasse, die synchron abgewickelt werden.

## Tischtennis

### 26. ASVÖ-Tischtennis-Nachwuchs-Bundesvergleichskämpfe | 21. – 23. Juni

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

## Triathlon

### Bundestrophy Linz | 6. Juli

Triathlonveranstaltung durchgeführt vom PSV Linz – Steeltownman

### ASVÖ Aquathlon Bundes-Jugend-Trophy 27. August

Aquathlon Wettkampf für Jugendliche von 7 bis 18 Jahren. Der Bewerb besteht aus Schwimmen und Laufen in verschiedenen Distanzen. Aquathlon eignet sich speziell für den Nachwuchs, um Erfahrung in der Sportart Triathlon zu sammeln. Aquathlon ist als Sportart im Österreichischen Triathlon Verband beheimatet.

## Turnen

### ASVÖ Fortbildungskurs

#### 3. – 4. Februar

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

### 26. Internationaler ASVÖ Jugendcup zum Gedenken an Hanspeter Demetz | 12. – 14. April

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

### ASVÖ Sommer-Trainingslager Kunstturnen 19. – 23. August

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

## Volleyball

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

Zum 21. Mal findet diese Tour statt. Das traditionelle internationale Nachwuchsturnier für Jugendliche mit der Möglichkeit, Ranglistenpunkte zu erhalten, wird fortgeführt! Messen mit Gleichaltrigen, einzige NW-Tour im Westen Österreichs, Qualifikation für die ASVÖ Beach Trophy in Velden!

## Volleyball

### **Beachtour Süd | 1. Mai – 30. Juli**

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

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

Die ASVÖ Beach-Trophy als „Top-Marke“ in der Beachvolleyball-Nachwuchsszene festigen. Nur ASVÖ-Beachvolleyballtalente können sich über die ASVÖ Beachtour-Süd bzw. -West qualifizieren und erstmals überregionale Erfahrungen sammeln. Einbindung und bundesländerüberschreitende Zusammenarbeit mit allen ASVÖ-Landesfachwarten und ASVÖ Vereinen!

## Wasserspringen

### **Lehrgang Wasserspringen | 18. – 24. Februar**

Lehrgang für Jugendliche zur Verbesserung und Perfektionierung der Sprünge, um sich auf die anstehende Saison vorbereiten zu können. Vorbereitung für Teilnehmer\*innen der steirischen und österreichischen Meisterschaften Jugend A – E.

### **Sommerlehrgang Wasserspringen**

#### **15. – 22. Juli**

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

### **Lehrgang Budapest | 27. Oktober – 2. November**

Lehrgang für Jugendliche unter besten Trainingsbedingungen.

## Wurfscheibe

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

Aus- und Weiterbildung im olympischen Wurfscheibenschießen. Nachdem das Mixed Team im Olympiaprogramm aufgenommen wurde, kommt es hier zu einer speziellen Förderung der Sportart.

## Projekte des Sportausschusses

### **Schneesporttage Vorarlberg**

#### **1. Jänner – 29. Februar**

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

### **ASVÖ Kontaktsporttage | 17. – 19. Mai**

Ziel dieses Projekts ist es, eine Vernetzung der verschiedenen Kontaktsportarten innerhalb des ASVÖ zu fördern. Einerseits auf der Ebene der Athletinnen und Athleten als auch auf der Trainerinnen- und Trainerebene. Es findet ein spartenübergreifendes Martial-Arts-Wochenende statt.

### **ASVÖ Kids Radtour Austria | 2. – 7. Juli**

Im Rahmen der Kids Radtour finden 3 Rennen in 3 Bundesländern statt.

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

#### **1. – 31. Oktober**

Bei diesem Turnier sollen 12 Mamanet Teams (ca. 8 aus Österreich und vier aus dem Ausland) sowie ca. 4 Kinder Teams (Kinder der Spielerinnen und/oder eigene Mamanet Kids Teams) teilnehmen.



***Follower werden***



[facebook.com/asvoe](https://facebook.com/asvoe)



[youtube.com/@asvo4882](https://youtube.com/@asvo4882)



[instagram.com/asvoebund](https://instagram.com/asvoebund)



[tiktok.com/@asvoe\\_bund](https://tiktok.com/@asvoe_bund)



**Allgemeiner Sportverband Österreichs**

Dommayergasse 8 · 1130 Wien

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