



Mitteilungsblatt

Verband der Sportvereine Südtirols
 Brennerstraße 9 – 39100 Bozen
 Tel. 0471 974378
 Ansprechpartner: Daniel Hofer
 www.vss.bz.it – info@vss.bz.it

Versicherung für Vereinsbus

BOZEN. Der Raiffeisen Versicherungsdienst (RVD) bietet gemeinsam mit der Versicherungsgesellschaft Assimoco eine Feuer/Diebstahl- und Kaskoversicherung an. VSS-Mitgliedsvereine erhalten zusätzlich verbesserte Konditionen.

Aktuelle Vereinsdaten

BOZEN. Um den Mitgliedsvereinen den bestmöglichen Service bieten zu können, braucht der VSS aktuelle Vereinsdaten. Vereine, bei denen es Wechsel an der Spitze gab, sollten ihre neuen Kontaktdaten an den VSS senden.

Helene Gamper ist die neue Kegel-Referentin des VSS



BOZEN. Helene Gamper aus Dorf Tirol ist die neue Kegelreferentin im VSS. Sie folgt damit auf Yvonne Jesenek, die rund 20 Jahre die Kegelagenden des VSS hervorragend vertrat. Der Verband der Sportvereine Südtirols dankt Yvonne für Ihren großartigen Einsatz rund um den Kegelsport in Südtirol und freut sich auf die Zusammenarbeit mit Helene.

VSS-Sporttermine für Juli 2019

- 4. Juli:** Seniorensport: VSS/Raiffeisen Senioren-Golfcup in Petersberg
- 4.-6. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier und FIT-Promo in Schlanders
- 5.-7. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier in Tramin
- 6. Juli:** Radsport: VSS/Raiffeisen Jugend-Trophy in St. Lorenzen
Tennis: VSS/Raiffeisen FIT-Promo in Kaltern
- 7. Juli:** Ranggl: VSS/Raiffeisen Landesmeisterschaften auf der Gampiel-Alm in Pfunders
Radsport: VSS/Raiffeisen Jugend-Trophy in Gais
- 11. Juli:** Leichtathletik: Südtiroler SprintChampion in Sterzing
- 13. Juli:** Radsport: VSS/Raiffeisen Jugend-Trophy in Gröden
- 14. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen FIT-Promo in Klausen
- 15.-18. Juli:** Badminton: VSS/Raiffeisen U13-Trainingscamp in Mals
- 18. Juli:** Seniorensport: VSS/Raiffeisen Senioren-Golfcup in Eppan
- 18.-20. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier und FIT-Promo in Sterzing
- 20. Juli:** Leichtathletik: VSS/Raiffeisen Stadtlauf in Sterzing
- 24.-27. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier und FIT-Promo in St. Johann/Ahrntal
- 26.-28. Juli:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier in Margreid
- 31. Juli:** Leichtathletik: Südtiroler SprintChampion in Eppan
- 31. Juli-3. August:** Tennis: VSS/Raiffeisen Jugendturnier und FIT-Promo in Klobenstein

Bewegung und Sport im Alter

SENIORENSPORT: Warum Menschen solange es geht Sport betreiben oder sich aktiv bewegen sollten

BOZEN. Von der Gründung des Verbandes am 28. November 1970 bis heute begleitet Fredi Dissertori den VSS – zunächst als Geschäftsführer und später als Referent für den Seniorensport. Nun im Alter von 80 Jahren legt Dissertori auch diese Aufgabe nieder. Zum Abschluss seiner Tätigkeit teilt er mit uns seine Gedanken rund um den Seniorensport.

Laut sportwissenschaftlichen Erkenntnissen betreiben sechs von zehn Senioren keinen Sport. Sie lehnen Bewegung kategorisch ab und verlassen kaum das Haus. Dies hat zur Folge, dass die Schwelle, bei welcher von den Bewegungsaktiven einige oder alle Grundfunktionen des täglichen Lebens nicht mehr selbstständig oder ohne fremde Hilfe bewältigt werden können, bei etwa 85 Jahren liegt, während sportlich Aktive zehn Jahre länger den Alltagsfunktionen gewachsen sind.



Mehr als vier Jahrzehnte prägte Fredi Dissertori (links) den VSS. Bei der Mitgliederversammlung wurde er nun verabschiedet – auch Landeshauptmann Arno Kompatscher (rechts) gratulierte.

In fast allen wissenschaftlichen Abhandlungen wird darauf verwiesen, dass das körperliche Leistungsniveau ab dem 25-30 Lebensjahr abnimmt. Der Leistungsrückgang ist vor allem auf die parallel dazu verlaufende Einbuße an Muskelmasse zurückzuführen. Die gute Nachricht ist, dass durch gezieltes,

moderates und alterskompatibles Kraft- und Ausdauertraining, eine sportaktive Lebensführung oder andere Bewegungsformen der progressive Abbau der körperlichen und geistigen Kräfte um bis zu zehn Jahre verzögert werden kann.

Senioren ab 65, die auf Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit

orientiert sind, sollten moderates Ausdauertraining als auch Übungen welche die Kraft, Muskeln und Beweglichkeit stärken, ausführen. Durch die gewonnene körperliche und geistige Fitness werden die Lebensqualität und die persönliche Befindlichkeit erheblich verbessert. Natürlich sind Intensität, Dauer und

Art der Übungen den eigenen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen anzupassen. Übertreibungen, Überanstrengungen, falscher Ehrgeiz sowie Übungen oder Sportarten die man nicht mehr schafft, sind zu vermeiden. Ein gutmeinender Sportarzt empfahl mir: „Gehe nur soweit, wie du es leicht packst und es dir nicht Frust, sondern Freude macht!“

Optimal sind Freizeitsportarten, die weniger Kraft und Schnelligkeit, sondern mehr Beweglichkeits- Koordinations-, Konzentrations- und Reaktionsvermögen erfordern sowie zur Sozialisation und gesellschaftlichen Integration beitragen. Zur Überwindung der Schwierigkeit ältere Menschen in Bewegung zu halten oder zum Sporttreiben zu bringen empfehlen Sportsoziologen die Kontaktaufnahme mit anderen sportinteressierten Senioren und Freunden zu gemeinsamer sportlicher Betätigung. Insofern ist das alte Motto „Im Verein ist Sport am schönsten“ immer noch von größter Aktualität.

© Alle Rechte vorbehalten

Sport {VEREIN ~ t}

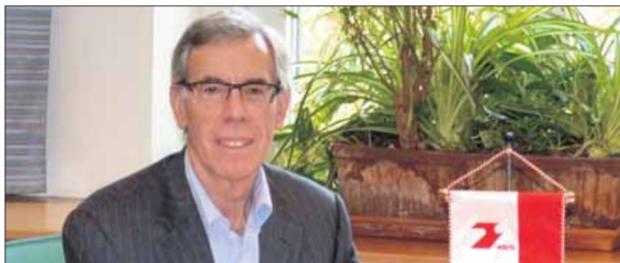
VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Freude über Olympische Spiele

OLYMPISCHE WINTERSPIELE: Großartiges Signal an den Südtiroler Sport

BOZEN. Der VSS nimmt die Vergabe der Olympischen Winterspiele 2026 an Mailand und Cortina mit großer Freude zur Kenntnis. Dass Südtirol mit der Durchführung der Biathlonbewerbe in Antholz gleichzeitig als einer der Austragungsorte dieser Olympischen Spiele sein wird, ist ein großartiges Signal an den Südtiroler Sport und ein Vertrauensvorschuss für Antholz und unser Land. „Olympische Spiele sind das Maximum im Leben eines/r jeden Sportlers/in, dasselbe gilt natürlich auch für die Ausrichter von olympischen Wettbewerben“, freut sich VSS-Obmann Günther Andergassen.

Südtirol hat in den vergangenen Jahren mehrfach bewiesen, dass es Großveranstaltungen hervorragend umsetzen kann und damit über den Sport ein Fenster in unser wunderbares Land für die Welt zu öffnen ver-



Nicht nur bei VSS-Obmann Günther Andergassen ist die Freude über Olympische Spiele in Südtirol groß.

mag. Dies gilt in besonderer Weise für das Organisationskomitee von Antholz. Das hat gewiss auch dazu beigetragen, dass die Olympischen Winterspiele 2026 an Mailand und Cortina vergeben wurden. „Wir sind überzeugt, dass diese Olympischen Spiele einen ganz besonderen Anreiz und Motivation für die Sportbewegung in Südtirol haben werden, für den Breiten-

sport wie für den Nachwuchs- und Leistungssport“, so Andergassen. Ein Kompliment an Landeshauptmann Arno Kompatscher der einen wesentlichen Anteil an der Vergabe der Biathlonwettbewerbe nach Südtirol hat und Garant sein wird für eine nachhaltige Entwicklung des Südtiroler Sports und für nachhaltige olympische Wettbewerbe in Antholz.

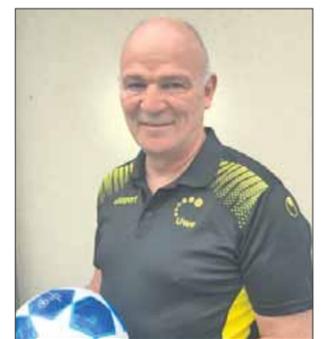
© Alle Rechte vorbehalten

VSS beim Sportforum Mals

AUSBILDUNG: 24. Juli – Ballschule Heidelberg

MALS. Der VSS ist dank der guten Zusammenarbeit mit den Organisatoren des Südtiroler Sportforums bereits zum vierten Mal nach 2013, 2015 und 2017 in Mals mit einem Fachthema für Trainer, Betreuer, Übungsleiter und Instruktoren aber selbstverständlich auch für die Sportlehrer vertreten.

Am 24. Juli referieren Uwe Mauckner von der Ballschule Heidelberg und Andreas Gerstgrasser in der Sportoberschule „Claudia von Medici“ über das Thema „Ballschule Heidelberg - Warum Ball-Spielen wichtig ist“. Ab 9:45 Uhr wird in einem Vortrag, nach einer kurzen Darstellung der Bewegungswelt heutiger Kinder und ihrer Folgen, die Ballschule Heidelberg vorgestellt. Von 11:15 Uhr bis 16:15 Uhr finden die Praxisworkshops statt. Die Inhalte der Workshops entsprechen den drei Säulen (ABC) des Ballschulkonzepts.



Uwe Mauckner referiert am 24. Juli in Mals über die Ballschule.

Anhand verschiedener Ballschulspiele und Übungen werden die Bereiche der Koordination, Technik und Taktik vorgestellt.

Die Anmeldung für den VSS-Workshop ist noch bis 19. Juli möglich. Weitere Informationen dazu finden Sie online oder im VSS-Büro.

© Alle Rechte vorbehalten

Raiffeisen

Meine Bank

Platz für Ehrgeiz.