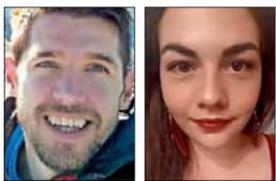


## VSS hilft bei Steuererklärung

BOZEN. Der VSS hilft seinen Mitgliedsvereinen auch heuer wieder bei der Abfassung der Steuererklärung. Wer diesen Service beanspruchen möchte, muss sich bis Mitte Mai mit der VSS-Geschäftsstelle in Verbindung setzen.

## VSS-Mitgliederversammlung

BOZEN. Der VSS lädt zur 51. Mitgliederversammlung am Freitag, den 14. Mai mit Beginn um 19.30 Uhr. Weitere Informationen, sowie die Einladung dazu, werden den Mitgliedsvereinen noch rechtzeitig zugesendet.



# „Vereine üben wichtige Tätigkeit aus“

**VORSTAND:** Im Gespräch mit VSS-Präsidiums- und Vorstandsmitglied Ivan Bott – VSS stellt die Personen hinter dem Verband vor

## Das VSS-Juniorteam geht in die Offensive

BOZEN. Das VSS-Juniorteam ist ein Jugendausschuss im VSS, der sich für die Interessen der jungen Mitglieder in den Sportvereinen einsetzt. Startpunkt des VSS-Juniorteam war ein Workshop im Jahr 2019, bei dem die engagierten jungen Personen sich getroffen haben und gemeinsam Ideen austauschen konnten. Seither gab es regelmäßige Treffen um Projekte und Möglichkeiten für junge Vereinsfunktionäre zu besprechen. Mit der Vortragsreihe „Sporternährung kompakt“ (siehe Artikel) startet das VSS-Juniorteam mit einem spannenden Thema seine Tätigkeit. Hauptakteure waren hierbei (v.l.n.r. im Bild oben) Georg Gasser vom SC Meran, Lisa Matzoll vom Pferdesportverein Ulten, (v.l.n.r. im Bild unten) Alena Lamprecht und Greta Kofler vom SSV Naturns Sektion Einrad. Die Mitglieder des VSS-Juniorteam sind direkt involviert und können so ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten gezielt einbringen. Bedanken möchte sich der VSS auch bei allen Personen, welche bis jetzt beim VSS-Juniorteam mitgewirkt haben und ihre Ideen eingebracht haben. Unser Dank geht an Simone Schwarz, Camilla Singer, Anna-Maria und Nadia Perkmann, Sara Hutter, Sabrina Kind, Verena Telser und Jennie Insam.



BOZEN. Der VSS möchte Einblicke in sein Verbandsleben ermöglichen und stellt in diesem Jahr in seinen Mitteilungsblättern die VSS-Vorstandsmitglieder vor. Ivan Bott ist seit 10 Jahren Teil des VSS-Vorstandes, erklärte im Gespräch seine Faszination zum Sport und drückte seinen Dank an alle Vereinsfunktionäre aus.

### VSS: Wie sehen Sie die Stellung des Sports in unserer Gesellschaft?

**Ivan Bott:** Dem Sport wird, insbesondere in der aktuellen Situation, nicht die Rolle zuerkannt, die ihm gebührt. Dies nicht nur aufgrund gesundheitlicher Überlegungen. Das Sprichwort, dass es für die Erziehung eines Kindes ein ganzes Dorf benötigt, finde ich absolut richtig. Meiner Einschätzung nach gehören die Erfahrungen, die ein Kind im Sport macht, insbesondere bei Mannschaftssportarten, zur Erziehung dazu, da diese nicht allein von Eltern und Schule übernommen werden kann. Die Erziehung



Ivan Bott ist Präsidiums- und Vorstandsmitglied im VSS.

wird durch den Sport, insbesondere des Vereinssportes, komplettiert. Denn zu lernen wie man mit Mitspielern oder Kontrahenten umgeht, dem Trainer und Betreuer „zu folgen“, diesen auch zu vertrauen, gewinnen und verlieren zu lernen, sich auch einmal gegenüber Mitspielern durchzusetzen, oder nach-

zugeben und diese zu unterstützen, damit das Team funktioniert, oder auch in den Individualsportarten zu lernen genau im richtigen Moment seine Leistung abzurufen, sich zu fokussieren und zu konzentrieren. Mit Situationen erfolgreich umzugehen, die sich auch im späteren Leben immer wieder ergeben,

erscheint mir als immens wichtiger Funktion des Sports. Heutzutage werden diese sogenannten „soft skills“ in unserem Berufsleben und in der Gesellschaft nämlich immer wichtiger.

### VSS: Was bedeutet für Sie der VSS?

**Bott:** Der VSS ist für mich eine Familie. Das sind Menschen die Freude haben in ihrer Freizeit ihren Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Für mich persönlich ist es auch eine Möglichkeit, etwas zurückgeben zu können, was mir als Kind und jugendlicher Gutes getan wurde. Ohne die ganzen verschiedenen Trainer und Betreuer, ohne die Vereinspräsidenten und deren Mitarbeiter hätte ich niemals eine so schöne und unbeschwertere Kindheit und Jugendzeit gehabt.

### VSS: Gibt es etwas, dass Sie den VSS-Mitgliedsvereinen mitteilen möchten?

**Bott:** Jeder einzelne Verein führt eine immens wichtige Tätigkeit in unserer Gesellschaft durch. Insbesondere in der aktuellen Situation, in der vermehrt bürokratische Angelegenheiten zu er-

### ZAHLEN UND FAKTEN

#### Unterlandler/Überretcher Sportvereine

- ▶ VSS-Bezirksvertreter: Ivan Bott
- ▶ 82 verschiedene VSS-Mitgliedsvereine
- ▶ mit 116 Sektionen
- ▶ mit 194 Vereinsfunktionären

ledigen sind und in der sich der Spaßfaktor, den die Vereinsfunktionäre bei Ihrer Tätigkeit haben - gelinde ausgedrückt - sehr eingeschränkt ist, gilt diesen ein besonderer Dank auszusprechen. Ihr Durchhaltevermögen ist vorbildlich und es gilt die Motivation hoch zu halten um die Vorbereitungen zu treffen, dass der Neustart hoffentlich bald und positiv erfolgt.

@ Das vollständige Interview können Sie auf der VSS-Webseite weiterlesen.

## Sporternährung kompakt

**VERANSTALTUNG:** Informative Abende und Rezepte zum Nachkochen durch die Initiative des VSS-Juniorteam

BOZEN. Sport und Ernährung gehen Hand in Hand und sind ausschlaggebend für ein gesundes Leben. Wer sportlich aktiv ist, soll und muss sich auch ausgewogen ernähren. Was genau versteht man jedoch darunter und welche entscheidende Rolle spielt das Timing der Nahrungsaufnahme?

Das VSS-Juniorteam möchte diese und weitere Fragen mit der Vortragsreihe „Sporternährung kompakt“ beantworten und auf interaktive Art und Weise Ideen und Rezepte zum Nachkochen liefern. Die Veranstaltung findet online statt und ist für alle Interessierten kostenlos.

Die Referentin für die Vortragsreihe ist Ernährungstherapeutin und Ernährungswissenschaftlerin Hanna Thuile. Sie wird in Form einer Auftaktveranstaltung ihr umfangreiches Fachwissen zum Thema Ernährung und Sport vermitteln und bei den Live-Koch-Sessions den Teilneh-



„Sporternährung kompakt“ – eine Initiative des VSS-Juniorteam

mern Rezepte vorzeigen, vorkochen und allen die Möglichkeit zum mit- und nachkochen geben.

Bei der Auftaktveranstaltung wird die Referentin die Grundlagen und das Basiswissen für eine gesunde und ausgewogene Er-

nährung umfassend und anschaulich vermitteln und praktische Tipps für Sportlerinnen und Sportler weitergeben. Wie kann durch personalisierte Ernährung die Leistungsfähigkeit gesteigert werden? Welche Rolle spielt das richtige Timing in der Sporternährung und wie sollen die Mahlzeiten vor, während und nach dem Training zusammengesetzt sein (Kohlenhydrate - Proteine - Fette)? Weitere Schwerpunktthemen des Vortrages sind Supplemente, Sportgetränke und der Einfluss der Ernährung auf die optimale Regeneration.

Mit den Live-Koch-Sessions bietet das VSS-Juniorteam mit Referentin Hanna Thuile allen Teilnehmern Tipps für gesunde und einfache Rezepte. Durch das Live-Format können alle Zuschauer die Zubereitung der Gerichte nachverfolgen, Fragen stellen und zeitgleich mitkochen.

### DIE TERMINE

#### Auftaktveranstaltung

20.04.2021 19:00 Uhr

#### 1. Live-Koch-Session

04.05.2021 19:00 Uhr

#### 2. Live-Koch-Session

18.05.2021 19:00 Uhr

#### 3. Live-Koch-Session

01.06.2021 19:00 Uhr

Blieben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram @verbandssportvereinesuedtirol

Um dies zu ermöglichen, werden im Vorfeld zu den jeweiligen Koch-Sessions, über die VSS-Webseite und die Social-Media-Kanäle, die Rezepte und alle benötigten Zutaten veröffentlicht. Die Live-Koch-Sessions finden an

drei Abenden statt und stehen unter verschiedenen Schwerpunkten. In der ersten Session zeigt Referentin Hanna Thuile, wie man mit einem gesunden Frühstück einen Tag perfekt starten kann. Am zweiten Abend klärt die Referentin die häufig gestellte Frage: Was nehme ich mit? Sie zeigt, welche gesunde Mahlzeiten man zum Ausritt, zur Rad- oder zur Wandertour mitnehmen kann. Im abschließenden Abend wird die immer populärere vegane Ernährung behandelt. Hierbei geht die Referentin neben den Nachhaltigkeitsaspekten vor allem auf die gesundheitlichen Vorteile ein und zeigt, wie man sich auch als Sportler ohne tierische Produkte ausgewogen ernähren kann.

Alle Interessierten können sich über das Anmeldeformular auf der VSS-Webseite für alle Termine oder auch für einen einzelnen Abend anmelden.