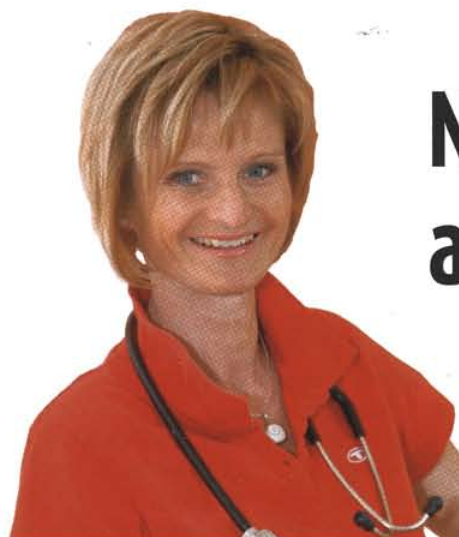


Die 18 Stufen in den ersten Stock führen in eine neue, bisher unbekannte Welt des Kärntner Sports. Als erster und einziger Dachverband hat die SPORTUNION Kärnten ein sportmedizinisches und sportwissenschaftliches Zentrum eingerichtet, das auf den neuesten Erkenntnissen basiert. Jeder der rund 440 Vereine, jedes der knapp 55.000 Mitglieder hat die Möglichkeit, sich durchchecken und beraten zu lassen. Das Angebot richtet sich an Einzelsportler, Trainingsgruppen und komplette Vereine. Das Tätigkeitsfeld umfasst die Bereiche Leistungsdiagnostik, Sportmedizin (insbesondere Sporttauglichkeit), Trainingswissenschaft, Bewegungslehre, Sportpsychologie, Sporternährung, Physiotherapie und Gesundheitsmanagement. Ein hoher wissenschaftlicher Standard und die sportpraktische Erfahrung der

finden, Ernährungsverhalten und Stressresistenz werden genauestens durchleuchtet. Sämtliche Untersuchungen sind stationär, aber genauso mobil (wir kommen zu den Trainings- und Wettkampfstätten) möglich. Die sportpsychologische Beratungsstelle ist mit MMag. Nicole Cijan und MMag. Petra Toschkov-Hanusch besetzt. Die beiden engagierten Psychologinnen kommen selbst aus dem Sport und sind daher mit den Problemen von Sportlerinnen und Sportlern bestens vertraut. Ihr Angebot richtet sich nicht nur an Leistungssportler und Trainer, sondern steht auch Freizeit- und Schulsport zur Verfügung. Nicole Cijan ist für die sportpsychologische Diagnostik zuständig. Dabei wird eine individuelle Analyse erstellt, die auf sport-spezifischen Testungen, Training und Biofeedback basiert.



UNION
SPORTLAB
KÄRNTEN



Mit Mag. Dr. Ines Berger-Uckermann steht eine der bekanntesten Sportmedizinerinnen allen SPORTUNION-Mitgliedern hilfreich zur Seite

Neues tolles UNION-Service für alle Vereine und Mitglieder

In der neuen Landesgeschäftsstelle der UNION-Kärnten ist ein modernes, alle Stückerln spielendes Kompetenzzentrum untergebracht. Es dient als Servicestelle für alle Vereine und Mitglieder.

Mitarbeiter garantieren qualitative Ergebnisse und praxisrelevante Erkenntnisse. Im Vordergrund steht einerseits die sinnvolle Umsetzung der Erkenntnisse im Trainingsalltag, andererseits die Vorbereitung auf den Wettkampf und dessen individuelle Herausforderungen.

Die sportmedizinische und sportwissenschaftliche Servicestelle läuft unter dem Namen „UNION SportLab Kärnten“ und wird von Mag. Dr. Ines Berger-Uckermann geleitet. Das Angebot der anerkannten Sportärztin und ehemaligen Skirennläuferin reicht von Sporttauglichkeitsuntersuchungen über Gesundheitsvorsorge, sportmedizinischem Fitness-Check, Blutuntersuchungen, Erstellung von Trainingsplänen und Leistungstest bis zur ärztlichen Beratung.

Der Leistungstest bildet die Basis der Trainingssteuerung von Sportlerinnen und Sportlern. Nicht nur Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur und Lunge stehen während des rund zweistündigen Checks auf dem Prüfstand, sondern auch psychisches Wohlbefin-

den, Ernährungsverhalten und Stressresistenz werden genauestens durchleuchtet. Sämtliche Untersuchungen sind stationär, aber genauso mobil (wir kommen zu den Trainings- und Wettkampfstätten) möglich. Die sportpsychologische Beratungsstelle ist mit MMag. Nicole Cijan und MMag. Petra Toschkov-Hanusch besetzt. Die beiden engagierten Psychologinnen kommen selbst aus dem Sport und sind daher mit den Problemen von Sportlerinnen und Sportlern bestens vertraut. Ihr Angebot richtet sich nicht nur an Leistungssportler und Trainer, sondern steht auch Freizeit- und Schulsport zur Verfügung. Nicole Cijan ist für die sportpsychologische Diagnostik zuständig. Dabei wird eine individuelle Analyse erstellt, die auf sport-spezifischen Testungen, Training und Biofeedback basiert.

Petra Toschkov-Hanusch obliegen sportpsychologische Betreuung und mentales Training. Ob Vorstart-Zustand, Wettkampf, Erwartungen, Zielsetzungen, Störfaktoren, Selbstgespräche, Visualisierung und Angstprävention sowie Konfliktmanagement – auf jede Frage gibt es eine Antwort, für jedes Problem einen Rat. Angeboten wird ein Workshop, das sich jedoch nicht nur an Aktive richtet, sondern auch für jene geeignet ist, die erst mit Sport beginnen oder aus Beruf und Arbeit kommen. Ziel ist es, durch mentale Trainingstechniken und Entspannungsverfahren Leistungsoptimierung und Wohlbefinden im Sport und in der Arbeit zu erlangen. Atemübungen, progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Teambuilding sind Grundlagen, die in beiden Bereichen zu Leistungssteigerung führen. An das Grundlagentraining schließt sich das Fertigkeitstraining mit seinen individuell zugeschnittenen Techniken und Strategien an. Ein weiteres Thema ist die Krisenintervention, die u. a. Rehabilita-

tion nach Verletzungen, Aufarbeitung von Misserfolgen, Psychotherapie, Konfliktmanagement oder Karriereende beinhaltet. Die UNION-Kärnten macht es möglich, dass für Vereine und deren Mitglieder besonders attraktive Preiskonditionen gelten. Damit ist sie für alle Sportlerinnen und Sportler, vom absoluten Einsteiger bis zum Spitzenathleten, ein kompetenter Partner in allen Sportfragen.

■ Rudolf Cijan