

Jahreshauptversammlung des SV Raika Mieders

Donnerstag, 10.11.2016, 19:00 Uhr
„Hotel Alpenstolz“

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch die Obfrau
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung des letztjährigen Protokolls
4. Impulsvortrag „*Die Blackroll - kurzfristiger Trend oder unerlässlich für jede/n Sportler/in?*“
Gastreferent: PHT Gerhard Köchl
5. Tätigkeitsberichte der Obfrau und der Sektionsleiter
6. Bericht des Kassiers
7. Entlastung des Kassiers und der Obfrau
8. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
9. Wahl Sektionsleiter-Stellvertreter - Sektion Wintersport
10. Allfälliges

1. Begrüßung durch die Obfrau

Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht eröffnet die Sitzung um 19:15 Uhr, freut sich über das rege Interesse am Sportverein und begrüßt alle Anwesenden, insbesondere Bürgermeister Daniel Stern, die jeweiligen Sektionsleiter sowie den Gastreferenten Gerhard Köchl.

2. Feststellung der Beschlussfähigkeit

Die Beschlussfähigkeit wurde offiziell festgestellt.

3. Genehmigung des letztjährigen Protokolls

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2015 wurde einstimmig per Handzeichen genehmigt.

4. Impulsvortrag „Die Blackroll - kurzfristiger Trend oder unerlässlich für jede/n Sportler/in?“ Gastreferent: PHT Gerhard Köchl

Die „Blackroll“ liegt derzeit sehr im Trend - man sieht es an den Geschäften (hier ist sie überall ganz vorne platziert) sowie an den Sportlern, die damit „rollen“. Die Anwendung ist prinzipiell sehr einfach: Eine Rolle (die klassische „Blackroll“ ist aus Styropor, hier gibt es mittlerweile mehrere Härtestufen) wird unter das Körperteil gelegt, sodass das Gewicht dessen darauf lastet und anschließend wird „gerollt“. Durch das Gewicht wird Druck auf das Gewebe ausgeübt und dieses wird komprimiert - für eine bestimmte anatomische Struktur, die „Faszie“, wirkt dies bei richtiger Anwendung sehr positiv. Neue Untersuchungsmethoden ließen feststellen, dass Faszien über Funktionen verfügen, die man bis jetzt völlig unterschätzt hatte. Die „Blackroll“ ist somit das Mittel zum Zweck, der eigentliche Trend ist das „Faszientraining“.

Die Hauptanwendungsgebiete der Blackroll erstrecken sich auf alle großen Muskelgruppen, insbesondere vorderer und hinterer Oberschenkelmuskel sowie die Seiten (Abduktoren). Die Faszie ist eine dünne Hautschicht (wir kennen sie vom Fleisch als „Flachse“, die man wegschneidet) - sie ist ca. 1 bis 3 mm dick, in Abhängigkeit von der Belastung: die Faszie ist dicker an Stellen hoher Belastung und dünner an jenen niedriger Belastung. Sie ist nicht ein „Hüllgewebe“, so wie man es lange Zeit gedacht hat, sondern verläuft quer durch den ganzen Körper. Jeder Muskel ist von dieser Hautschicht umgeben, sogar in der Tiefe sind die einzelnen Muskelfasern davon umwickelt. Die Faszien durchziehen also den ganzen Körper und stellen damit ein Bindeglied dar, das den Körper als Ganzes erfasst. Die Illusion einzelner Muskeln - die Idee des Anatomen, die lange Zeit gängig war - gibt es eigentlich nicht mehr. Tatsächlich gibt es eine große Haut, in welche Muskelgewebe hineinwächst - wir haben also 600 Taschen dieser Haut und nicht 600 einzelne Muskeln. Insgesamt ergibt dies eine Verbindung von Kopf bis Fuß, von links nach rechts sowie von vorne nach hinten. Die Faszie ist gitterartig angeordnet und besteht aus Bindegewebe (u.a. Fibrozyten), der Matrix, Kollagen und Elastin. Fibrozyten haben die Fähigkeit Faszien umzubauen, sodass diese alle 2 Jahre komplett erneuert werden können. Die Matrix ist der Zwischenzellraum, bestehend aus Wasser und verschiedenen Immunzellen, Lymphzellen, Fettzellen, Nervenendigungen und Blutgefäßen - das heißt, dass z.B. das Nervensystem in diesem Faszienbereich endet = Ergänzung zum Nervensystem - diese Nerven können von sich aus anfangen zu „feuern“, hier kann also Schmerz ausgelöst werden und Pathologien wie z.B. Fibromyalgie entstehen. Kollagen und Elastin sind Eiweißstrukturen für die Festigkeit der Faszie. Überall dort, wo man Stabilität braucht, findet man Kollagen. Abhängig davon wie sich diese Zellen anordnen ist ein mehr oder minder großer Bewegungsumfang möglich. Elastin ist dafür verantwortlich, dass Strukturen elastisch werden - hier gibt es den sogenannten „Rückstelleffekt“ (wenn man Finger nach hinten biegt und dann loslässt, schnellt er automatisch nach vorne). Die endgültige Anordnung dieser 4 Bestandteile der Faszie bestimmt schließlich ihre Funktion - Faszien können sich an die Funktion anpassen und somit gezielt trainiert werden. Im Training will man eine Anpassung der Faszie erreichen, die optimal für diese Sportart ist.

Erwünschte Anpassungen der Faszie sind:

- Widerstandsfähigkeit
- kinetische Speicherfähigkeit (man dehnt den Muskel bzw. die Faszie vor, durch das Elastin wird kinetische Energie aufgenommen, diese entlädt sich katapultartig - deshalb kann das Känguru springen ohne Energie zu verbrauchen - genau diesen Effekt will man auch beim Sport nutzen)
- schnelle Regenerationsfähigkeit (jede Zelle braucht auch eine Ernährung und die Abbauprodukte werden sofort über den faszialen Bereich abtransportiert - Maßnahmen zur Verbesserung sind das „Auslaufen“, die kalte Dusche oder die Blackroll)
- Mobilitätserhaltung (Mobilität wird im Alter schlechter, weil sich die Dynamik im Faszienbereich reduziert)

- Bewegungskoordination (Verschaltung von unterschiedlichen Muskel- und Bandsystemen - je besser der fasziale Bereich in sich funktioniert desto besser kann die Koordinationsfähigkeit sein)

Unerwünscht hingegen sind:

- Überlastungssyndrome
- Verklebungen/Verfilzungen (entstehen, wenn die Faszie nicht optimal bewegt wird, also z.B. beim Gips, bei Immobilisation, zu langem Sitzen, genetisch schwachem Bindegewebe, chronischen Erkrankungen und Verletzungen)
- Triggerpunkte (Fibrozyten hängen sich in das Netzsystem der Faszie ein und geben diese Positionen nicht mehr her - der Muskel will sich verlängern, aber es geht nicht - der Muskel kann also funktionell verkürzt werden)
- Zerrungen und Muskelkater können auch auf das Faszienystem zurückgeführt werden
- Auch psychosomatische Effekte werden mit Fasziien in Verbindung gebracht: die Psyche hat Einfluss auf den Zwischenzellraum (die Matrix) der Faszie - dort werden Hormone freigesetzt, was zur Folge hat, dass das Gewebe verklebt. Bei psychosomatisch erkrankten Patienten ist diese Verklebung bis zu 50 % häufiger ausgeprägt als bei nicht-psychosomatischen Patienten.
- Ästhetische Probleme wie Cellulite und Falten im Gesicht sind auch auf Probleme der Faszie zurückzuführen.

Gezieltes Training der Faszie:

- Grenzüberschreitende Ganzkörperdehnungen
- Bewegungsenergie nützen (Schussanalyse Fußball: Dehnung beim Schuss setzt sich über den ganzen Körper fort und endet immer im zurückgestreckten Arm - macht Körper, um die Vordehnung zu maximieren und somit die Leistung zu steigern)
- Bewegungsharmonie suchen (Fasziien aufwärmen - im elastischen Bereich muss das „locker“ sein, es ist daher kontraindiziert im Training von 0 auf 100 zu gehen)
- Fasziienregeneration (auslaufen, „ausrollen“ mit den Blackrolls)

Anwendung der Blackroll:

Die Blackroll eignet sich gut zur Gesundheitsvorsorge. Zur Regeneration sollte man entspannt und sehr kurz „rollen“ (4 bis 5 Wiederholungen vor und zurück, dann nächste Region). Chronische Verletzungen und Bindegewebsstörungen können durch die Blackroll gelindert werden. In der Regel sollte man nicht häufiger als 2 Mal in der Woche „rollen“ (Ausnahme: regenerativer Bereich, hier aber immer nur sehr kurze Anwendung), weil durch die Härte der Rolle die Gefahr besteht,

dass man die Venenklappen dadurch beeinträchtigen könnte (Studien diesbezüglich sind erst im Gange). Bei psychischer Überforderung wirkt die Blackroll hervorragend, ein paar Mal rollen bewirkt einen positiven psychosomatischen Effekt.

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

Das Faszientraining ist mit Sicherheit kein kurzfristiger Trend, da sein positiver Effekt wissenschaftlich belegt ist - die Bedeutung der Faszie bleibt. Ob sich die „Blackroll“ in der jetzigen Form ändert, muss man erst abwarten. Zeigen sich die Studien tatsächlich so, dass die Venen beeinträchtigt werden könnten, wird man weichere Strukturen entwickeln. Das gezielte Faszientraining aber ist unerlässlich für jeden Sportler.

5. Tätigkeitsberichte der Obfrau und der Sektionsleiter

Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht:

Vereinszweck:

- Förderung und Pflege sämtlicher Sportarten:
Fußball, Wintersport inkl. Trockentraining, Volleyball, Kinderturnen und Pilates
- Unterstützung des sozialen Zusammenhaltes der Mitglieder durch diverse Sportveranstaltungen samt Rahmenveranstaltungen im geselligen Bereich
- Engagement im gesellschaftlichen Leben der Gemeinde (Kinder-Schirennen, Vereinsrennen, Miederer Dorf-Fußballturnier, Volleyballturnier)

DANKE für folgende Unterstützungen:

- Gemeinde:
 - Jährliche Subvention
 - Verpflegung Kinderrennen
 - Zuschuss zur letztjährigen Jahreshauptversammlung
 - 50 % Kostenübernahme für die Anschaffung einer neuen Zeitnehmung
 - Sanierung/Erneuerung des Zaunes am Kunstrasenplatz
- Raika Mieders:
 - Jährlicher Sponsorbeitrag

- Übernahme Hälfteanteil des „Ankünders“
- Viele weitere Unterstützungen im Hintergrund

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

Warum rentiert es sich bei uns Mitglied zu sein:

- Versicherungsschutz (Kollektiv-Unfallversicherung)
- Rabatte - derzeit 8 Rabattgeber

Ausblick 2017:

- Erhaltung einer finanziellen stabilen Basis
- Fördertafel weiter bewerben und erneuern
- Neue Homepage beleben
- Bauliches Vorhaben am Sportplatz
- Neuwahlen November 2017

Sektion Volleyball - Simone Ruech (vertreten durch Paul Wibmer):

Das Volleyballturnier war ein großer Erfolg, mit 14 teilnehmenden Mannschaften konnte es sogar das Dorfturnier „übertrumpfen“.

Auch das Wasserballturnier, das Abschlussevent des Pilotprojekts „Battle 4 Mieders“ wurde sehr gut angenommen.

Als Preis für die Gewinner des Battle 4 Mieders wurde ein wunderschöner Pokal von der Gemeinde bereitgestellt - wir bedanken uns herzlichst dafür.

Sektion Fußball - Paul Wibmer

Das Dorfturnier fand am 09. Juli 2016 statt.

Eine neue Uhr für die Heimspiele wurde vom Kieswerk Mieders bereitgestellt.

Die Kampfmannschaft durfte sich über den Aufstieg in die höhere Liga freuen - hier liegen wir derzeit auf dem 13. Platz.

Auch eine Altherren-Mannschaft wurde wiederbelebt - jeden Donnerstag findet nun ein Training statt, in der letzten Woche nahmen bereits 15 Leute teil.

Mitte August fand die Blues-Night statt - diese wurde von der Raika und der Kampfmannschaft organisiert, war sehr gut besucht und ein voller Erfolg. Die Fortsetzung für nächstes Jahr ist bereits in Planung.

Vielen Dank an:

- Hutter Claudia (Waschen der Dressen)
- Sponsoren aller Art - über Match-Sponsoren, kleinen Sponsoren bis zu großen und verlässlichen Sponsoren wie Medi-Car
- Kantinösen Christine und Barbara
- Jürgen und Reinhard

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

Nachwuchs Fußball - Reinhard Engl

Die SPG Stubaital ermöglicht mit 10 Mannschaften ca. 130 Kindern das Fußballspielen in einem Verein. Der Kreis zwischen Nachwuchs und Kampfmannschaft wird somit geschlossen.

Kooperation mit anderen Vereinen:

Die SPG ist seit 2012 gesprächsbereit mit anderen Dörfern, seit 2014 erhalten wir vermehrt Anfragen um eine Beteiligung.

Folgende Kooperationen für das Jahr 2016/2017 wurden geschlossen (werden jedes Jahr erneuert):

U14 + U15	mit SSV Neustift
U9 + U10 + U11	mit SV Schönberg

Die Zusammenarbeit erfolgt sehr gut, was sich auch an der hohen Anzahl „unserer“ Spieler in der Talenteschiene zeigt. Dazu trägt auch das Sondertraining erheblich bei, durch welches talentierte Kinder zusätzlich gefördert werden (2 Trainingseinheiten pro Woche).

Fußballkindergarten und U7:

Jeden Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr findet ein Training am Sportplatz mit Betreuern statt - dieses ist sehr gut besucht. Herzlichen Dank an die Betreuer.

Turnhalle der neuen Volksschule:

Mitte Dezember erfolgt die Übernahme der Volksschule von der Gemeinde - es wird angestrebt, so früh wie möglich in der neuen Halle zu trainieren, allerspätestens im Februar erfolgt die Inbetriebnahme.

Zuschauertribüne:

Eine neue Zuschauertribüne ist in Planung - die zahlreichen weiteren Sitzplätze mit Überdachung und Bar sollen über eine „Bausteinaktion“ finanziert werden - die Bewerbung wird 2017 beginnen. Über dieses Konzept kann Schätzungen zufolge mit einer Finanzierung von etwa 75 % der Kosten gerechnet werden.

Dieses große Projekt ist zeitgemäß, stellt mit Sicherheit eine Bereicherung für die Sektion Fußball dar und wird mehrere Besucher zu den Heimspielen locken.

Danke an:

- Trainer, Betreuer, Eltern
- Partner Fulpmes
- Sponsoren und Gemeinde

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

Wir freuen uns schon auf ein tolles Winterprogramm im Sinne eines Hallentrainings und der Tiroler Hallenmeisterschaft und die neue Trainingshalle in der Miederer Volksschule.

Sektion Turnen und Bewegung - Sandra Zlotek

Stattgefundenene Projekte 2016:

- Erwachsenenturnen (hauptsächlich Outdoor-Programm)
- „Muskeln müssen die korrekte Stellung von selbst halten“ - 10 Einheiten mit Christina Piegger
- Pilates - läuft derzeit; 8 Einheiten von Oktober bis Dezember
- Projekt „Kinder gesund bewegen“ - Kooperation ASVÖ und 2. Klasse VS Mieders - vielfältige Bewegungs- und Spielformen werden vermittelt (neue Ideen, nicht immer die gleichen Spiele), wodurch Kinder Spaß an der Bewegung finden sollen

Geplante Aktivitäten:

- Kinderturnen
- Eltern-Kind Turnen
- Mountainbike-Training in Verbindung mit Lauftraining

Sektion Wintersport - Othmar Daum

Das Schitraining im Winter 2015/2016 wurde sehr gut angenommen - 35 Kinder waren im Training.

Das Trockentraining als wichtiger Bestandteil des Schitrainings hat nach dem letztjährigen Erfolg bereits am 24.10. gestartet - 20 Kinder nehmen derzeit daran teil. Übungen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht stehen dabei im Vordergrund.

Rennen Wintersaison 2015/2016:

- Kinder- und Schülerrennen - 39 Teilnehmer
- Vereinsmeisterschaft Riesentorlauf - 94 Starter (Mannschafts- und Einzelwertung)

- Außertourliche Rennen (Ministrantenrennen, SC Großmannsdorf, SV Schönberg, VM WSV Innsbruck) - diese werden u.a. auch im Sinne einer Unterstützung der Serlesbahnen durchgeführt - die Serlesbahnen sind uns stets ein verlässlicher Partner, als Dank dafür können wir durch die Austragung außertourlicher Rennen einige Schifahrer in unser Schigebiet locken

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

Neuanschaffung:

Eine neue Zielhütte wurde errichtet. Herzlicher Dank gilt Gerhard Rofner, Reinhard Engl und den Serlesbahnen - ebenso vielen Dank an Günter Hofer für die gute Vorarbeit und die Gemeinde für die finanzielle Unterstützung.

Vorschau 2017:

- 07.01. Bezirkscup Kinder/Schüler
- 19.02. Kinder- und Schülermeisterschaft
- 26.02. Vereinsmeisterschaft
- 3 weitere außertourliche Rennen

Der ÖSV verlangt jetzt eine Ausbildung für die Durchführung des Schitrainings - diese Ausbildung ist wirklich hervorragend.

Wir appellieren Sportbegeisterte dazu, diese Ausbildung zu machen - dadurch kann unser Schitraining weiter ausgebaut werden.

6. Bericht des Kassiers

Kassa-Anfangsbestand € 20347,97
Kassa-Endbestand € 5885,06

Haupteinnahmen:

ASVÖ-Förderung, Raika-Sponsorbeitrag, Hälfteförderung Zeitnehmung, Mitgliedsbeiträge, Fußballcamp Mieders, Bandenwerbung, Blues Night

Ausgaben:

Ausgaben SPG Stubai, Rasenpflege und -reparatur, Fußball, fixe Betriebskosten, Rückzahlung Kredit, Trainerentschädigung

DANKE an die Sponsoren, ohne finanzielle Unterstützung geht es nicht!

7. Entlastung des Kassiers und der Obfrau

Die Kassaprüfer Karin und Nadine bestätigen die korrekte und saubere Führung der Kassa von Petra Hochrainer.

Die Entlastung des Kassiers und der Obfrau wurde einstimmig per Handzeichen erteilt.

8. Beschlussfassung über eingegangene Anträge

Es sind keine Anträge eingegangen.

**SPORTVEREIN
RAIKA MIEDERS**



Obfrau Dr. Karin Obwexer-Specht
Sandbühelweg 8b
6142 Mieders
Tel: 0664 | 73 28 01 11

ZVR-Zahl 930220532

9. Wahl Sektionsleiter-Stellvertreter - Sektion Wintersport

Aufgrund mangelnder Kandidaten für diese Funktion wurde entschlossen, keinen Stellvertreter zu stellen.

Folglich entfällt dieser Punkt aus der Tagesordnung.

10. Allfälliges

Grußworte der Gemeinde - Bürgermeister Daniel Stern:

Bürgermeister Daniel Stern freut sich über das große Engagement und den ehrenamtlichen Einsatz im Sportverein und betont die Vorbildwirkung für nachfolgende Generationen. Er sieht den Sportverein auf sehr gutem Weg und dankt Karin, so einem „Betrieb“ voranzugehen. Der Sportverein hat die Aufgabe über das ganze Jahr Möglichkeiten für die Ausübung von Sport bereitzustellen - es ist wichtig ein Vorbild zu sein und Kinder zum Verein zu bringen um zu gewährleisten, dass weiterhin Gesellschaft funktioniert und sich das Dorf weiterentwickelt. Dazu braucht es Leute, die den Mut haben voranzugehen - das ist nicht selbstverständlich und dafür möchte er sich bei jedem einzelnen bedanken.

Er appelliert besonders an die Fußballer, selbst Dinge in die Hand zu nehmen, mitzuhelfen und auch im Winter den Verein im Sinne eines „Miteinanders“ zu unterstützen. Über die Arbeit von Paul, Jürgen und Reinhard in der Sektion Fußball freut er sich sehr, betont jedoch, dass jeder in der Kampfmannschaft seinen Beitrag leisten muss, dass der Sportverein funktioniert. Es ist ihm ein großes Anliegen, dass die Kampfmannschaft vorangeht und weiterhin versucht, ihrer Aufgabe als Vorbild für die Kinder gerecht zu werden.

Sitzungsbeginn: 19:15 Uhr
Sitzungsende: 22:05 Uhr

Für das Protokoll

Nadja Franz
Schriftföhrerin SV Raika Mieders