

DORNBIHN

AKTUELL



#10

Juni 2021

KURZ GESAGT ...

1

Leihfahrräder
Stadtmarketing

Dornbirn Tourismus und Kraftstoff bringen das DORNBIERN LEIHFAHRRAD in die Stadt. Das Dornbirn Rad kann für Tagestouren bei Dornbirn Tourismus, dem Campingplatz sowie für Hotelgäste bei den teilnehmenden Hotelbetrieben ausgeliehen werden. Die Kosten liegen dabei bei €18 für den halben Tag und € 35 für den ganzen Tag.



Re-Use-Box
Umwelt

Viele Haushaltsgegenstände und Elektrogeräte, die man nicht mehr braucht, sind deutlich zu schade zum Wegwerfen. Viel sinnvoller ist es, sie beim Sammelhof für Re-Use (Wiederverwenden) abzugeben. Caritas, Lebenshilfe und Integra bieten die aussortierten Schätze dann zu einem günstigen Preis in ihren Shops an. Die Re-Use-Box gibt es beim Sammelhof an der Gütlestraße.

2

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Bewegung in freier Natur – das war im vergangenen Jahr oft die einzige Möglichkeit, Abwechslung und Freiheit zu spüren. Die Dornbirnerinnen und Dornbirner haben die NAHERHOLUNGSGEBIETE in der und rund um die Stadt wieder für sich entdeckt. Im Ried, den Berggebieten und in der Stadt. Wanderer, Spaziergänger, sportbegeisterte Jogger oder die etwas längere Auslaufrunde mit dem Hund – selten zuvor waren so viele Menschen IN DER NATUR unterwegs wie in den vergangenen Monaten.

Die Angebote in der und rund um die Stadt sind vielfältig. Entlang der Dornbirner Ache vom Stadtgebiet bis zur Riedlandschaft finden sich gut betreute Wege und zahlreiche OUTDOOR SPORTANLAGEN, die in den vergangenen Jahren neu erstellt wurden. Die Freizeitangebote haben sich gelohnt. Die Wandergebiete vom Gütle aufwärts bis ins Ebnit waren den letzten Sommer über gut besucht. Die Dornbirner Ache war der beliebteste Badeplatz der Stadt. Auch das Gebiet rund um den Karren, eine der größten Sportanlagen der Stadt, wurde stark genutzt; verantwortungsvoll und bei Begegnungen mit dem notwendigen Sicherheitsabstand. Der schneereiche Winter war für die Benutzerinnen und Benutzer unserer Liftanlagen am Bödele und im Ebnit ein Segen. Ein großer Zuwachs war beim Winterwandern und Tourengehen bemerkbar. Diese eher stille Wintersportart in der Natur ist gleichzeitig auch eine der naturfreundlichsten.

Darauf, dass wir nun endlich auch wieder auf VEREINSEBENE und in den INDOOR SPORTANLAGEN aktiv werden dürfen, haben viele von uns sehnsüchtig gewartet. Auch hier bietet unsere Stadt zahlreiche Möglichkeiten, die Sie unter anderem in dieser Ausgabe unseres Magazins DORNBIERN AKTUELL finden.

Möglich machen dies die weiteren Lockerungen jener Einschränkungen, die uns alle während der Pandemie begleitet haben. Auch wenn wir heute noch nicht genau wissen, wie sich die kommenden Monate entwickeln werden; die hohe Dichte an GEIMPFTEN UND DAMIT IMMUNISIERTEN Menschen macht Hoffnung, dass wir dieses heimtückische Virus schon bald überwinden können.

Die Solidarität innerhalb unserer Gesellschaft hat uns in diesen schweren Monaten trotz enormen Belastungen näher zusammenrücken lassen. Ich bin auch überzeugt, dass sich die Anspannung, die mit fortlaufender Dauer der Pandemie immer mehr spürbar wurde, schon bald wieder lösen wird. Wir alle freuen uns auf MÖGLICHST UNBESCHWERTE BEGEGNUNGEN mit Freunden und Bekannten.


Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann



INHALT

AKTUELLES

- 4 AUSWEISCHSCHULE FISCHBACH
- 5 RECHNUNGSABSCHLUSS IM CORONA-JAHR
- 6 OPERATIONSSÄLE IM KRANKENHAUS
- 8 NEUE KINDERARZTPRAXIS
- 9 NEUER STANDORT FÜR DIE BUNDESPOLIZEI
- 10 SMART CITY WETTBEWERB
- 11 ABFALLGEBÜHREN VERGÜNSTIGT
- 12 BEE DEAL FÜR DORNBIRN
- 14 SERVICESTELLEN GRÜNER PASS
- 15 VEREIN CAMPUSVÄRE

RATHAUS

- 18 STADTRÄTE

DORNBIRN IN BEWEGUNG

- 24 SPORTSTRATEGIE 2025
- 26 WAS IST WO
- 28 FITNESSPARCOURS BIRKENWIESE
- 32 GRÜNE ACHSE
- 34 FITNESSPARCOURS ACHAUEN
- 36 DORNBIRN LÄUFT 2025
- 38 ZWÖLF WOCHEN TRAININGSPLAN
- 40 GIRLS IN ROTHOSSEN
- 41 TANZ IN DER MUSIKSCHULE
- 42 WANDERN UND SCHWIMMEN
- 46 MOUNTAINBIKEN
- 48 TRAININGSUNTERSTÜTZUNG
- 49 DAS HERZ DER STADT
- 50 OLIVER MAGNAN - INTERVIEW
- 52 DANIEL GEISMAYR - INTERVIEW
- 54 EVA PINKELNIG - INTERVIEW
- 56 JAKOB MAYER - INTERVIEW
- 58 JOACHIM FRICK - INTERVIEW

IMPRESSUM

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber Amt der Stadt Dornbirn,
Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn

Redaktion Ralf Hämmerle, Charlotte Erhart, Andrea Bonetti-Mair, Elisabeth Haschberger

Kontakt T +43 5572 306 1201

Gestaltung Aries Werbegrafik GmbH

Titelbild Lisa Mathis

Fotos Stadt Dornbirn, Pexels, Pixabay, Lisa Mathis, Dornbirn Indians, privat, Verein CampusVäre/F. Sams

Zuschriften an Amt der Stadt Dornbirn, DORNBIRN AKTUELL, Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn oder kommunikation@dornbirn.at

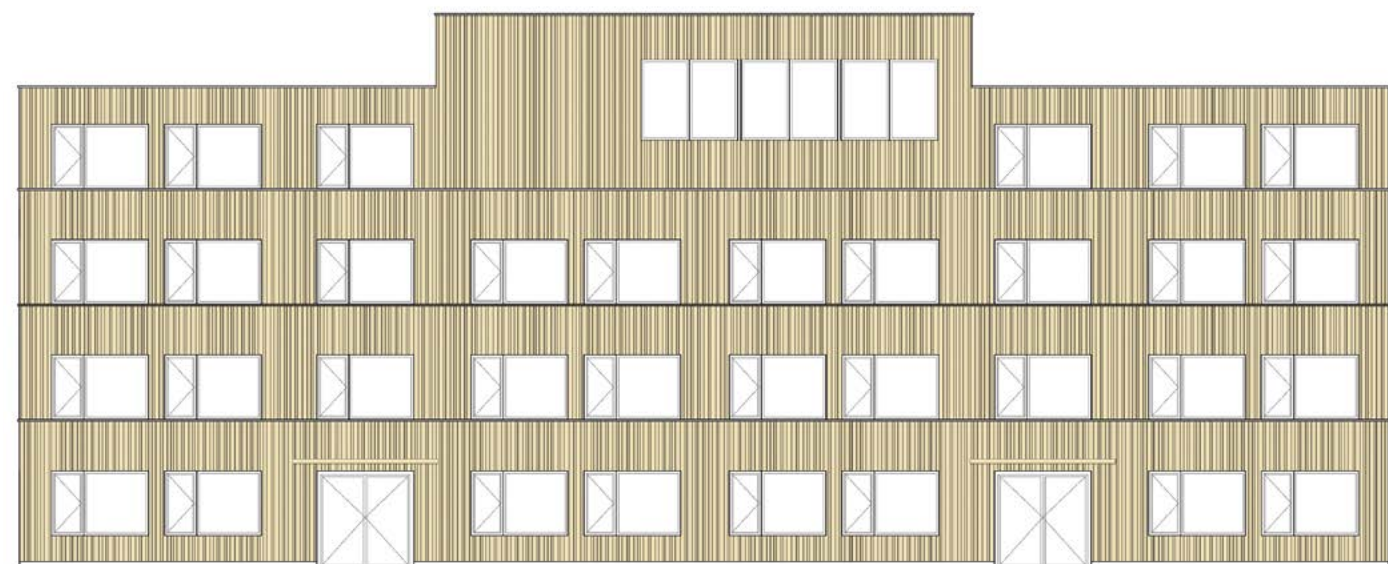
AUSWEICHSCHULE FISCHBACH

— Der Wiederaufbau der **AUSWEICHSCHULE FISCHBACH**, die in der Nacht vom 18. auf den 19. Oktober aufgrund einer Gasexplosion zerstört worden war, wurde kürzlich von der Stadtvertretung beschlossen. Als Erweiterung des alten Gebäudes wird ein **SPORTGESCHOSS** mit einer eigenen Turnhalle errichtet. Die Stadt Dornbirn verbessert damit das Angebot für die Schulen und Kindergärten, die hier während der Zeit des Um- oder Neubaus ihrer Stammschule untergebracht sind. Die zusätzlichen Räume können auch von Vereinen genutzt werden. Derzeit erfolgen die Detailplanungen für die neue Schule. Mit dem Bau soll nach dem Sommer begonnen werden. Da die Schule wieder als Holzbau errichtet wird, kann mit der Fertigstellung im Herbst des kommenden Jahres gerechnet werden.

Die Ausweichschule im Fischbach war mehr als zehn Jahre lang eine wichtige Grundlage für die Umsetzung des **DORNBIRNER SCHULRAUMKONZEPTS**. Hier wurden jene Schulklassen untergebracht, für die an anderer Stelle die Schulgebäude saniert oder neu errichtet wurden; zuletzt

war dies die Volksschule Haselstauden. Dieses Ausweichquartier wird auch in den kommenden Jahren benötigt, da nach dem Bau der neuen Volksschule Forach das Sanierungsprogramm der Pflichtschulen fortgesetzt wird. Ein möglichst rascher Wiederaufbau ist deshalb wichtig.

Vorteile ergeben sich dabei aufgrund der gewählten Bauweise. Wie bereits das durch eine Gasexplosion und den anschließenden Brand zerstörte Gebäude davor, wird die Schule in **HOLZBAUWEISE** ausgeführt. Der Wiederaufbau der Ausweichschule erfolgt auf der bestehenden Bodenplatte und Fundierung. Eine Dachbegrünung und Photovoltaikanlage verbessern die Klimabilanz der Stadt. Das Raumprogramm entspricht in weiten Teilen der alten Schule; neu ist allerdings ein zusätzliches Stockwerk, in dem eine Kleinturnhalle mit Nebenräumen integriert werden kann. Die geschätzten Kosten werden sich auf rund € 9 Millionen belaufen. Abzüglich der Versicherungsleistung und verschiedener Fördermöglichkeiten wird die Stadt für die Neuerrichtung rund € 1,3 Millionen aufbringen müssen.



AUSWEICHSCHULE FISCHBACH WIRD WIEDER AUFGEBAUT | PLANANSICHT: STADT DORNBIRN

RECHNUNGSABSCHLUSS IM CORONA-JAHR

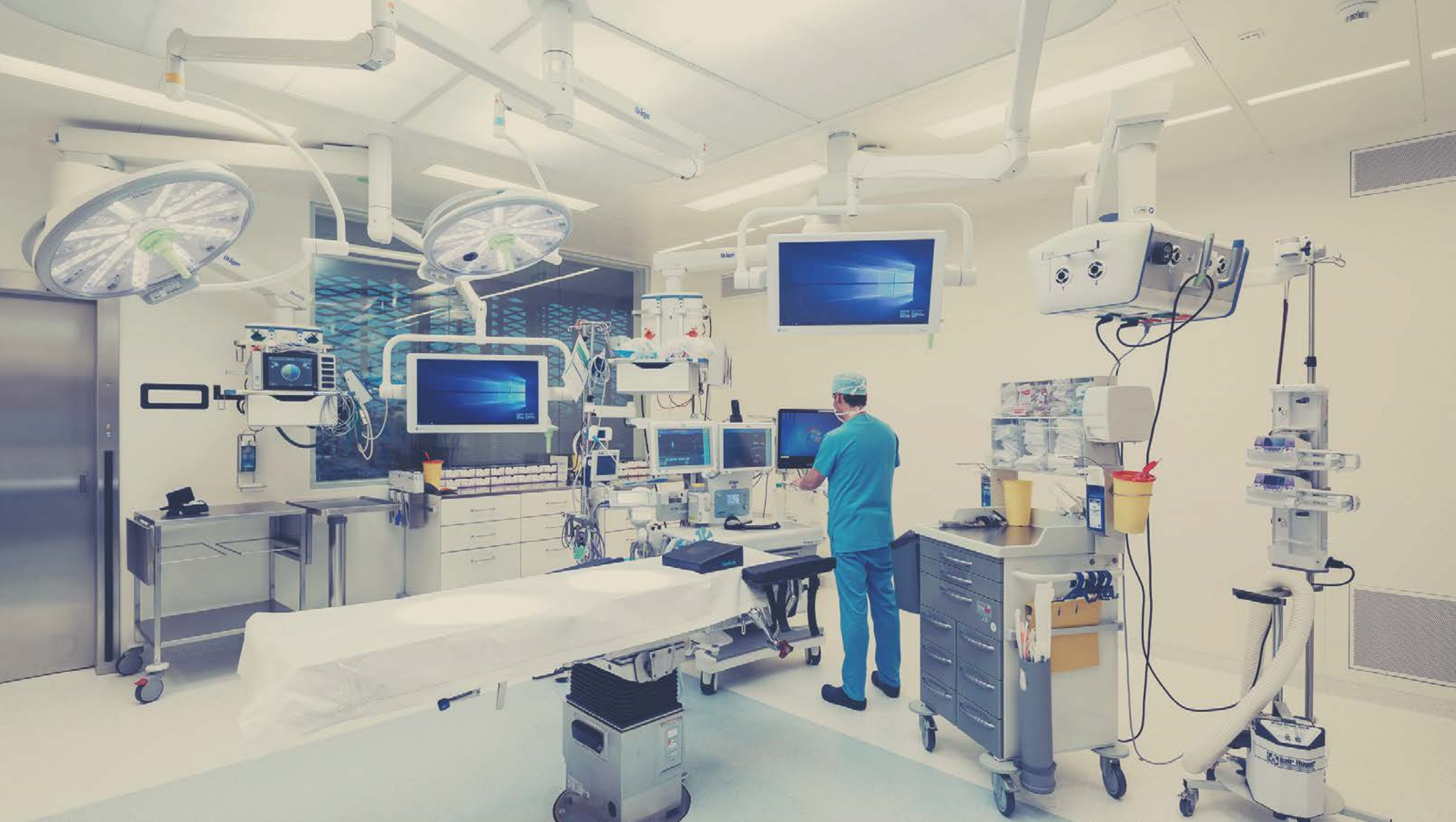
— Das vergangene Jahr rund um die Corona-Pandemie hatte auch auf den Finanzhaushalt der Stadt Dornbirn Auswirkungen. Als Sofortmaßnahmen wurden im vergangenen Jahr ein Großteil der Tilgungen ausgesetzt sowie ein Nachtragsvoranschlag beschlossen. Das ist mit ein Grund, weshalb die **ERGEBNISRECHNUNG für das vergangene Jahr dennoch ein POSITIVES NETTOERGEBNIS von rund € 4,3 Millionen ausweisen kann. Einnahmehausfälle, beispielsweise bei der Kommunalsteuer und den Ertragsanteilen des Bundes, konnten weitgehend durch Einsparungen und andere Maßnahmen ausgeglichen werden.**

Hier hat die Stadt frühzeitig auf die zu erwartende schwierige Situation reagiert. Um die Entwicklung der Stadt positiv fortzusetzen, wurde auch im **KRISENJAHR INVESTIERT**: rund 37,7 Millionen gingen vorwiegend als Aufträge in die heimische Wirtschaft. Neben der Bewältigung der unmittelbaren Auswirkungen des Krisenjahres 2020 hatte die Stadt auch die zukünftige Entwicklung im Blickfeld. Mit dem aktuellen Rechnungsabschluss sowie dem laufenden Budget konnten trotz aller Schwierigkeiten gute Voraussetzungen für einen Neustart geschaffen werden.

DURCH DIE KRISE DURCHTAUCHEN ist das Ziel der laufenden Finanzplanung der Stadt Dornbirn. Nach einem Rückgang der Konjunktur im vergangenen Krisenjahr von rund 6,6 PROZENT stellen die österreichischen Wirtschaftsforscher für heuer ein Wachstum von 2,6 PROZENT und für das kommende Jahr ein Plus von 4,3 PROZENT in Aussicht. Auch im Jahr der Pandemie hat Dornbirn in den Standort, die Infrastruktur und zur Verbesserung der Lebensqualität

in der Stadt investiert. Mit rund – 37,7 Millionen liegt das Investitionsvolumen nur leicht unter dem Schnitt der vergangenen Jahre. Heuer werden es insgesamt wieder rund € 42,1 Millionen sein; das ist ein äußerst starkes Signal an die heimischen Unternehmen. Im Gegenzug wird zwangsläufig, nach mehreren Jahren des Schuldenabbaus, der Darlehensstand der Stadt wieder steigen. Angesichts der hohen Vermögenswerte der Stadt ist dies – zumindest vorübergehend – verkraftbar, auch wenn die Stadt gerne eine andere Entwicklung gesehen hätte. Die wirtschaftliche und finanzielle Stärke Dornbirns wird helfen, diese schwierige Zeit durchzustehen, um in den Jahren der Erholung durchzustarten.

Erstmals erfolgt die Jahresabrechnung der Stadt Dornbirn nach einem neuen System, in dem ein **ERGEBNISHAUSHALT**, ein **FINANZIERUNGSHAUSHALT** sowie ein **VERMÖGENSHAUSHALT** ausgewiesen werden. Die neue Berechnung orientiert sich an einem betriebswirtschaftlichen Rechnungswesen und erschwert Vergleiche zur bisherigen Darstellung des Finanzhaushalts. Die gravierendste Änderung gegenüber den Haushaltsrechnungen der Vorjahre ergibt sich beim Krankenhaus und bei den Pflegeheimen. Diese werden ab 2020 als Eigenbetriebe geführt. Sie haben eine eigene Rechnungslegung und erstellen eigene Wirtschaftsabschlüsse. Neu ist auch eine Eröffnungsbilanz, die der Stadtvertretung ebenfalls in der kommenden Sitzung zur Beschlussfassung vorgelegt wird. In dieser Bilanz wird das Vermögen der Stadt ausgewiesen, das aktuell bei rund € 641 Millionen liegt. Erfreulich ist der nach wie vor hohe Rücklagenstand, der im Rechnungsabschluss mit 36,3 Millionen ausgewiesen ist.



DIE NEUEN OPERATIONSSÄLE IM KRANKENHAUS DORNBIRN | FOTO: LISA MATHIS



DAS GROSSMASCHIGE STRECKMETALL DER FASSADE LÄSST NATÜRLICHES LICHT IN DEN OP-BEREICH UND IST EINE VERBINDUNG NACH AUSSEN. | FOTO: WOLFGANG C. RETTER

MEISTERLEISTUNG AM HERZSTÜCK

— Die OPERATIONSSÄLE sind das Herzstück des städtischen Krankenhauses. Hier treffen medizinisches Können und technische Innovation aufeinander. Rund € 22,5 Millionen investiert die Stadt in den Zu- und Ausbau. Trotz Pandemie laufen die Bauarbeiten nach Plan und im Sommer wird mit dem letzten Bauabschnitt die Modernisierung des Zubaus im zweitgrößten Spital Vorarlbergs erfolgreich abgeschlossen.

Vor rund 180 Jahren begann die Geschichte des Krankenhauses Dornbirn. Dabei wurde die einstige Kavallerie-Kaserne erst zum Armenhaus und dann in eine Armen- und Krankenanstalt umgewidmet. Dort in Zimmer 3

wurde 1889 der ERSTE OPERATIONSSAAL IN VORARLBERG eingerichtet. Im neuen Zubau des städtischen Krankenhauses sind in Zukunft sechs der sieben Operationssäle in Betrieb. Ein Operationssaal wird für Notkaiserschnitte, die sogenannte Sectio, freigehalten. Schließlich kommen die meisten Kinder Vorarlbergs in Dornbirn zur Welt.

Eine Operation ist für die Patientinnen und Patienten eine Ausnahmesituation. Hier ist das gesamte Team bemüht, den Ablauf so stressfrei wie möglich zu gestalten. Dabei wirkt die neue HELLE UND FREUNDLICHE Gestaltung unterstützend, mögliche Ängste vor und nach dem Eingriff abzubauen.

Rund 35 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für die PATIENTINNEN UND PATIENTEN multiprofessionell in den Operationssälen tätig. Dabei kümmert sich das Team der OP-Pflege bereits im Vorfeld, dass alles für Ihren Eingriff vorbereitet wird. Das geschieht in der sogenannten AEMP, der Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte. Sie gewährleistet als zentrale Dienstleistungseinrichtung für alle Abteilungen einen reibungslosen Krankenhausbetrieb.

Um Patientinnen und Patienten exakt auf ihren Eingriff vorbereiten zu können, benötigt die OP-Planung KURZE WEGE. So werden unnötige Wartezeiten vermieden. Die Zukunft ist ein mit Tageslicht erhellter, abwechslungsreicher OP-Bereich mit angenehm WOHLICHER Ausstrahlung. Dabei sorgt die offene und großzügige Innenzone – durch kürzeste Wege und damit optimale Arbeitsabläufe – für eine ruhige und entspannte Atmosphäre im gesamten OP-Bereich. Unterstützt werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Innovationen wie der tunableWhite-Technologie. Mit dem LICHTKONZEPT passt sich die Farbtemperatur

an den natürlichen Tageslichtverlauf an. Voreingestellte Szenarien sorgen vor, während und nach einer Operation für dynamisches Licht im sterilen Raum. Das bedeutet: Bis sich die Patientinnen und Patienten in Narkose befinden, ist das Licht im Operationssaal gedimmt. Beim Eingriff unterstützt dann die ideale Farbtemperatur von weißem Licht die OP-Teams in ihrer Konzentration, da sich das Licht an den menschlichen Biorhythmus angleichen kann.

Modern und in allen Therapieschritten an den Patientinnen und Patienten orientiert, bietet der neue Operationsbereich ein bestmögliches Behandlungs- und Arbeitsumfeld. Dabei werden die Pläne von den Architekten Marte.Marte umgesetzt, die sich für das Stadtkrankenhaus ein Ziel gesetzt haben: in architektonischer Zurückhaltung optimal funktionelle Qualität zu schaffen – nachhaltig und wirtschaftlich – im Sinne der Patientinnen und Patienten.



PROJEKTPARTNER DES KÄZ: BÜRGERMEISTERIN ANDREA KAUFMANN – STADT DORNBIRN, PRIMARIA DR. EDDA HABERLANDT – KRANKENHAUS DER STADT DORNBIRN, GEORG POSCH – AKS, DR. HARALD GEIGER – KINDERARZT UND LEITER DES KÄZ | FOTO: STADT DORNBIRN

NEUE KINDERARZTPRAXIS

— Dornbirn hat eine neue KINDERARZTPRAXIS. Mit einem neuen Konzept und der Unterstützung durch Kinderärzte aus dem Krankenhaus konnte das pädiatrische Angebot in der Stadt erweitert werden. Gemeinsam mit der aks gesundheit GmbH und dem Kinder- und Jugendfacharzt Dr. Harald Geiger hat die Stadt Dornbirn in Zusammenarbeit mit der ÖGK und dem Land Vorarlberg die neue Lehrpraxis entwickelt. Kinderärztinnen und -ärzte in Ausbildung aus dem STÄDTISCHEN KRANKENHAUS unterstützen die Praxis in der Stadtmitte. Für die Eltern bedeutet das erweiterte Öffnungszeiten, bessere telefonische Erreichbarkeit und gebündelte Kompetenz.

Insgesamt werden drei FACHÄRZTINNEN UND FACHÄRZTE FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE sowie Ärztinnen und Ärzte in Fachausbildung der Kinderabteilung des Krankenhauses Dornbirn in der modernen, großen Ordination genug Platz finden.

Von der neuen Praxis profitieren nicht nur die Dornbirner Familien, sondern auch die Ärztinnen und Ärzte, da sie in einem Angestelltenverhältnis tätig sein können und auf eine gute medizintechnische Ausstattung zurückgreifen können. Zudem erhalten junge, künftige Fachärztinnen und Fachärzte während der Ausbildung bei einem Vertragsarzt einen Einblick in die freiberufliche Tätigkeit. Darüber hinaus gewährleistet das neu geschaffene Modell eine nachhaltige MEDIZINISCHE VERSORGUNG in der Stadt Dornbirn.

KÄZ – KINDERÄRZTEZENTRUM
KREUZGASSE 1 IN DORNBIRN
T +43 5572 24141
WWW.KAEZ-DORNBIRN.AT

NEUER STANDORT FÜR DIE BUNDESPOLIZEI

— Im kleinen Rahmen wurde coronabedingt symbolisch der Schlüssel für das neue GEBÄUDE DER BUNDESPOLIZEI am Bahnhof übergeben. Die neue Polizeizentrale wertet das gesamte Bahnhofareal auf und verbessert die Sicherheit rund um diesen wichtigen Verkehrsknotenpunkt. Die Stadt Dornbirn investierte rund € 7,2 Millionen in den Neubau, der an die Bundespolizei vermietet wird. In der neuen Zentrale der Dornbirner Polizei wurden das BEZIRKSPOLIZEIKOMMANDO und die POLIZEIINSPEKTION Dornbirn, die sich zuvor in der St. Martin-Straße befand, zusammengeführt.

Das neue Polizeigebäude am Dornbirner Bahnhof wurde trotz Pandemie pünktlich und im Kostenrahmen fertiggestellt und mit der SCHLÜSSELÜBERGABE in Dienst gestellt. Rund 100 Polizistinnen und Polizisten haben im neuen Gebäude bestens ausgestattete und moderne Arbeitsplätze. Auch für Fortbildungsmaßnahmen sind Schulungsräume vorhanden. Im Untergeschoss befinden sich Umklei-

den und Funktionsräume sowie eine Tiefgarage für die Einsatzfahrzeuge. Im Erdgeschoss sind der Journaaldienstraum, die Vernehmungszimmer und ein Archiv unterbracht. Im ersten Stock hat die Polizeiinspektion ihr Zuhause, im zweiten das Bezirkspolizeikommando.

Mehr Sicherheit am Bahnhof

Rund 26.500 EIN- UND AUSSTEIGER von Bus und Bahn gibt es an Wochentagen durchschnittlich am Bahnhof in Dornbirn. Pendler, Reisende, Passanten, aber auch Anrainer und Geschäftsleute der Umgebung sollen sich hier möglichst wohl und sicher fühlen. Zudem bietet die zentrale Lage eine optimale Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz. Die Stadt Dornbirn stellte für das Bauprojekt das Grundstück und das Gebäude zur Verfügung, das nun an den Bund weitervermietet wird. So kommt die Investition der Stadt als Mieteinahme zurück.

SCHLÜSSELÜBERGABE AN DIE BUNDESPOLIZEI | FOTO: STADT DORNBIRN



SMART CITY WETTBEWERB



DIE AUSZEICHNUNGEN ZUM SMART CITY WETTBEWERB FANDEN ONLINE STATT. | FOTO: STADT DORNBIRN

— **Bereits zum vierten Mal konnten beim SMART CITY WETTBEWERB innovative Ideen und Projekte, mit denen Dornbirn noch SMARTER wird, ausgezeichnet werden. Der Wettbewerb hat sich zu einem wichtigen Motor für die DIGITALISIERUNG in der Stadt entwickelt. 22 Beiträge wurden eingereicht; eine beachtliche Zahl, die zeigt, dass die digitale Szene kreativ und innovativ ist. Neben drei Hauptpreisen wurden zusätzlich zwei SPECIAL HONOR PREISE verliehen. Mit dem Smart City Wettbewerb war Dornbirn österreichweit Vorreiter. Seit vier Jahren werden mit diesem Wettbewerb Ideen gesammelt und prämiert. Die Anmeldung für den fünften Wettbewerb läuft bereits. Alle Informationen unter WWW.SMARTCITYDORNBIRN.COM**

Wie sieht die Stadt der Zukunft aus? Wie reagieren wir auf die Herausforderungen der kommenden Jahre? Wie können wir durch technische Innovation zu einem besseren und nachhaltigeren Leben in unserer Stadt beitragen? Antworten auf diese Fragen liefern nicht nur die Projekte der Preisträger; auch alle anderen insgesamt 22 EINREICHUNGEN beschäftigen sich mit Ideen, Dornbirn und die gesamte Region zu einem Leuchtturm der urbanen Lebensqualität zu machen. Sowohl der Inhalt als auch die Qualität der Einreichungen haben sich jedes Jahr gesteigert.

Die Zusammensetzung der Teams ist breit gestreut: Neben Schulklassen stellen sich Studenten und Start-ups im Rahmen des Wettbewerbs der Herausforderung. Als zusätzlichen Anreiz bietet die Stadt Dornbirn Preisgelder in der Höhe von € 3.000, 2.000 und 1.000 für die ersten drei Plätze.

ABFALLGEBÜHREN VERGÜNSTIGT

— **In verschiedenen Situationen haben Dornbirner Haushalte die Möglichkeit, eine HERABSETZUNG BEI DEN ABFALLGEBÜHREN zu beantragen. Die Gebühren können für EPU (Ein-Personen-Unternehmen), für die 24-Stunden-Pflege sowie für Studenten, die ihren Hauptwohnsitz in Dornbirn haben, reduziert werden. Die Antragsformulare finden Sie auf der Homepage der Stadt Dornbirn unter WWW.DORNBIRN.AT/ABFALL.**

24-Stunden-Pflege

Haushalte mit einer 24-Stunden-Betreuung können im Rathaus die Reduktion der Abfallgrund- und Sackgebühren beantragen. Dies ist dann möglich, wenn sich zwei oder mehrere Betreuungspersonen in ihrer Anwesenheit abwechseln. Der Antrag ist im Rathaus in der Abteilung Buchhaltung und Abgaben, in der Servicestelle für Pflege und Betreuung sowie auf der Homepage der Stadt Dornbirn erhältlich. Im Rathaus erhalten Sie auch Unterstützung beim Ausfüllen des Antrages.

Studenten oder Fachhochschüler mit Hauptwohnsitz in Dornbirn

Wer außerhalb von Dornbirn studiert und dennoch den Hauptwohnsitz in Dornbirn angemeldet hat, kann nach Vorlage der Inskriptionsbestätigung ebenfalls um eine Herabsetzung der Abfallgrund- und Sackgebühren ansuchen. Hier geht die Stadt davon aus, dass sich die Studenten überwiegend am Studienort aufhalten und deshalb auch deutlich weniger Abfallmengen anfallen.

Ein-Personen-Unternehmen

Das betrifft jene Unternehmen, die ihr Gewerbe im eigenen Haushalt ausüben und keine Mitarbeiter beschäftigen. Da solche Arbeitsplätze in der Regel keine erhöhten Abfallmengen verursachen, ist eine Befreiung von der Grundgebühr für das Einzelunternehmen möglich.

EIN BEE DEAL FÜR DORNBIRN



HELFFEN SIE MIT, DORNBIRN AUFBLÜHEN ZU LASSEN; MACHEN SIE MIT BEIM BEE DEAL! | FOTO: PEXELS

— **Bienen und andere Insekten sorgen in der Landwirtschaft für die BESTÄUBUNG DER PFLANZEN und sie sind ein wichtiger Bestandteil im NATURKREISLAUF. Die intensive Nutzung von Naturräumen und die zunehmende Versiegelung in den Siedlungsgebieten machen den Insekten zu schaffen. Mit dem BEE DEAL möchte die Stadt Bienen und anderen Insekten Lebensräume zur Verfügung stellen: mit Blühflächen im öffentlichen Raum aber auch einem Aufruf an die Bevölkerung, mit eigenen Projekten INSEKTEN-FREUNDLICHE grüne Oasen zu schaffen. Am Interreg-Projekt BÜRGER - BIENEN - BIODIVERSITÄT sind neben Dornbirn auch die Bodenseestädte Singen und Moos beteiligt. Jede und jeder kann Nektarangebote oder Unterschlupfmöglichkeiten anbieten, im Garten, auf dem Balkon oder auf Flachdächern. Mit dieser Initiative wird die Stadt die Biodiversität in Dornbirn stärken.**

Gemeinsam in der Stadt Lebensräume für Wildbienen, Schmetterlinge und andere BLÜTENBESUCHENDE Insekten schaffen, das ist das Ziel des Bee Deals für Dornbirn. Möglichkeiten dazu gibt es viele: Beispielsweise im Garten mit einer wildbienenfreundlichen Staudenrabatte oder einer Ecke, in der ein wenig Wildwuchs zugelassen wird. Auf dem Balkon oder vor dem Geschäft ein Nektarangebot mit Sommerblumen. Im Schulgarten kann mit attraktiven Sträuchern und einer Wildblumenwiese das Freiluftklassenzimmer bereichert werden. Auf dem begrünten Dach können sich neben Duftpflanzen auch Insekten tummeln oder am Ackerrand können neben Blühstreifen auch Nisthilfen angeboten werden.

Die Stadt Dornbirn hat in den vergangenen Jahren mehrere solcher Flächen geschaffen. Die Stadtgärtner begrünen Verkehrsinseln und sorgen für Blühflächen in den Parkanlagen. Mehrere Flachdächer auf öffentlichen Gebäuden wurden begrünt – beispielsweise beim Gemeinschaftsgarten Niederbahn oder auf dem Kulturhaus. Auf den Friedhöfen wurden Blühflächen und Plätze für Insekten geschaffen und mit der Ausgabe von Samenpaketen für die Dornbirner Blumenwiese auch die Dornbirnerinnen und Dornbirner motiviert, im Garten Blumen blühen zu lassen.

Mit dem Bee Deal werden auch andere Organisationen als BLÜHBOTSCHAFTER eingebunden: beispielsweise die inatura, der Obst- und Gartenbauverein, der Bienenzuchtverein oder die Initiative Essbare Stadt. Wichtig sind auch die verschiedenen Bildungseinrichtungen. Das Interreg

(EU) finanzierte Projekt BÜRGER - BIENEN - BIODIVERSITÄT: ENGAGEMENT MIT MEHRWERT wird von drei Projektpartnern im Bodenseeraum, Allgäu und Vorarlberg realisiert: der Bodenseestiftung, dem Bund Naturschutz Naturerlebniszentrum Allgäu (NEZ) und dem Land Vorarlberg. Als Bee Deal Städte beteiligen sich Singen und Moos, beide im Landkreis Konstanz, sowie Dornbirn an der Initiative.

Weitere Informationen finden Sie unter:
[HTTPS://BLUEHBOTSCHAFTER.EU](https://bluehbotschafter.eu)

STADT DORNBIRN: SERVICESTELLEN „GRÜNER PASS“

— Der GRÜNE PASS beinhaltet im Wesentlichen alle überprüfbaren Nachweise der 3G-Regel: geimpft, getestet oder genesen und ist als eine Ergänzung zu den bestehenden Nachweisen zu verstehen. Über einen QR-Code im GRÜNEN PASS kann die entsprechende Bestätigung von der jeweiligen Einrichtung (Gastronomie, Freizeiteinrichtung etc.) überprüft werden. Grundvoraussetzung für den digitalen Zugang zum GRÜNEN PASS ist die Handysignatur oder eine BürgerInnenkarte. Diese können am einfachsten über das Portal FinanzOnline, Post.at sowie für SchülerInnen und LehrerInnen auf Edugov.gv.at oder bei den Servicestellen der Österreichischen Gesundheitskassen beantragt werden. Sobald die Handysignatur vorliegt, können die entsprechenden Unterlagen selbstständig über das Portal gesundheit.gv.at verwaltet werden. Wer keine Handysignatur oder BürgerInnenkarte hat, kann sich einfach und kostenfrei bei den Gemeinde-Servicestellen im Rathaus Dornbirn (Infostelle und Meldeamt) sowie im KLEINEN LUGER (Riedgasse 6) die Zertifikate mittels Vorweisen der E-Card ausdrucken lassen. WIR UNTERSTÜTZEN AKTIV DEN EINFACHEN ZUGANG ZUM GRÜNEN PASS UND ERLEICHTERN SO DEN ALLTAG UNSERER BÜRGERINNEN UND BÜRGER, ergänzt Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann.

Damit die Handysignatur auch funktioniert, sind folgende technische Voraussetzungen nötig: Ein Handy, das Short Message Service (SMS) empfangen kann (dies muss kein Smartphone sein) und das eine österreichische oder deutsche SIM-Karte enthält; das Handy kann auch ein Wertkartentelefon sein. Die Registrierung ist sowohl analog bei einer der Registrierungsstellen als auch im Internet möglich – siehe Factbox.

Wie komme ich zum GRÜNEN PASS ?

1. Handysignatur oder BürgerInnenkarte beantragen:

Digitale Anforderung über:

- FinanzOnline - <https://finanzonline.bmf.gv.at/fon/>
- Post.at - <https://www.post.at/p/a/handy-signatur>
- Edugov.gv.at für Schüler und Lehrer - <https://www.edusig.gv.at/>

Weitere analoge Möglichkeiten:

- Dornbirner Servicestelle der Österreichischen Gesundheitskassen – nach Voranmeldung unter T +43 50766 191420 oder dornbirn@oegk.at
- Amt der Stadt Dornbirn – Meldeamt – nach Voranmeldung unter T +43 5572 306 oder meldeamt@dornbirn.at
- Übersicht Registrierungsstellen: <https://www.buergerkarte.at/registrierungsstellen.html>

2. GRÜNEN PASS mit Handysignatur oder BürgerInnenkarte:

- Einstieg über das Portal: [gesundheits.gv.at](https://www.gesundheit.gv.at)
Die Bestätigungen können selbstständig gespeichert oder ausgedruckt werden.

3. GRÜNEN PASS – ohne Handysignatur oder BürgerInnenkarte:

- Ausdruck durch Servicestellen der Stadt Dornbirn mittels Vorweisen der E-Card zu den genannten Öffnungszeiten:

Infostelle und Meldeamt im Rathaus Dornbirn

Rathausplatz 2

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 12:00

sowie von 13:30 bis 16:00 Uhr

Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

Ausgabestelle Kleiner Luger

Riedgasse 6

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag durchgehend von 8:00 bis 16:00 Uhr

Wichtig: Bei Apotheken können nur Impfbestätigungen ausgedruckt werden.

Rückfragen

Amt der Stadt Dornbirn

Rathausplatz 2

6850 Dornbirn

T +43 5572 306 0



AM AREAL CAMPUS V ENTSTEHT EIN ZENTRUM FÜR NEUE CHANCEN UND IDEEN. | FOTO: VEREIN CAMPUSVÄRE/F. SAMS

VEREIN CAMPUSVÄRE ÜBERNIMMT ENTWICK- LUNG AM CAMPUS V

— Am Areal Campus V entsteht ein neuer Verein, der den Standort für Innovation, Kreativwirtschaft, Digitalisierung, Wissenschaft, Bildung und Kultur inhaltlich weiterentwickeln soll. Die Umgestaltung der ehemaligen SÄGENHALLEN ist Teil dieses Projektes. Der Verein CampusVäre wird sich um die partizipative Entwicklung des Areals und der Industriehallen kümmern.

Gegründet von der Dornbirn Tourismus und Stadtmarketing GmbH, der Wirtschafts-Standort Vorarlberg GmbH und der Fachhochschule Vorarlberg GmbH soll der Verein in Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Partnerinnen und Partnern sowie Kooperationen neue Formen der Zusammenarbeit fördern und so Innovationen ermöglichen. Ziel ist es, ein lebendiges Quartier für Chancenvielfalt zu schaffen. Die Hallen und das Areal sollen Meter für Meter entwickelt und inhaltlich kuratiert werden. Das ist einzigartig in der Vierländerregion und erzeugt eine überregionale Strahlkraft.

Bereits im Juni zieht der Verein CampusVäre selbst in die Räumlichkeiten ein und kümmert sich um das operative Geschäft vor Ort sowie um die Weiterentwicklung und Vernetzung. Mit Führungen und einem Tag der offenen Tür sollen die Hallen und der Standort der Öffentlichkeit und Expertinnen und Experten zugänglich gemacht werden.

Auch erste Veranstaltungsformate sind bereits geplant. In Kooperation mit dem Bodensee Vorarlberg Tourismus findet der Auftakt der diesjährigen Veranstaltungsreihe KULTURPICKNICK am Areal statt. Im Sommer wird eine Ausstellung u.a. dort zu sehen sein. NO BORDER, NO NATION wurde von der Vorarlberger Künstlerin Andrea Salzmann für das Europäische Forum Alpach 2020 entwickelt und als Auftragsarbeit umgesetzt.



RATHAUS

RATHAUS



INVESTITIONEN IN DIE SPORTSTADT

Stadtrat Julian Fässler

Stadtentwicklung und Stadt- und Verkehrsplanung, Öffentlicher Personennahverkehr, Sport und Sportstätten und Projektkoordination

Sprechstunde

MO 17:30 bis 18:30 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer Nr. 127

— Dornbirn möchte eine attraktive Wirtschaftsstadt mit hoher Lebensqualität sein. Die Lebensqualität ist vor allem auch durch das Angebot von Sport- und Freizeitmöglichkeiten geprägt. Unsere über 110 Vereine leisten dazu jeden Tag einen wertvollen Beitrag. Die Stadt hat im Gegenzug die Aufgabe, die Vereine bei ihrer Arbeit zu unterstützen und eine attraktive Infrastruktur anzubieten. Genau das tun wir auch in Krisenjahren:

Der neue Fitnessparcours Birkenwiese überzeugt mit einer Crosslaufstrecke und einem Motorikpark. Die Anlage ist in Vorarlberg einzigartig. Noch vor dem Sommer startet die Sanierung des bestehenden Fitnessparcours in den Achauen. Gerade in diesen Zeiten sehen wir, dass frei zugängliche Sportanlagen an Bedeutung gewonnen haben.

In der Eishalle wird ein Teil der Tribüne mit neu gewonnenen Flächen im Unterbau errichtet. Wir gewinnen damit Platz für Umkleiden, Sanitär- und Lagerflächen. Das ermöglicht eine effizientere Nutzung des Eises und einen professionellen Trainingsbetrieb.

Der kürzlich beschlossene Kauf der Tennishalle Haselstauden ist ein wichtiges Signal an den boomenden Tennissport. Wir wollen verlässlich auch im Winter vier Hallenplätze zur Verfügung stellen. Das Betreiberkonzept wird gemeinsam mit den Vereinen diskutiert.

Wir stehen unmittelbar vor der Berechnung der Sportförderung für Vereine. Ich bin froh, dass wir auch in diesem Jahr wieder eine gleich bleibend hohe Summe im Budget vorgesehen haben.

Die Errichtung eines Skaterplatzes bleibt ganz oben auf der aktuellen To-do-Liste. Im Budget 2021 sind entsprechende Mittel vorgesehen. Die endgültige Standortwahl steht unmittelbar bevor.

BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

Stadträtin Dr. Juliane Alton

Umwelt- und Klimaschutz sowie Abfallwirtschaft und Wertstoffe

Sprechstunde

MO 16:00 bis 17:00 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer 127

— Der Bewegungsdrang von Kindern ist sprichwörtlich. Er gehört ganz ursprünglich zum Menschen, dessen Sesshaftigkeit ja erst spät in der menschlichen Entwicklung zur vorherrschenden Lebensform wurde. Kinder dürfen nur nicht daran gehindert werden, sich zu bewegen, dann setzt sich die Freude an der Bewegung ganz einfach durch. Eine gezielte Förderung, wie manchmal behauptet, ist dafür nicht notwendig: Laufen, Klettern, Hüpfen – das wäre der normale Alltag von Kindern, den Erwachsene in dieser Intensität kaum durchhalten würden.

Wir setzen diesem Bewegungsdrang oftmals Schranken, wenn wir Kinder im Kindersitz festzurren oder wenn wir ihnen verbieten, auf der Straße Ball zu spielen. Kinder und Eltern sind, wenn sie sich einzeln oder gemeinsam im Straßenraum bewegen wollen, einigem Stress ausgesetzt. Das sollten wir als erstes ändern. Denn der Straßenraum ist für alle da und sollte so gestaltet sein, dass wir unsere Kinder ruhigen Herzens selbständig auf den Weg schicken können: in die Schule, zu FreundInnen, zu Musik und zum Sport.

Sport bedeutet ursprünglich ja soviel wie Zerstreung und Spiel. Und dem sollen auch die städtischen Sportangebote gerecht werden. Die Freude am Tun ist die Basis, auf der sich Teamgeist und spezielle sportliche Fähigkeiten entwickeln können.

Und Sport soll uns natürlich stärken und gesund erhalten. Verlockende Wanderwege und schöne Fahrradstrecken sind dafür die Basis. Städtische Sportangebote mit den dazugehörigen Anlagen ergänzen, was die Natur so bietet. Dabei geht es darum, möglichst viele zu erreichen, gerade auch höhere Altersgruppen. Der Fokus der städtischen Sportstrategie liegt deshalb klar auf dem Breitensport.



BEWEGUNG IM KINDERGARTEN

Stadträtin Marie-Louise Hinterauer

Familien, Kindergärten und Kinderbetreuung, Sozial- und Gemeinwesen, Senioren, Seniorenhäuser und Pflegeheime und Freiwilliges Engagement

Sprechstunde

DI 8:15 bis 9:15 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer 127

— Kinder sind immer in Bewegung! In medizinischen und auch in pädagogischen Studien ist die Bedeutung der Bewegung bei Kindern vielfach belegt. Kinder können sich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang selbst ausprobieren und ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und verbessern. IN BEWEGUNG ZU SEIN bedeutet für Kinder einen unglaublichen Kompetenzerwerb. Sie lernen sich selbst und auch ihre Grenzen kennen. Sie erfahren Freude, nehmen Kontakt zu anderen auf und erleben auch das Gefühl vom Siegen oder Verlieren. Kinder erwerben dadurch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Der Bildungsrahmenplan des Bundes gibt den Pädagoginnen in den 20 städtischen Kindergärten eine klare Anleitung, wie die Kinder bestmöglich gefördert werden sollen. Gerne zitiere ich einen Absatz daraus:

„Bewegung ist eine fundamentale Handlungs- und Ausdrucksform von Kindern. Ihr kommt eine Schlüsselfunktion im Rahmen der Entwicklung kognitiver, emotionaler, sozialer und kommunikativer Fähigkeiten zu. Dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder wird in elementaren Bildungseinrichtungen durch eine anregend gestaltete Umgebung mit vielfältigen und reichhaltigen Bewegungsanlässen und eine Haltung der Pädagoginnen und Pädagogen, die zur Bewegung motiviert, entsprochen.“

Auf die kindgerechte Förderung und das Erleben vielfältiger Bewegungs- und Sinneserfahrungen legen die Mitarbeitenden in unseren Kindergärten besonderen Wert. Die Stärkung koordinativer Fähigkeiten wie beispielsweise Springen, Laufen, Klettern, Schaukeln und Werfen spielen dabei ebenso eine Rolle wie die gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik (Ballspielen, Papier schneiden, Kneten und vieles mehr).

SPORTSTÄTTENKONZEPT WEITER VERFOLGEN

Vizebürgermeister Markus Fäßler

Straßen- und Wegebau und -erhaltung, Verkehrseinrichtungen und öffentliche Beleuchtung, Wasserwirtschaft und Wasserbau und Wildbach- und Lawinenverbauung.

Sprechstunde

MO 17:30 bis 18:30 Uhr, Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer Nr. 112

— Sportstättenkonzept trotz CORONABUDGET weiterverfolgen und in den Sport in Dornbirn investieren: In diesem durch die Covid19-Pandemie finanziell sehr herausfordernden Jahr ist es für die Dornbirner SPÖ wichtig, trotzdem weiterhin in den Sport zu investieren. Mit dem Beschluss der Errichtung von Kabinen unter der Tribüne in der Eishalle erhalten einerseits die Bulldogs endlich der Liga entsprechende Trainings- und Umkleidemöglichkeiten, andererseits erreichen wir für den Publikumslauf und die anderen Eissportvereine die effektivere Nutzung der Eisfläche durch entsprechend kürzere Wartezeiten beim Umkleiden.

Für die Dornbirner SPÖ müssen aber weitere wichtige Projekte dringend umgesetzt werden, zum Beispiel:

1. Der Skaterplatz, der in Zusammenarbeit mit den Skatern entwickelt wurde und an den bisherigen Standorten nicht verwirklicht werden konnte, muss schnellstmöglich an einem neuen Standort errichtet werden.
2. Die Entwicklung des Projektes Arena Höchststraße mit einer zweiten Eisfläche. Dieses Projekt ist besonders für die vielen Familien wichtig, die sich andere teure Wintersportarten wie z.B. Skifahren nicht leisten können.

Gerade für die Dornbirner Sportvereine ist die Corona-Pandemie nicht nur finanziell eine besondere Herausforderung. Bis heute können die Vereine teilweise nur unter erschwerten Bedingungen trainieren und Wettkämpfe durchführen. Die Sportvereine leisten für Dornbirn eine unbezahlbare Jugend- und Integrationsarbeit und für uns ist es deshalb besonders wichtig, dass wir unsere Sportvereine in diesen schwierigen Zeiten unterstützen. Die COVID19-Pandemie darf für die Umsetzung des Sportstättenkonzeptes keine Ausrede sein und darauf werden wir achten.





SPORTSTADT

Stadtrat Christoph Waibel

Hochbau und Wohnungswesen

Sprechstunde

Nach Terminvereinbarung im Wohnungsamt

MO 17:00 bis 18:00 Uhr

Rathaus, Erdgeschoss, Zimmer Nr. E16

— Was gehört zur Bezeichnung *SPORTSTADT*? Natürlich Sporthallen und Sportflächen, das ist eine Grundvoraussetzung, die Dornbirn erfüllt. Unterstützung in Form von Förderungen – gegeben. Aber in ausreichender Form?

Meiner Meinung nach – nein. Egal aus welchem Blickwinkel betrachtet. Die Sportvereine bewegen nicht nur tausende Kinder und Jugendliche in Dornbirn, sie betreuen sie auch. Schlagworte wie *KEIN KIND ZURÜCKLASSEN, VORARLBERG BEWEGT* und *EHRENAMT STÄRKEN* sind gut und nett, wirklich wichtig ist aber, jene zur unterstützen, die größtenteils ehrenamtlich und unentgeltlich ihre Freizeit opfern, um sich um die jungen Menschen zu kümmern.

Gerade in Zeiten, in denen die Gefahr von viel zu wenig Bewegung, Übergewicht und sozialer Verarmung latent ist. Gerade nach Lockdown-Zeiten und Dauerberieselung durch Computer und Handy. Der sich bereits jetzt abzeichnende Schaden für das Gesundheits- und Sozialsystem kann und muss über den Sport verringert werden, zum Wohl unserer Kinder. Investitionen in die Sport-Infrastruktur werden in Dornbirn getätigt. Aber das Werk muss auch am Laufen gehalten werden – eine Verdoppelung des Sportbudgets ist nicht nur notwendig, sondern auch machbar.

Es rentiert sich mehrfach – gut investiertes Geld in eine gesunde Zukunft unserer Kinder. Dazu gehört auch der Schritt, Schulsportflächen zu öffnen, gerade auch in Ferienzeiten. Klar ist da ein Miteinander notwendig, und es wird auch *EIN BISSI* lauter werden. Aber während Rasenmäher und Laubbläser fröhlich vor sich hin dröhnen, werden spielende Kinder mit dem Anwalt vertrieben. Das können wir dann besser machen, wenn alle herwärts schauen. Denn am Schluss geht es immer um unsere Kinder.

BEWEGTE INNENSTADT

Stadtrat Alexander Juen

Kultur und Weiterbildung, Stadtmarketing und Tourismus, Vermögens- und Beteiligungsmanagement und EU-Angelegenheiten und Städtepartnerschaften

Sprechstunde

DO 17:00 bis 18:00 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer Nr. 127

— Unsere Stadt entwickelt sich zur großen Freude der politisch Verantwortlichen mehr und mehr zu einer Fahrradstadt. Auch das ist ein Zeichen der fortschreitenden Urbanisierung. Vor allem an Markttagen ist die Dornbirner Innenstadt übersät mit zahlreichen Fahrrädern.

Viele Dornbirnerinnen und Dornbirner gewöhnten sich daran, ihre Einkäufe am Markt und in der Innenstadt mit dem Fahrrad zu erledigen. Der Bedarf an Fahrradabstellplätzen nimmt daher stetig zu. In der letzten Stadtvertretungssitzung wurde deshalb der Beschluss gefasst, an zumindest drei Standorten in der Innenstadt überdachte Fahrradabstellplätze zu errichten, um für die Kunden unserer wunderschönen Innenstadt den Service noch zu erhöhen. Nach Fertigstellung stehen dann den Bürgerinnen und Bürgern sowie unseren Gästen noch mehr Plätze zur Verfügung, ihre Fahrräder im Trockenen abzustellen.

Ebenso bewegend ist auch die temporäre Kunstgalerie initiiert von Inside Dornbirn. *KUNST BRAUCHT RAUM, RAUM BRAUCHT FREQUENZ*. Unter diesem Motto zeigen 19 renommierte Kunstschaffende in den Schaufenstern von 19 Dornbirner Innenstadtgeschäften ihre Werke. Seit 22. Mai wird – kuratiert von Dr. Ingrid Adamer – für zwei Monate lang ein Kunstparcours im Stadtraum geschaffen.

Die Kunst des Einkaufens wird zu einem völlig neuen Erlebnis, die Dornbirner Innenstadt wird ein lebendiger Ort der Begegnung. Während einer Shoppingtour oder beim Schaufensterbummel kann man nicht nur wunderschöne Waren, sondern auch beeindruckende Kunstwerke wie Bilder, Fotografien, Installationen und vieles mehr entdecken. Lassen Sie sich das nicht entgehen. Dornbirn – eine bewegte und bewegende Stadt!



BEWEGUNG IST LEBEN

Stadtrat DI Martin Hämmerle

Schulen sowie

Jugend und Jugendbeteiligung

Sprechstunde

DI 17:00 bis 18:00 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer Nr. 127

— Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung. Diese einfache Erkenntnis gewinnt immer mehr an Bedeutung, denn unser Alltag wird zunehmend haptik- und motorikferner. In der smarten Welt dirigieren wir vom Sofa aus nicht nur das Fernsehprogramm, sondern auch die Waschmaschine und die Zutaten fürs Sonntagsmenü. Digital Movement.

Untersuchungen aus der Hirnforschung zeigen, dass das zu wenig ist. Denn für die Gehirntätigkeit und –entwicklung ist nichts so wichtig wie Bewegung. Lesen, Schach spielen, Kreuzworträtsel lösen – gut, aber es ist die Bewegung im Freien, die unser Gehirn fit hält.

Was bedeutet das für die Stadtpolitik? Welche Rahmenbedingungen fördern die Bewegungslust der StadtbewohnerInnen? Der wichtigste Ansatz ist hier für mich die alltägliche Bewegung. Zum Beispiel das Radeln zur Arbeit oder der Fußweg zum Lebensmittelgeschäft. *DORNBIRN DER KURZEN WEGE* heißt hier das Schlagwort. Ein Ziel, das die Stadtplanung vor so manche Herausforderung stellt.

Wenn es ums konkrete Sporteln geht, lautet mein Grundcredo: den Breitensport fördern. Und zwar in all seiner Vielfalt – vom Fußball übers Fechten bis zum Skaten. Im Vordergrund soll dabei nicht die Leistung stehen, sondern das gemeinsame In-Bewegung-Sein. Ob Joggingrunde oder Yogagruppe – mit anderen macht es mehr Spaß und das Dranbleiben ist viel leichter.

Auf politischer Ebene müssen wir uns auch der Frage stellen, ob die Förderung des Spitzensportes Aufgabe einer Stadt ist. Denn bewegen tun sich dabei nur sehr wenige, die meisten sitzen auf den Tribünen. Und ob das Applaudieren zu jener Art von Bewegung gehört, die gefördert werden sollte, ist fraglich.

Lasst uns durch die Straßen und über die Plätze von Dornbirn tanzen ...

CORONA UND MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND

Stadträtin Mag. (FH) Karin Feurstein-Pichler

Energieeffizienz und Energieautonomie, Digitalisierung und Smart City und Interkulturelles Zusammenleben

Sprechstunde

DO 15:30 bis 16:30 Uhr

Rathaus, 1. Obergeschoss, Zimmer 127

— Die Pandemie hat uns seit über einem Jahr fest im Griff. Inzwischen sind die Testkapazitäten enorm und auch das Impftempo ist im Vergleich zu anderen Bundesländern überdurchschnittlich.

Die Test- und Impfbereitschaft war nicht von Anfang an so hoch. Und in diesem Zusammenhang wurde immer wieder die Frage aufgeworfen, inwieweit speziell Menschen mit Migrationshintergrund erreicht werden und ob diese denn den Empfehlungen Folge leisten. Viele Meinungen waren zu hören, die Faktenlage nicht ganz so einfach. Vor allem in sozialen Medien wurde immer wieder berichtet, dass Menschen mit Migrationshintergrund häufiger schwer erkranken.

Ende Februar waren rund 88 Prozent der IntensivpatientInnen österreichische Staatsbürger. Das Gesundheitspersonal berichtete jedoch, dass überproportional viele PatientInnen, die betreut werden, eine andere Muttersprache haben. Die Ursachen sind oft eng verknüpft mit einer sozialen Dimension im Hinblick auf ausgeübte Berufe und Wohnsituation.

In Dornbirn haben wir bereits sehr früh erkannt, dass es wichtig ist, den Dialog zu suchen. Neben der wichtigen Initiative der Betriebe hat sich im Gespräch mit VertreterInnen der Moscheevereine gezeigt, dass diese in Dornbirn seit Anfang an aktiv auf ihre Mitglieder zugehen und Aufklärung betreiben. Inzwischen verteilen mehrere Vereine Selbsttests an ihre Mitglieder. Wir sind dabei, eine Impf- und Testanmeldung in einem lokalen Geschäft zu implementieren. Mehrsprachige Informationen werden regelmäßig über die Kanäle der Stadt kommuniziert.

Wir sind in Dornbirn auf einem guten Weg. Ich bin überzeugt, dass wir nur gemeinsam durch diese schwierige Zeit kommen werden.





STADTTINNING BEWEGUNG

SPORT- UND FREIZEIT-STRATEGIE 2025



DER DORNBIERNER BASEBALLPLATZ VON OBEN. | FOTO: PETER LUGER

— Im Jahr 2018 wurde die Sport- und Freizeitstrategie 2025 der Stadt Dornbirn mit dem Leitgedanken **SPORT BEWEGT ALLE** beschlossen. Die Stadt Dornbirn bekennt sich zu einem breiten und ganzheitlichen Sportverständnis: **Sport verbindet, bildet, macht stark, ist kooperativ und nachhaltig. Sport ist ein Bestandteil der gesamten Stadtentwicklung. Das Strategiepapier bildet den Rahmen für Entscheidungsprozesse und gibt Orientierung für die verschiedensten Maßnahmen. Zahlreiche Projekte wurden in den vergangenen drei Jahren bereits umgesetzt und für die Zukunft ist einiges geplant. Mit den bevorstehenden Öffnungsschritten atmen viele große und kleine Sportlerinnen und Sportler auf.**

Der Sport- und Freizeitbereich spielt eine wesentliche Rolle für die gesamte Gesellschaft und trägt maßgeblich zum Leitbild der Stadt Dornbirn **WIRTSCHAFTSSTADT MIT HOHER LEBENSQUALITÄT** bei. Im Rahmen vieler Koopera-

tionen, speziell im Veranstaltungs- und Vernetzungsbereich, ist dies spürbar. Im regelmäßigen Austausch mit dem Sportreferat und Olympiazentrum sowie Vereinen, Verbänden, Bildungseinrichtungen und anderen Kommunen werden Projekte realisiert. Radwege, Sportanlagen, Sportstätten und Bildungsprogramme sind nur einige Beispiele. Zukünftig soll auch das digitale Angebot erweitert werden. Digitale Trainingstools, eine LAUFAPP und interaktive Karten sind geplant. Im letzten Jahr erhielten die Bürgerinnen und Bürger Fitnesspläne für zuhause, Trainingspläne für Laufstrecken und verschiedenste Informationen aus dem Bereich **GESUNDHEITSSPORT**.

Digitale Sportförderung

Die neuen **SPORTFÖRDERRICHTLINIEN** wurden im Juni 2019 beschlossen und erstmals angewendet. Mit größter Sorgfalt und Transparenz ist das Fördersystem gestaltet. Im Vordergrund steht die gezielte Unterstützung der Dornbirner Sportvereine.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur Förderung von konkreten **SPORTPROJEKTEN**. Auch wird die **AKTIVE NACHWUCHSARBEIT** mit einer Erhöhung der Grundförderung unterstützt und die Rubrik **VERANSTALTUNGSFÖRDERUNG** wurde verbessert. Für eine einfachere Handhabung auf beiden Seiten steht ein neues Onlinetool zur Verfügung. Insgesamt werden die Dornbirner Sportvereine mit einer Direktförderung über € 800.000 jährlich unterstützt. Im Fokus stand im vergangenen Jahr auch die Kommunikation von externen Fördermöglichkeiten seitens Land, Bund und anderen Einrichtungen. Ein Schwerpunkt für die Zukunft ist der gendergerechte Umgang im Sportbereich und die gezielte Unterstützung von Kinder- und Nachwuchsarbeit.

Einfach und übersichtlich

Auch im Servicebereich hat sich einiges getan: Sportflächen können über das Programm **VENUZLE** gebucht werden und durch das Verwaltungsprogramm **OSCAR** wird das Grünflächenmanagement abgewickelt. In enger Zusammenarbeit wurden im Rahmen von Kooperationen zahlreiche Veranstaltungen unterstützt und dringend notwendige Hilfe – dort wo sie gebraucht wird – gestellt. Im direkten persönlichen Austausch steht die Abteilung Sport und Freizeit über extra eingerichtete Veranstaltungsformate, wie unter anderem den großen Sportstammtisch, Workshops oder Meetings direkt auf den Sportflächen.

Ein wichtiges Aufgabengebiet ist die Verwaltung, Pflege und Instandhaltung bestehender Sportstätten. Sie vermitteln Vereinen Identität und sind geschichtsträchtige Einrichtungen. Daneben ist die Schaffung neuer Anlagen tragend für die Entwicklung des gesamten Sports in Dornbirn. Bewegungsangebote für die Bevölkerung sind nicht nur für das soziale Zusammenleben wichtig, sondern stellen einen wesentlichen Präventionsbaustein im Gesundheitssystem dar.

Neben den unten angeführten Großinvestitionen wird das Angebot für frei zugängliche Sportmöglichkeiten immer wichtiger. Diesem Trend wird in den nächsten Jahren auch Rechnung getragen. Insgesamt hat die Stadt Dornbirn in den letzten zehn Jahren € 33,6 Millionen in den Sportbereich investiert.

Neue Sportstätten

- 2018 – Eröffnung der 115 km beschilderten Laufwege
- 2019 – Baseballplatz
- 2019 – Messehalle 5 – Turnen, Badminton, Kraftraum
- 2020 – Rote Erde – Fußballplatz (Damenfußball)
- 2021 – Übernahme der Tennishalle Haselstauden in städtische Hand
- 2021 – Fitnessparcours Birkenwiese mit Crosslaufparcours, Motorikpark und Workoutstationen
- 2021 – Fitnessparcours Achauen mit Finnenbahn, Übungsstationen und Sensorikpfad
- 2021 – Tribünenumbau im Messestadion

DIE VOLLEYBALLPLÄTZE BEI DER BIRKENWIESE | FOTO: LISA MATHIS



WAS IST WO?

SPORTANGEBOT IN DORNBIERN

Sporthallen

- 1 Messehalle 1 - Ballsporthalle
- 2 Messehalle 2 - Sporthalle
- 3 Messehalle 3 - Leichtathletik
- 4 Messehalle 5 - Turnen, Badminton
- 5 Messehalle 6 - Messestadion
- 6 Messehalle 14a - Fechten
- 7 MS Baumgarten
- 8 MS Bergmannstraße
- 9 MS Haselstauden
- 10 MS Lustenauerstraße
- 11 MS Markt Altbau
- 12 MS Markt Neubau
- 13 ASO-Allgemeine Sonderschule
- 14 Turn- und Veranstaltungshaus Haselstauden
- 15 VS Edlach
- 16 VS Gütle - Gymnastikraum
- 17 VS Kehlegg
- 18 VS Leopold
- 19 VS Leopold Bewegungsraum
- 20 VS Markt
- 21 VS Mittelfeld
- 22 VS Oberdorf
- 23 VS Rohrbach
- 24 VS Schoren
- 25 VS Wallenmahd
- 26 VS Watzenegg, Soccerkiste
- 27 VS Winsau
- 28 Turnhalle 1 des BG Dornbirn
- 29 Turnhalle 2 des BG Dornbirn
- 30 Turnhalle 3 des BG Dornbirn
- 31 Turnhalle 1 des BRG/BORG Schoren
- 32 Turnhalle 2 des BRG/BORG Schoren
- 33 Mehrzwecksaal Kehlegg
- 34 Turnhalle Markt (Jahnturnhalle)
- 35 Turnhalle Hatlerdorf
- 36 Stadthalle - Rollhockey
- 37 Turnhalle 1 der HTL Dornbirn
- 38 Turnhalle 2 der HTL Dornbirn
- 39 Olympiazentrum

Sportanlagen

- 40 Stadion Birkenwiese, Soccerkiste, Kunstrasen
- 41 Sportanlage Haselstauden, Soccerkiste
- 42 Sportanlage Rohrbach, Soccerkiste
- 43 Sportplatz In Steinen 10a, Soccerkiste
- 44 Sportanlage In Steinen 10, Kunstrasen
- 45 Sportanlage Rote Erde

Freizeitsportanlagen

- 46 Staufenberg
- 47 Hermann-Gmeiner-Park (Erosen)
- 48 Ebnit

Tschutterplätze

- 49 Rohrbach
- 50 Brahmgsasse

Private Sportplätze

- 51 Sportplatz FC Energie Birkenwiese (Heinzenbeer)
- 52 Sportplatz FC Bürglegasse (Rosenplatz)

Wassersport-Einrichtungen

- 53 stadtbad
- 54 Waldbad Enz

Wintersport-Einrichtungen

- 55 Naturrodelbahn Föhnle (Rodelclub Gütle)
- 56 Liftanlagen Bödele
- 57 Liftanlage Ebnit
- 58 Langlauf-Loipe am Bödele

Laufsport-Einrichtungen

- 59 Fitnessparcours Achauen und 400m Finnenbahn
- 60 Fitnessparcours Birkenwiese mit Crosslaufparcours, Motorikpark, Workoutstationen

Private Sportstätten-Einrichtungen

- 61 Tennisanlage Haselstauden
- 62 Tennishalle Haselstauden
- 63 Tennisanlage Höchsterstraße
- 64 Tennisanlage An der Furt

Pferdesport-Einrichtungen (privat)

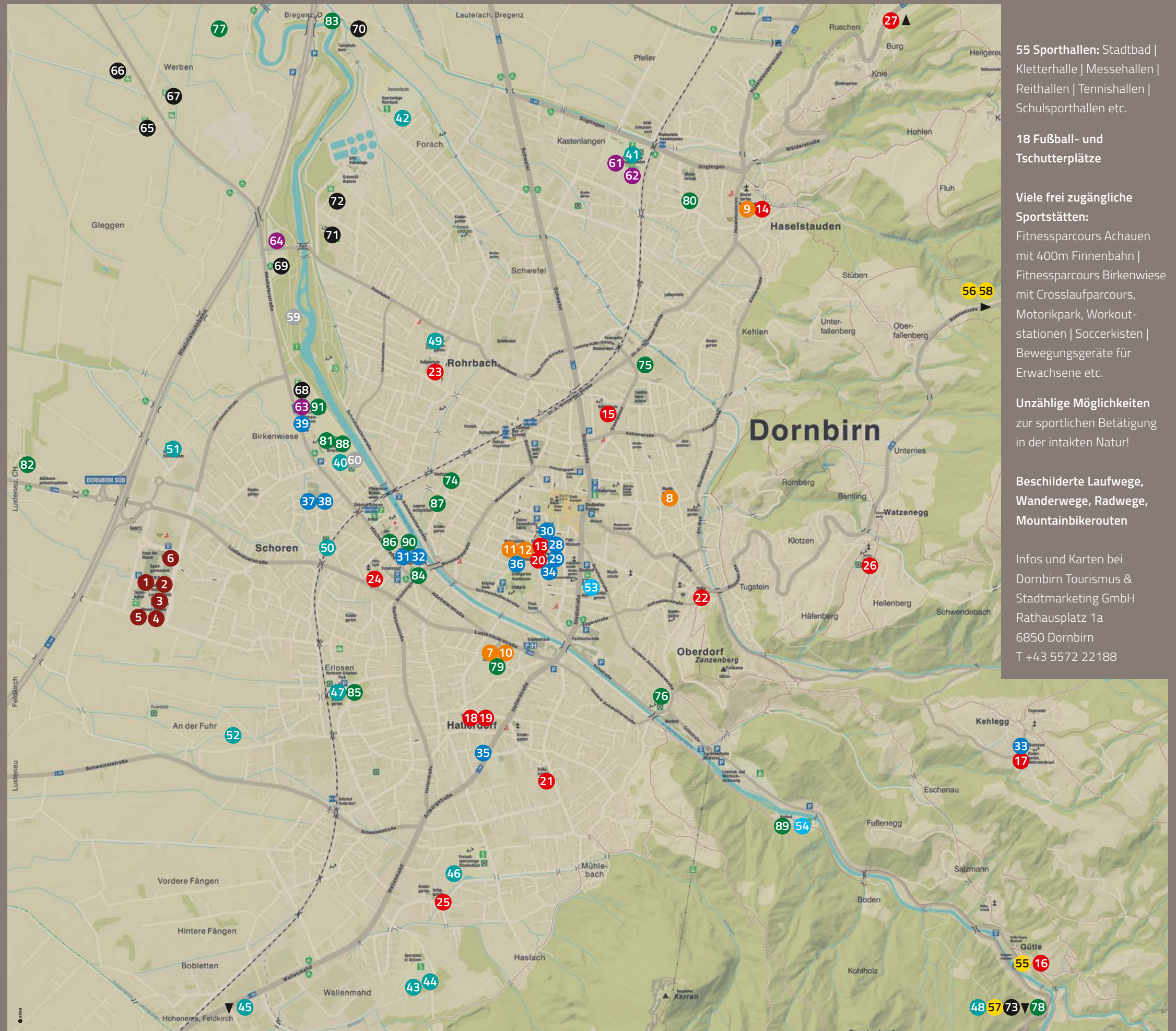
- 65 Reitverein Eichenhof Höchsterstraße
- 66 Reitverein Birkenhof Höchsterstraße
- 67 Pferdesport-Kutzer, Höchsterstraße
- 68 Campagne-Reitervereinigung Höchsterstraße
- 69 Campagne-Reitervereinigung, Reitturnierplatz an der Furt
- 70 Reitverein St. Leonhard, Martinsruh
- 71 LZH-Reitstall, Foracheck
- 72 Reitverein Momo, Foracheck
- 73 Riedhof Ebnit

Verschiedene Sporteinrichtungen

- 74 Kletterhalle K1, Bildgasse
- 75 Steinblock Boulderhalle, Eisengasse
- 76 Minigolfanlage, Vordere Achmühle
- 77 Motocross-Anlage, Möckle
- 78 Bogenschützenparcours Ebnit
- 79 Luftgewehr- und Luftpistolen-schießstand, MS Lustenauerstraße
- 80 Kegelbahnen Gehörlosenheim Feldgasse
- 81 Kegelbahnen Olympiazentrum
- 82 Paintball, hinter Autobahn-Polizei
- 83 Hundesportverein, Hundesportplatz Martinsruh
- 84 Kneippanlage beim Pflegeheim Höchsterstraße
- 85 Stockschießenplatz, Hermann-Gmeiner-Park
- 86 Sportplatz BRG/BORG Schoren
- 87 jump in! Trampolinhalle

Beachvolleyballplätze

- 88 Birkenwiese
- 89 Waldbad Enz
- 90 BRG/BORG Schoren
- 91 TC Dornbirn



55 Sporthallen: Stadtbad | Kletterhalle | Messehallen | Reithallen | Tennishallen | Schulsportstätten etc.

18 Fußball- und Tschutterplätze

Viele frei zugängliche Sportstätten:
 Fitnessparcours Achauen mit 400m Finnenbahn | Fitnessparcours Birkenwiese mit Crosslaufparcours, Motorikpark, Workoutstationen | Soccerkisten | Bewegungsgeräte für Erwachsene etc.

Unzählige Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung in der intakten Natur!

Beschilderte Laufwege, Wanderwege, Radwege, Mountainbikerouten

Infos und Karten bei Dornbirn Tourismus & Stadtmarketing GmbH
 Rathausplatz 1a
 6850 Dornbirn
 T +43 5572 22188

NEUER FITNESSPARCOURS BIRKENWIESE



— Im April wurde in Dornbirn der neue FITNESSPARCOURS BIRKENWIESE eröffnet. Mit seinem Angebot aus MOTORIKPARK, CROSSLAUFPARCOURS und WORKOUTSTATION ist er einzigartig in Vorarlberg. In dem neu gestalteten Areal stehen eine 200 Meter lange Laufstrecke mit Hügeln und belaubbaren Trainingselementen, acht Balancegeräte, zwei Trampoline sowie unterschiedliche TRIMMFIT STATIONEN für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung. Die Dornbirnerinnen und Dornbirner haben so die Möglichkeit, qualitativ hochwertige Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. In einem nächsten Schritt wird der Fitnessparcours in den Achauen saniert, das Konzept dazu liegt bereits vor. Mit der neuen Anlage und der Sanierung des Fitnessparcours Achauen ist noch deutlicher spürbar und sichtbar, welchen Stellenwert der Sport in Dornbirn hat – Sport ist ein wesentlicher Teil des gesamten Stadtlebens.

Sport im Freien erfreut sich nicht erst seit der Pandemie großer Beliebtheit. Die Bewegung in Natur und frischer Luft unterstützt den Trainingseffekt und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

Ein vielseitiges Training, das abwechselnd auf AUSDAUER, BALANCE und KRAFT abzielt, steigert die Kondition und ist ein wertvolles Mittel in der Gesundheitsvorsorge. Mit der Kombination aus MOTORIKPARK, CROSSLAUFPARCOURS und WORKOUTSTATIONEN können in der Sportanlage Birkenwiese nun alle diese Disziplinen gezielt trainiert werden. Eigene Wegweiser führen durch die neue Sportlandschaft, mittels Farbleitsystem wird zwischen den unterschiedlichen Bereichen AUSDAUER, BALANCE und KRAFT unterschieden. Konkrete Übungsbeispiele und Varianten helfen, das passende Training individuell auszuwählen. Dabei ist es gleichgültig, ob als Sportprofi oder Einsteiger trainiert wird, hier können alle Schwierigkeitsgrade selbst gewählt werden. Das Angebot kann auch wunderbar als Aufwärmrunde genutzt werden: Von der neuen Sportanlage aus ist nämlich auch der Einstieg in das breite DORNBIRNER LAUFSTRECKENNETZ möglich.

Die neuen Geräte können jeden Tag bis Einbruch der Dunkelheit kostenlos und auf eigene Gefahr verwendet werden, um Fairplay und die Einhaltung der Nutzungsregeln wird gebeten.



PERFEKTES LAUFTRAINING FÜR GROSS UND KLEIN AUF DER CROSSLAUFPARCOURS-STRECKE. | FOTOS: LISA MATHIS



KRAFTTRAINING IM FREIEN
BEI DEN WORKOUTSTATIONEN



FITNESSPARCOURS BIRKENWIESE | FOTOS: LISA MATHIS



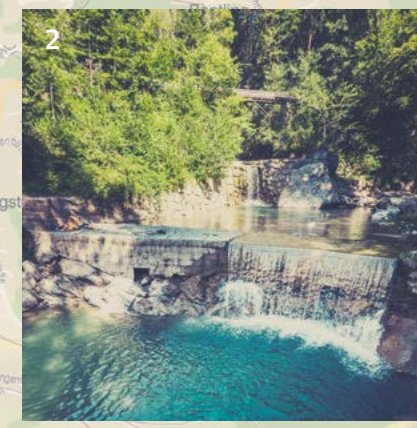
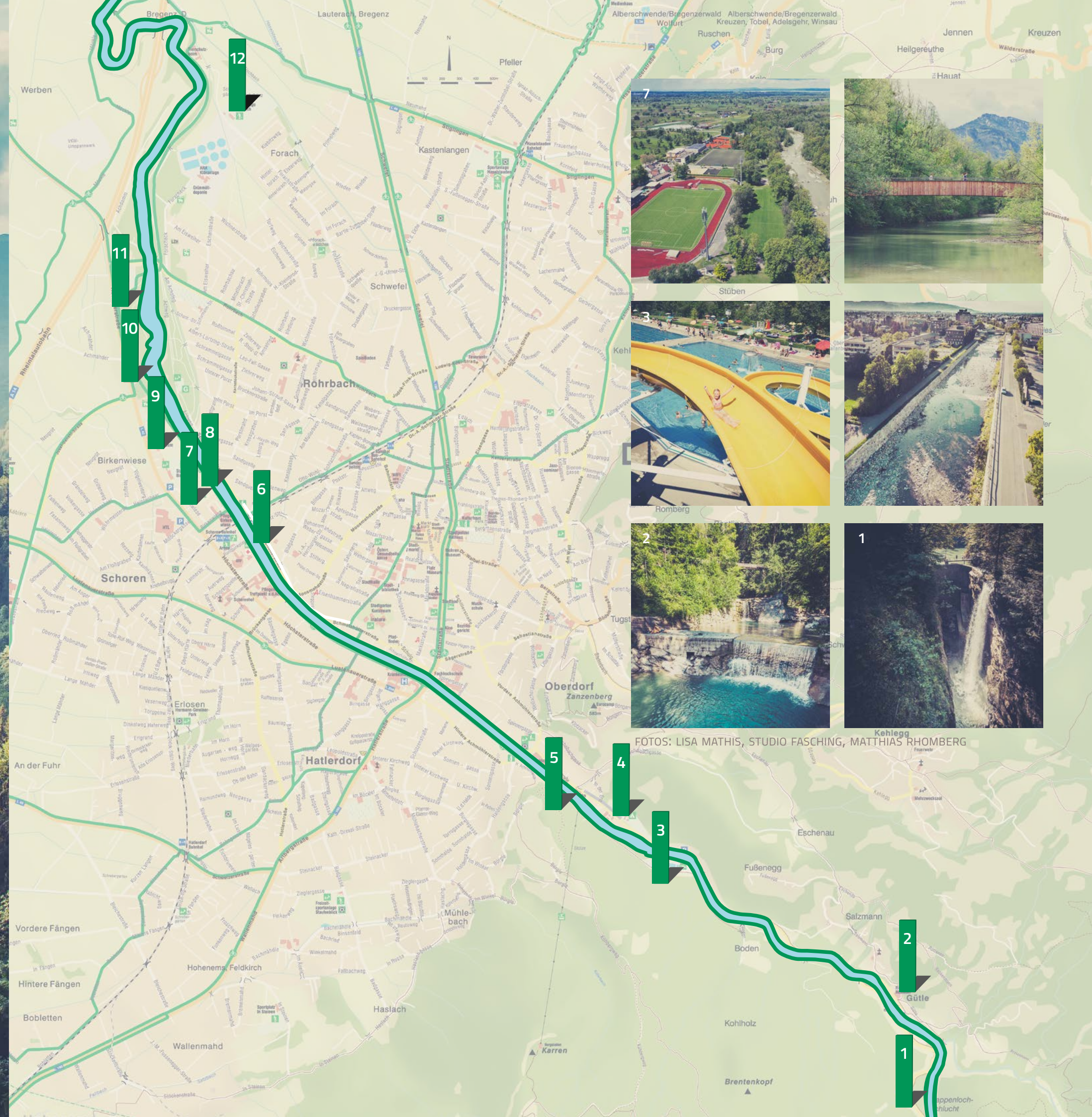
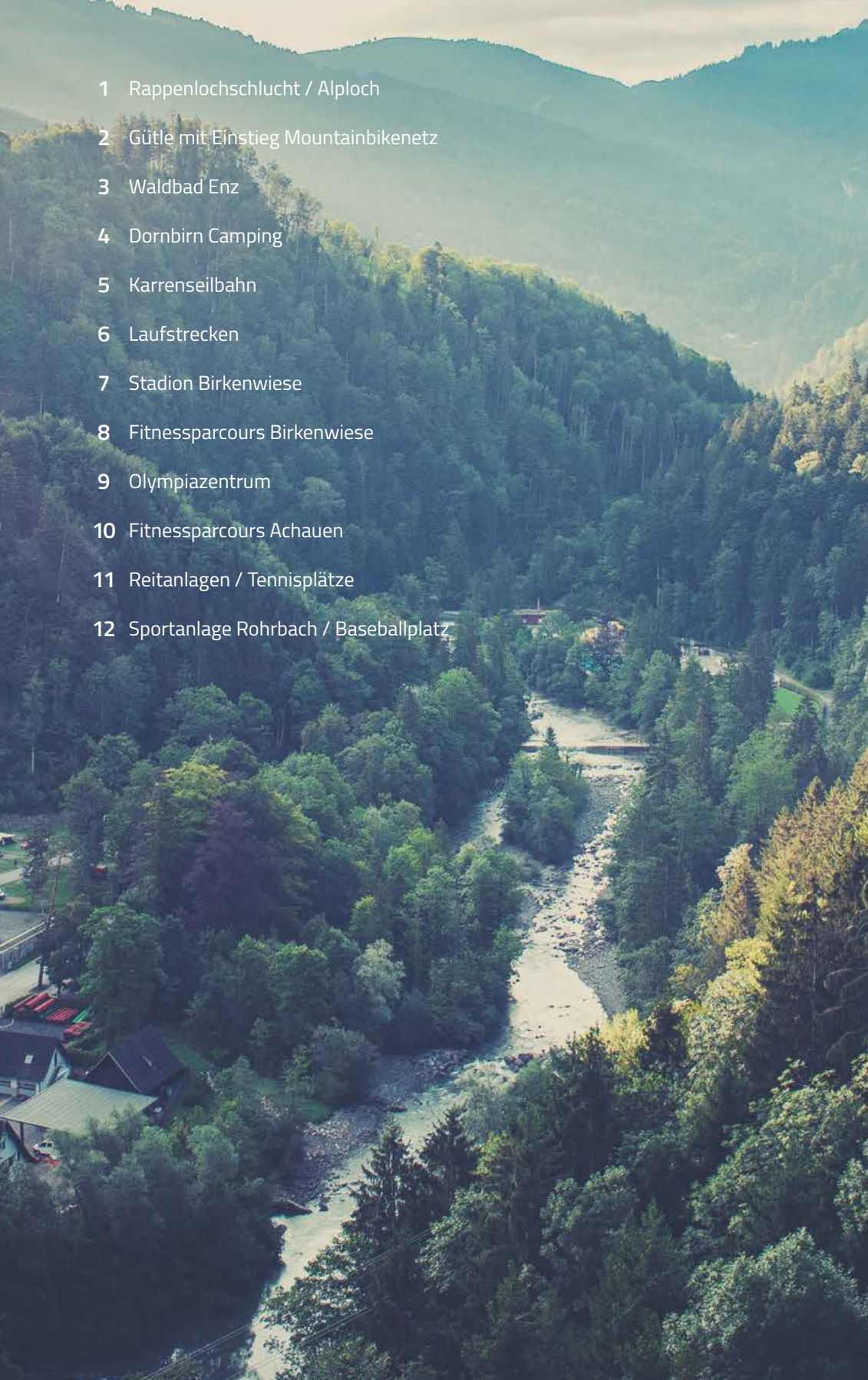
IM MOTORIKPARK WIRD DIE BALANCE UND GESCHICKLICHKEIT TRAINIERT.



AUF DER SLACKLINE HEISST ES "VOLLE KONZENTRATION".

GRÜNE ACHSE

- 1 Rappenlochschlucht / Alploch
- 2 Gütle mit Einstieg Mountainbikenetz
- 3 Waldbad Enz
- 4 Dornbirn Camping
- 5 Karrenseilbahn
- 6 Laufstrecken
- 7 Stadion Birkenwiese
- 8 Fitnessparcours Birkenwiese
- 9 Olympiazentrum
- 10 Fitnessparcours Achauen
- 11 Reitanlagen / Tennisplätze
- 12 Sportanlage Rohrbach / Baseballplatz



FOTOS: LISA MATHIS, STUDIO FASCHING, MATTHIAS RHOMBERG

FITNESSPARCOURS ACHAUEN WIRD SANIERT



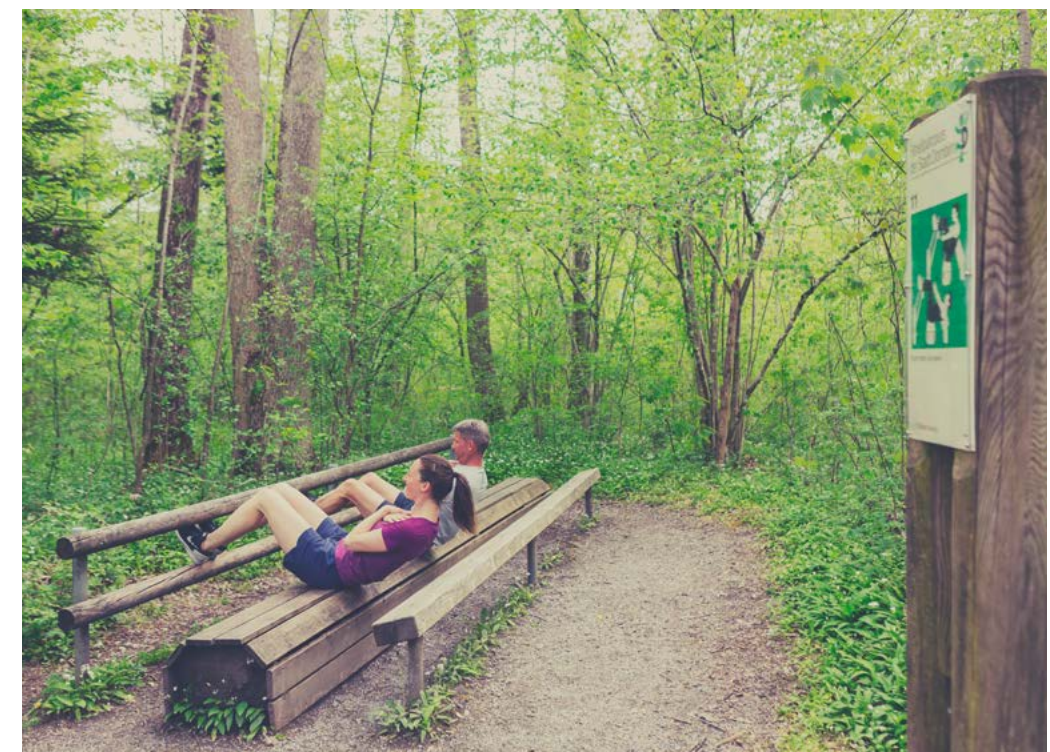
ACHBRÜCKE | FOTOS: LISA MATHIS

— Seit 1990 trainieren die Dornbirnerinnen und Dornbirner im FITNESSPARCOURS ACHAUEN. Mit seiner Lage – in die schöne Natur eingebettet – bietet er ein vielseitiges Übungsspektrum und ist gleichzeitig ein Ort der Erholung und Regeneration. Mittlerweile ist die Anlage IN DIE JAHRE GEKOMMEN und wird umfangreich unter Berücksichtigung der vorhandenen Infrastruktur saniert. Voraussichtlich im Herbst 2021 werden die Sanierungsarbeiten abgeschlossen sein.

Dornbirns Sportler dürfen sich freuen. Nach Aufbau des neuen FITNESSPARCOURS BIRKENWIESE wird nun der FITNESSPARCOURS ACHAUEN saniert und teilweise komplett erneuert. Die beiden Anlagen sind auch über das Dornbirner Laufstreckennetz verbunden – eine perfekte Kombi-

nation. Mit einem ausgetüftelten und professionell ausgearbeiteten Konzept, das sich an den Parcours Birkenwiese anlehnt, werden über 20 Stationen modernisiert sowie erweitert. Im Mittelpunkt der neuen Ausrichtung stehen die Abwechslung und die Möglichkeit, generationsübergreifend Bewegung zu leben und auszuüben. Eine extra angelegte KIDS-CORNER schafft zusätzlich die Möglichkeit, als ganze Familie gemeinsam zu trainieren. Für jedes Level gibt es die richtige Übung, so können Oma und Opa auch dabei sein. Und gelenkschonend geht es auch auf der ebenfalls ab Herbst frisch sanierten Finnenbahn dahin.

Im neuen Fitnessparcours Achauen können Runden mit verschiedenen Schwerpunkten ausgewählt werden. Die Kategorien unterteilen sich analog zum Parcours Birkenwiese in Ausdauer, Kraft und Balance.



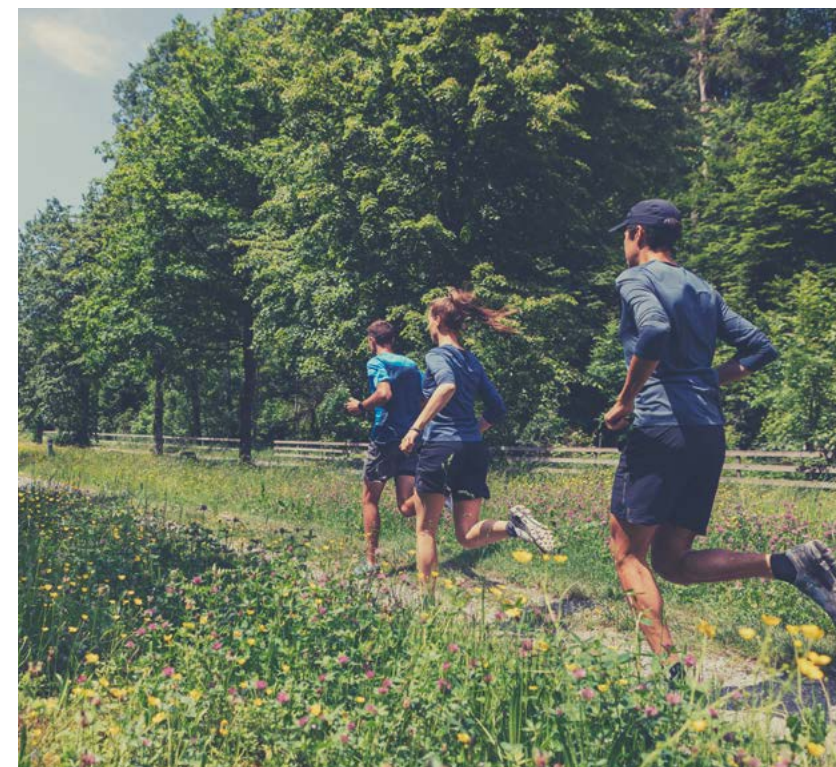
DER FITNESSPARCOURS IN DEN ACHAUEN WIRD HEUER SANIERT | FOTOS: LISA MATHIS

DORNBIRN LÄUFT

— Als erstes Gebiet in Vorarlberg bietet die Stadt Dornbirn seit nunmehr drei Jahren ein umfangreiches, vollständig ausgeschildertes und abwechslungsreiches LAUFSTRECKENNETZ, das sich in die bestehende Infrastruktur und das Wegenetz integriert. Eine eigene Karte mit allen Laufstrecken ist kostenlos bei Dornbirn Tourismus & Stadtmarketing sowie im Rathaus Dornbirn erhältlich. Im Laufstreckennetz ist für jede und jeden die richtige Distanz dabei: EINFACHE EINSTEIGERSTRECKEN, MITTELSCHWERE DISTANZEN MIT HÖHENMETERN durch die wunderschöne Berglandschaft um Dornbirn sowie KNACKIGE BERGLÄUFE für Fortgeschrittene - auch ein HALBMARATHON und MARATHON sind möglich. Die Startpunkte sind über das ganze Stadtgebiet verteilt. Dort befindet sich jeweils eine übersichtliche Tafel mit den möglichen Strecken. Zusätzlich gibt es einen großen Übersichtsplan zur Zusammenstellung der eigenen Lieblingsstrecke. Die Laufkarte digital, sowie Trainingspläne für Einsteiger oder Fortgeschrittene gibt es zum Download auf WWW.DORNBIRN.AT/LAUFEN.

Zwölf ausgeschilderte Strecken, die verschieden kombiniert werden können, drei Sonderstrecken, 140 Laufkilometer, fünf verschiedene Startpunkte über das ganze Stadtgebiet, alle mit dem Stadtbus erreichbar, das alles kann das Laufstreckennetz Dornbirn. Ergänzend gibt es Tempolaufstrecken, Berglaufstrecken, Trailrunningabschnitte und die bestehende Infrastruktur wie die Finnenbahn sowie den Karren und seine traumhafte Trailrunning-Umgebung. Das großartige Angebot wird vom neuen Crosslaufparcours bei der Birkenwiese abgerundet.

Laufen, Joggen oder zu Beginn schnelles Gehen ist in den Sommermonaten sehr beliebt. Es wird nicht viel Equipment dazu benötigt, ein gutes Paar Schuhe, bequeme Sportbekleidung und es kann losgehen. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und kräftigt das Immunsystem.



LAUFEN IN DORNBIRN | FOTO: LISA MATHIS



DAS LAUFSTRECKENNETZ BIETET VIELE MÖGLICHKEITEN UND IST GUT AUSGESCHILDERT. | FOTO: LISA MATHIS

Wer den Sommer als Startschuss nutzen möchte, kann sich auf WWW.DORNBIRN.AT/LAUFEN eigene Trainingspläne für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene holen und so schonend trainieren. Der Dornbirner Physiotherapeut Fabian Fussenegger hat zudem die wichtigsten Trainingstipps zusammengefasst:

Gut abgestimmt

Ein gut abgerundetes Trainingsprogramm beinhaltet ein Ausdauertraining und ein Athletiktraining. Dabei sollten alle motorischen Grundeigenschaften geübt werden: Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.

Eine Sportart beim Wiedereinsteigen

Wer nach einer längeren weniger sportlichen Phase wieder in den Hobbysport einsteigt, sollte Motivation, Ausdauer und Spaß mitbringen und sich realistische Zwischenziele setzen – denn Erfolg motiviert. Wichtig ist auch, dass das Training immer ohne Beschwerden ausgeführt wird.

Regeneration ist wichtig

Oft wird zu wenig auf die Regeneration geachtet. Die Erholung soll als eigener Teil in der Trainingsplanung berücksichtigt werden. Ein Pausentag zwischen intensiven Belastungen ist wichtig und gibt dem Körper Zeit, alle Strukturen (Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder) wieder zu regenerieren.

Alles rund ums LAUFEN IN DORNBIRN mit Tipps, Trainingsplänen und Laufstreckennetzkarte finden Sie online auf dornbirn.at/laufen.

ZWÖLF WOCHEN TRAININGSPLAN

für Anfänger

Ziel: gesundheitsorientiertes Training

Voraussetzung: belastungsfähiger Bewegungsapparat, keine gesundheitlichen Probleme (wie Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht)

	1. Woche: 2 TE	2. Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE
MO	5' 5' 5'			3' 5' 3' 5' 3'
DI		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'	
MI				5' 10' 5' 10' 5'
DO				
FR	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'	
SA		3' 7' 3' 7' 3'		
SO				3' 8' 3' 8' 3' 8' 3'
	5. Woche: 2 TE / REG	6. Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE
MO			12' 5' 12' 5'	
DI		10' 5' 10' 5'		12' 5' 12' 5' 12' 5'
MI	3' 7' 3'			
DO			15' 5' 15' 5'	10' 3' 10' 3' 10' 3'
FR		10' 5' 10' 5' 10' 5'		
SA	3' 7' 3' 7' 3'		10' 5' 10' 5'	15' 3' 15' 3'
SO				
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 3 TE	12. Woche: 4 TE
MO	10' 5' 10' 5'			25'
DI			20' 5' 20'	
MI	12' 5' 12' 5' 12' 5'	10' 5' 10' 5'		30'
DO				
FR	10' 3' 10' 3' 10' 3'		15' 5' 15' 5' 15' 5'	30'
SA		10' 5' 10' 5' 10' 5'		
SO	15' 3' 15' 3'		30'	35'

Woche 1 bis 4:
nur Steigerung des Umfangs

Woche 6 bis 12:
auch Steigerung des Tempos: die unterstrichenen Abschnitte etwas schneller laufen (ca. + 10 Pulsschläge)

Woche 5 und 10:
Regenerationswoche (REG)

Trainingssteuerung:
subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:
190 - Lebensalter +/- 5

Die Trainingseinheiten (TE) bis zur **6. Woche** beginnen mit zügigem **Gehen**, ab der **6. Woche** mit **Laufen!**

Beim Laufen auf **gleichbleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **32 Einheiten**
 = gehen = laufen

für Fortgeschrittene

Ziel: ambitioniertes Training

Voraussetzung: belastungsfähiger Bewegungsapparat

	1. Woche: 3 TE	2. Woche: 3 TE	3. Woche: 2 TE / REG	4. Woche: 3 TE
MO	35' leicht	40' leicht		40' leicht
DI				
MI			40' leicht	
DO	45' leicht	30' leicht		35' leicht
FR				
SA				
SO	35' leicht	50' leicht	40' leicht	55' leicht
	5. Woche: 4 TE	6. Woche: 4 TE	7. Woche: 2 TE / REG	8. Woche: 3 TE
MO	40' leicht	35' leicht		40' leicht
DI				
MI	35' leicht	50' leicht		
DO			30' mittel	35' mittel
FR	40' leicht	35' leicht		
SA				
SO	45' leicht	60' leicht	50' leicht	55' leicht
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 4 TE	12. Woche: 4 TE
MO	40' leicht		45' leicht	50' leicht
DI				
MI	30' mittel	50' leicht	35' mittel	35' mittel
DO				
FR	40' leicht		45' leicht	50' leicht
SA		50' leicht		
SO	40' mittel		40' mittel	35' mittel

Woche 1 bis 6:
nur Steigerung des Umfangs

Woche 7 bis 12:
auch Steigerung des Tempos: die unterstrichenen Trainingseinheiten (TE) etwas schneller laufen (ca. + 15 Pulsschläge)

Woche 3+7+10:
Regenerationswoche (REG)

Trainingssteuerung:
subjektives Belastungsempfinden maßgeblich (leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:
190 - Lebensalter +/- 5

Beim Laufen auf **gleichbleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **38 Einheiten**
 = laufen

GIRLS IN ROTHOSEN



DIE MÄDCHENMANNSCHAFT DES FC MOHREN DORNBIERN | FOTO: FC MOHREN DORNBIERN

— **Der FC Dornbirn ist ein Traditionsverein. Es ist ein absolutes Novum in der 108-jährigen Vereinsgeschichte des FC MOHREN DORNBIERN: Erstmals nimmt eine reine Mädchenmannschaft der Rothosen am Meisterschaftsbetrieb des Vorarlberger Fußballverbandes teil.**

Zwei Burschen-Teams in der Altersstufe der Unter-14-Jährigen sind vom FC Dornbirn in dieser Saison 2020/2021 landesweit am Bewerb vertreten. Im Frühjahr 2021 stellt der Traditionsclub in der Messestadt eine dritte U14-Mannschaft (Jahrgang 2008 und jünger). Die neugeformte Mädchen U14-c-Elf der Rothosen wird in der U14-Gruppe 3 des heimischen Fußballverbandes bis zum 27. Juni 2021 insgesamt sieben Meisterschaftsspiele bestreiten. Die Premiere und den ersten Auftritt der U14-c von FC Dornbirn mit den Trainern Urs Mathis und Peter Konzett bestritt die junge Truppe am Samstag, 22. Mai, gegen die Alterskollegen aus Lauterach.

Fünf der insgesamt fünfzehn Mädchen kommen vom Stammklub FC Dornbirn. Weitere neue Spielerinnen kommen von Schwarzenberg, Andelsbuch, Egg, Altach und dem Nachbarklub Hatlerdorf und haben einen Vereinswechsel vorgenommen. DAS IST DER BEGINN EINES MEHRJÄHRIGEN LERNPROZESSES. WIR WOLLEN DIE FUSSBALL-ABTEILUNG DER FRAUEN IN DORNBIERN AUF EINE BREITE BASIS STELLEN. JE FRÜHER MIT DEM FUSSBALLSPIELEN BEGONNEN WIRD, UMSO BESSER. DAS IST ABER ERST DER ERSTE SCHRITT IN DIE RICHTIGE RICHTUNG. DIE ERGEBNISSE SIND LOGISCHERWEISE VÖLLIG ZWEITRANGIG. DIE AUSBILDUNG WIRD BEI UNS SEHR GROSSGESCHRIEBEN, sagt FC Dornbirn Frauen Sportchef und Trainer Günther Kerber.

Die FC Dornbirn U14-c Mannschaft soll in den nächsten zwei Jahren mit den Burschen im gleichen Alter Fußball spielen und erste Grundkenntnisse und Erfahrung mit Spielpraxis sammeln. Ziel von den FC Dornbirn Ladies ist, künftig auch Mädchen-Mannschaften im Knaben- und Schülerbereich auf landesweiter Ebene zu stellen.

TANZ IN DER MUSIKSCHULE

— **An der Musikschule Dornbirn wird vielfältigst getanzt. Vom kreativen Kindertanz für die Jüngsten, Klassisches Ballett, Hip-Hop, Dancing Yoga Kids, Tanztheater, bis zu Zeitgenössischem Tanz, Körperarbeit für Erwachsene und altersgemischt im Tanzlabor: Es ist für alle BEWEGUNGSHUNGRIGEN etwas dabei.**

TANZ BEFLÜGELT - das Entwickeln einer eigenen Körpersprache und die Fähigkeit selbst zu gestalten, stehen im Fokus des Unterrichts. In allen Tanzstilen werden technische Fertigkeiten erweitert, das tänzerische Potential gefördert und Bühnenpräsenz geschult. Das Wichtigste dabei sind die Freude an Bewegung und das prickelnde Gefühl beim Abtanzen.

TANZ & MUSIK - viele Tanzklassen werden mit live gespielter Musik gestaltet: Klavier, Perkussion oder Violine unterstützen Bewegungsfluss und Rhythmus – durch Musik wird Tanz intensiv(er) erfahren und Musikalität geschult. Urbane Stile werden zur Musik aus den Charts getanzt.

TANZ PRÄSENTIEREN - das Tanzportal als große Abschlussaufführung steht jährlich auf dem Programm. Kleine und große TänzerInnen zeigen ihre Stücke und werden von Solisten, Bands oder Orchester begleitet. Heuer verwirklichen die Tanzklassen ein gemeinsames Filmprojekt und betanzen unterschiedlichste Orte Dornbirns.

Mehr zum Tanz an der Musikschule gibt es im Internet: WWW.MUSIKSCHULE.DORNBIERN.AT/TANZ



TANZEN BEFLÜGELT | FOTO: NATALIE BEGLE

WANDERN UND SCHWIMMEN



DAS WALDBAD ENZ | FOTO: STUDIO FASCHING

— Die Dornbirner Freizeitmeile beginnt beim KARREN, führt entlang der DORNBIRNER ACHE am CAMPINGPLATZ und am WALDBAD ENZ vorbei bis ins GÜTLE und von dort durch das RAPPENLOCH und ALPLOCH bis ins EBNIT. Die zahlreichen und attraktiven Wanderrouten im Dornbirner Hinterland laden zu kürzeren und längeren Routen ein. Die Ausgangspunkte sind meist bequem mit dem Bus erreichbar. Einladende Gasthäuser im Ebnit, Gütle beim Campingplatz oder hoch oben auf dem Karren sorgen für Stärkung und Verpflegung. Und wer sich nach einer ausführlichen Tour auch äußerlich erfrischen möchte, kann dies im Waldbad Enz oder im Stadtbad.

DORNBIRNS GRÖSSTES SPORTGERÄT ist der Karren. Hier stehen aktives Naturerlebnis, Kulinarik und Wohlfühlen im Mittelpunkt. Zu Fuß hinauf und mit der Bahn hinunter – dieses Programm kann nicht nur individuell der Kondition angepasst werden, sondern ist zudem gelenkschonend und unterhaltsam. Dabei können verschiedenste Wege mit unterschiedlicher Länge und Steilheit gewählt werden.

Eine der beliebtesten Routen ist sicherlich jene von der Talstation über den Stich zur Bergstation. Etwas gemütlicher ist dann schon der Familienwanderweg, der auch für die KLEINSTEN machbar ist. Ein alternativer Start ist in Mühlebach möglich, der beim KAPPELE einen anderen Blick

KARREN | FOTO: JÜRGEN KOSTELAC



über Dornbirn ermöglicht. Und wer es gerne etwas länger mag, kann die Variante über das Rappenloch nehmen. Derzeit muss man auf Grund von Arbeiten im Rappenloch das erste Stück über die Ebniterstraße nehmen.

Bei Tag und bei Nacht den Ausblick genießen; das Panoramarestaurant verwöhnt Sie zudem kulinarisch hoch über den Dächern der Stadt. Bei entsprechend warmem Wetter ist auch die Terrasse geöffnet. Die aktuellen Covid-Begleitmaßnahmen für die Beförderung und den Restaurantbesuch sowie die aktuellen Betriebszeiten finden Sie auf WWW.KARREN.AT und WWW.PANORAMA-KARREN.AT.

SOMMER IM WALDBAD ENZ – Die Sommer-Badesaison startete mit leichter Verzögerung Mitte Mai. Vom Kinderbecken für die kleinen Badegäste bis zum Sportbecken hat das Waldbad Enz für alle das Richtige zu bieten.

Das Waldbad Enz ist mit dem Bus (Linie 7, 8, 46 und 47), mit dem Auto oder Fahrrad optimal erreichbar und bietet erfrischenden Badespaß im Erlebnisbecken mit 65 Meter Rutschbahn sowie Massageliegen oder sportliches Badevergnügen im 50 Meter Sportbecken mit acht Bahnen. Badespaß für die Kleinsten gibt's im eigenen Kinderbecken. Dazu bietet das Waldbad Enz Tischtennistische, Beachvolleyballplätze, eine Kraftsportanlage und einen Spielplatz. Kostenloses WLAN, ein offenes Bücherregal sowie ein Restaurant für die optimale Stärkung zwischendurch runden das breite Angebot ab. Die aktuellen Öffnungszeiten und die geltenden Covid-Begleitmaßnahmen finden Sie unter WWW.WALDBADENZ.AT

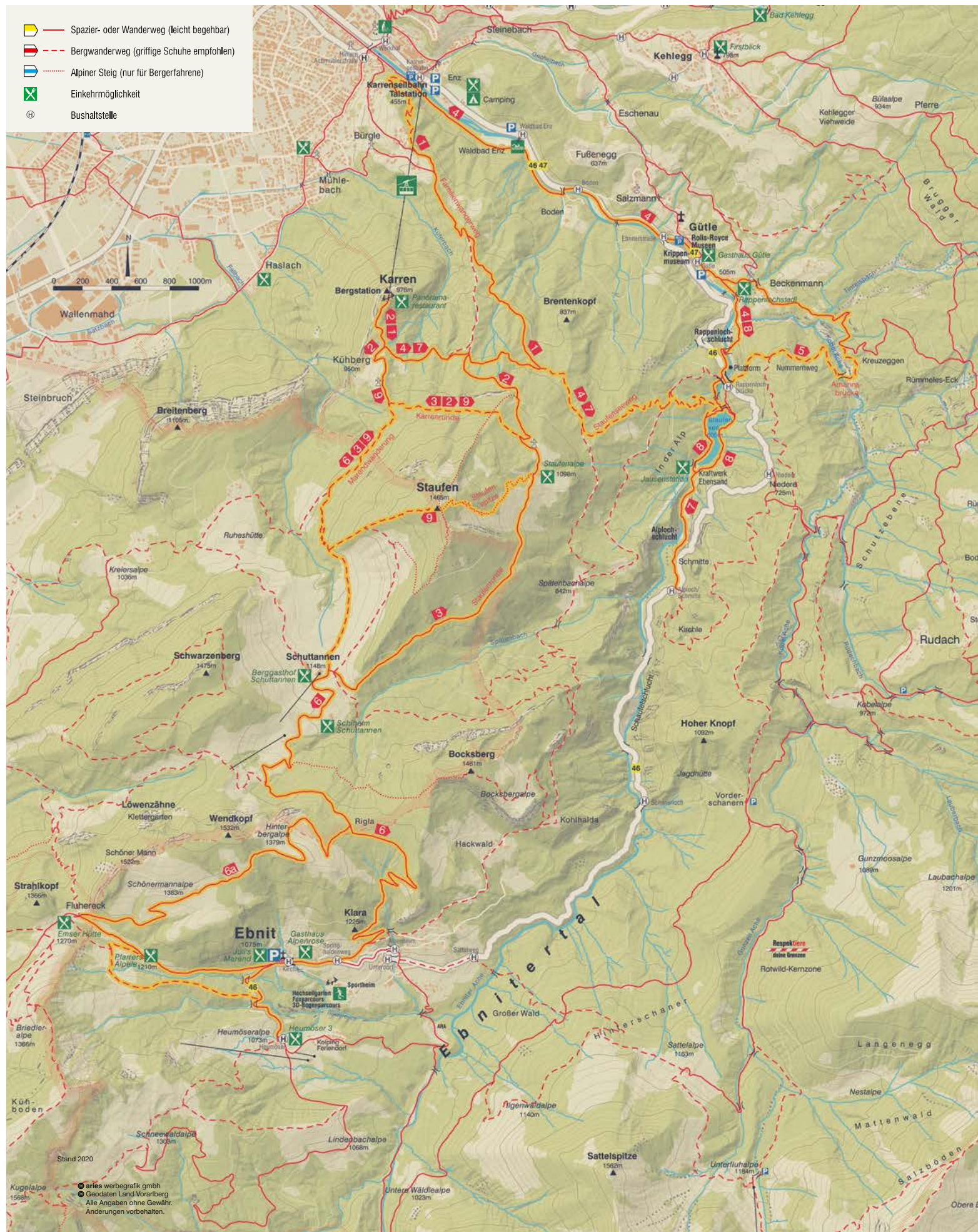


SCHWIMMEN IM STADTBAD | FOTO: DORNBIRNER SPORT- UND FREIZEITBETRIEBE GMBH

SCHWIMMEN IM STADTBAD – In aller Ruhe seine Bahnen ziehen, fröhlich plantschen, rasant rutschen, entspannt saunieren – das alles können Sie im Stadtbad Dornbirn. Der Zutritt ist mit negativem Test, gültigem Impfnachweis oder Nachweis einer überstandenen Covid-Infektion möglich. Eine Registrierung vor Ort ist notwendig. Die maximale Anzahl an Badegästen beträgt 150 Personen. Die Öffnungszeiten finden Sie online unter WWW.STADTBAD.AT

Frühschwimmen am Dienstag und Donnerstag: Früh aufstehen und nach dem Bahnen Ziehen frisch und munter in den Tag starten. Diese Möglichkeit bietet das Stadtbad Dornbirn am Dienstag und Donnerstag. Denn an diesen Tagen öffnet das Stadtbad bereits um 7:00 Uhr.

Das Restaurant: Den Besuch im Stadtbad kann man ideal mit einem Besuch im familienfreundlichen Restaurant mit gutbürgerlicher Küche abrunden. Mittags gibt es ein von Dienstag bis Freitag täglich wechselndes Menü, welches auch mitgenommen werden kann. Tischreservierung und Auskünfte zu den aktuell gültigen Covid-Begleitmaßnahmen für die Gastronomie erhalten Sie direkt im Restaurant.



WANDERREGION KARREN

1 Familienwanderweg (Gehzeit 1 1/2 Std., 4,5 km)

Ausgangspunkt: Karren Bergstation

Endpunkt: Karrenseilbahn Talstation

Höhenmeter: 512 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Karrenseilbahn

Talstation

Einkehrmöglichkeit: Panoramarestaurant

2 Karrenrunde (Gehzeit 1 1/4 Std., 3,3 km)

Ausgangs- und Endpunkt: Karren Bergstation

Höhenmeter: 190 Meter aufwärts / 190 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Staufenalpe über

Kühberg - Karren Bergstation

Einkehrmöglichkeit: Panoramarestaurant, Staufenalpe

3 Staufenrunde (Gehzeit 2 1/2 Std., 7,4 km)

Ausgangs- und Endpunkt: Karren Bergstation

Höhenmeter: 270 Meter aufwärts / 270 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Staufenrunde

(Kühberg - Schuttannen - Staufenalpe) - Karren Bergstation

Einkehrmöglichkeiten: Panoramarestaurant, Berggasthof

Schuttannen, Staufenalpe

HINWEIS: Die Staufenalpe ist nur im Sommer (während der

Alpzeit) bewirtet.

4 Staufenseeweg (Gehzeit 3 Std., 7,6 km)

Ausgangspunkt: Karren Bergstation

Endpunkt: Karrenseilbahn Talstation

Höhenmeter: 674 Meter aufwärts / 164 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Staufensee -

Rappenlochschlucht - Gütle (Bushaltestelle, Rolls-Royce

Museum, Krippenmuseum) - Karrenseilbahn Talstation

Einkehrmöglichkeiten: Panoramarestaurant,

Rappenlochstadl, Gasthaus Gütle

HINWEIS: Ab Gütle gibt es Rückfahrmöglichkeiten mit

dem Bus oder zu Fuß entlang der Dornbirner Ache

(ca. 30 Minuten) zur Karrenseilbahn Talstation

5 Amannsbrücke (Gehzeit 1 Std., 2,9 km)

Ausgangspunkt: Rappenlochbrücke (Bushaltestelle)

Endpunkt: Gütle

Höhenmeter: 50 Meter aufwärts / 186 Meter abwärts

Beschilderung: Rappenlochbrücke (Bushaltestelle) - Gütle

über Amannsbrücke

Einkehrmöglichkeiten: Rappenlochstadl, Gasthaus Gütle

6 Marendwanderung ins Bergdorf Ebnit

(Gehzeit 3 Std., 7,9 km)

Ausgangspunkt: Karren Bergstation

Endpunkt: Ebnit, Busfahrt retour

Höhenmeter: 623 Meter aufwärts / 518 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Schuttannen - Ebnit

(Springhaldenweg) - Rückfahrt mit dem Bus

Einkehrmöglichkeiten: Gasthaus Alpenrose, Heumöser 3,

Juli's Marend

TIPP: Marendkärte

6a Marendwanderung über Fluhereck

(Gehzeit 3 3/4 Std., 10,1 km)

Ausgangspunkt: Karren Bergstation

Endpunkt: Ebnit, Busfahrt retour

Höhenmeter: 569 Meter aufwärts / 434 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Schuttannen -

Schönermannalpe - Fluhereck - Ebnit - Rückfahrt mit

dem Bus

Einkehrmöglichkeiten: Gasthaus Alpenrose, Heumöser 3,

Juli's Marend, Emser Hütte, Pfarrers Äpele

TIPP: Marendkärte

7 Alplochschlucht (Gehzeit 1 3/4 Std., 6,4 km)

Ausgangspunkt: Karren Bergstation

Endpunkt: Bushaltestelle Schmitte/Alploch

Höhenmeter: 134 Meter aufwärts / 512 Meter abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Staufensee - Alploch -

Schmitte (Bushaltestelle) - Rückfahrt mit dem Bus

Einkehrmöglichkeiten: Panoramarestaurant, Jausenstation

Kraftwerk Ebensand

TIPP: Alplochkarte

8 Rappenlochschlucht (Gehzeit 1 1/2 Std., 4 km)

Ausgangs- und Endpunkt: Gütle

Höhenmeter: 190 Meter aufwärts / 190 Meter abwärts

Beschilderung: Gütle - Rappenlochschlucht -

Staufenseerundweg - Rappenlochschlucht - Gütle

Einkehrmöglichkeiten: Gasthaus Gütle, Rappenlochstadl,

Jausenstation Kraftwerk Ebensand

TIPP FÜR BERGERFAHRENE

9 Staufenspitze (Gehzeit 2 3/4 Std., 6,3 km)

Ausgangs- und Endpunkt: Karren Bergstation

Höhenmeter: 587 m aufwärts / 587 m abwärts

Beschilderung: Karren Bergstation - Staufenalpe -

Staufenspitze (nur für Geübte) - Karren

Einkehrmöglichkeiten: Panoramarestaurant, Staufenalpe

KARREN.AT

KARRENSEILBAHN

KARRENSEILBAHNDORNBIERN

MOUNTAIN- BIKEN



RICHTUNG KOBELALPE | FOTO: LAKSHMI WITZEMANN



1 Dornbirner Höhenweg

Diese als „Dornbirner Höhenweg“ beliebte Rundtour startet von der Talstation der Karrenseilbahn. Der Weg führt hinauf nach Eschenau und weiter nach Steinebach. Hier beginnt ein weiterer Anstieg nach Watzenegg. Ein aussichtsreicher Höhenweg führt von dort hinüber in die Parzellen Stüben und Fluh, ehe eine steile Abfahrt nach Haselstauden erfolgt. Entlang des Radweges (Bahnhof Haselstauden bis Sägerbrücke) gelangt man zurück zur Karrenseilbahn.

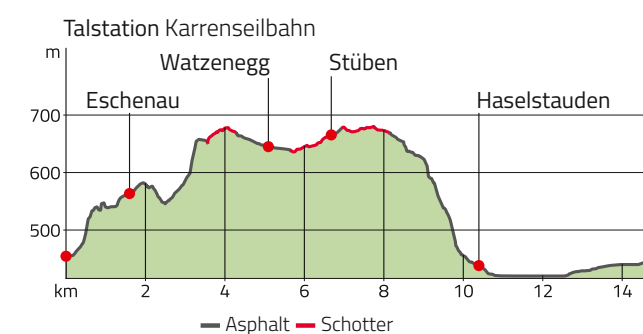
Ausgangspunkt: Talstation Karrenseilbahn

Länge: 15 km | Asphalt 12,2 km | Schotter 2,8 km

Höhenmeter: aufwärts 230 m

Beschilderung: Richtung Oberdorf über Steinebach – Watzenegg – Haselstauden über Stüben

Einkehrmöglichkeiten: Haselstauden



10 Gütle – Kobelalpe

Vom Gütle beginnt gleich der Anstieg über die Parzelle Beckenmann in den „Bruggerwald“. Dabei ist kurz vor der sog. „Roten Platte“ auf Grund der Steilheit des Weges eine kurze Schiebe-/Tragestrecke zu überwinden. Auf einem Güterweg radelt man anschließend – vorbei an der „Waldsiedlung“ Rudach – zur schön gelegenen Kobelalpe (Gütle – Kobelalpe: 6 km; ca. 500 Höhenmeter). Der Rückweg ins Gütle erfolgt entlang der Kobelach und Ebniter Straße (5,5 km).

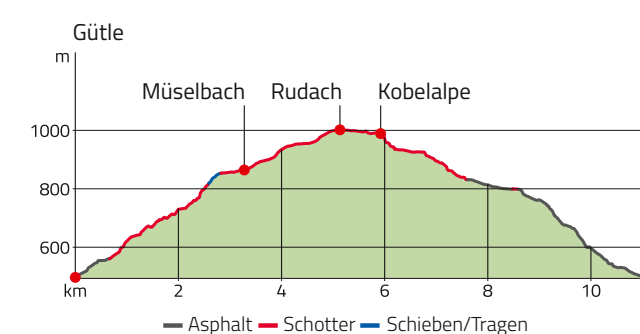
Ausgangspunkt: Gütle

Länge: 11,5 km | Asphalt 4,4 km | Schotter 6,9 km | S/T 0,2 km

Höhenmeter: aufwärts 510 m

Beschilderung: Kobelalpe über Rudach – Gütle über Niedere

Einkehrmöglichkeiten: Gütle, Kobelalpe



DORNBIRNER MOUNTAINBIKE-KARTE

Die Mountainbike-Karte enthält 16 Top-Routen in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Alle Touren beginnen im Tal, die höchste führt über den Gschwendtsattel auf 1.282 Meter hinauf. Die Mountainbike-Karte ist um € 7 bei Dornbirn Tourismus oder der Karren Talstation erhältlich.



KRAFTRAUM IN DER MESSEHALLE 5 | FOTO: STADT DORNBIERN

TRAININGSUNTERSTÜTZUNG

Der neue Krafraum in der Messehalle 5 bietet eine super Trainingsmöglichkeit für die dort ansässigen Sportlerinnen und Sportler. Initiator der Umsetzung ist die Sportabteilung der Stadt Dornbirn gemeinsam mit dem Turnsportzentrum und dem Vorarlberger Badmintonverband. Finanziert wurde das Projekt von der Stadt Dornbirn und dem Land Vorarlberg.

DAS HERZ DER STADT

— **Eine Stadt ist mehr als die Summe ihrer Einwohner. Ganz wesentlich wird sie von ihren Bewohnerinnen und Bewohnern mitgestaltet und lebt vor allem auch vom Ehrenamt, das oft in Vereinen organisiert ist. Rund 600 Vereine gibt es in Dornbirn: im Bereich Soziales und Senioren, in der Kultur, im Sport, Bildung, Senioren, Jugend und vielen anderen Bereichen engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich und machen Dornbirn noch lebenswerter. Dieses Engagement der Vereine ist unverzichtbar und ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität. Die Stadt unterstützt die Dornbirner Vereine unter anderem mit Förderungen.**

In Vereinen finden sich Menschen zusammen, die gemeinsame Interessen und Hobbys haben. Dabei schaffen sie nicht nur eine gemeinsame Infrastruktur, sie tauschen sich auch regelmäßig aus und engagieren sich in der Jugendarbeit. Für die Gesellschaft sind Vereine wichtig, weil sie eine weitere

Ebene des Zusammenlebens bieten, die sich zudem selbst organisiert. Auch für die Bevölkerung ist dieses Engagement positiv. Die zahlreichen Vereine sorgen dafür, dass Dornbirn noch lebenswerter wird: durch Konzerte, Sportveranstaltungen, Ausstellungen, Bildungs- und Jugendangebote oder soziale Angebote und Treffpunkte. Die Vereine werden nicht zuletzt deshalb von der Stadt unterstützt.

Vor der Pandemie wurde regelmäßig eine sogenannte Vereinswerkstatt im Rathaus abgehalten, eine Veranstaltung, die Vereinen Gelegenheit zur Vernetzung bietet und bei der wesentliche Informationen – wie rechtliche Grundlagen – zu erfahren sind. Sobald es die Rahmenbedingungen zulassen, soll diese Veranstaltungsreihe wieder aufgenommen werden.



FOTO: RAWPIXEL.COM

SPORTLERINNEN UND SPORTLER IM PORTRAIT



OLIVER MAGNAN | FOTO: MARGOTTI

OLIVER MAGNAN POWERPLAY

Mit dem Beginn der Eishockey-Profiliga steht der Kanadier mit der #2 am Trikot für die Bulldogs auf dem Eis. Seit der ersten Saison steht OLIVER MAGNAN in der Messestadt als Verteidiger am Eis. In Dornbirn hat der beliebte Bulldogs-Crack nicht nur beruflich eine Heimat gefunden. Ein Gespräch über Erfolge, Heimatgefühl und ...

Wie schnell wurden Ihnen klar, dass Sie hier eine zweite Heimat finden werden? Man darf Sie jetzt durchaus als gefestigten Wahl-Vorarlberger bezeichnen, oder?

Dornbirn ist unsere Heimat geworden. Für unsere Kinder ist Dornbirn ihr Zuhause. Als wir einmal unserer sechsjährigen Tochter gesagt haben, dass ich vielleicht in einer anderen Stadt Eishockey spielen werde, fand sie das sehr traurig, denn sie (meine Frau und die Kinder) wären dann ja in Dornbirn und ich weit weg. Dornbirn ist für meine Familie also nicht nur eine zweite Heimat, eigentlich ist es schon unsere erste Heimat. Wir lieben die Stadt und das Leben hier.

Sie kennen die Bulldogs seit Tag 1. Warum haben Sie sich für die Messestadt entschieden und was hat sich in den Jahren verändert?

Ich kann mich noch gut an das erste Jahr erinnern, es war damals alles mehr ein Experiment als eine Eishockey-Saison. Das Team war das erste Mal ein Profiteam, die Organisation das erste Mal in einer Profiliga. Seither hat sich sehr viel verändert. Alle haben dazugelernt und tun das noch immer und es werden jedes Jahr Dinge verbessert - das ist eine gute Sache.

Dann kam die Pandemie. Wie haben Sie die Krise erlebt?

Für mich war der Hauptgedanke, ob überhaupt gespielt werden kann. Denn sonst heißt es von heute auf morgen Koffer packen und zurück in unsere Heimat Kanada. Dem war zum Glück nicht so. Die Liga und die Teams haben eine Möglichkeit geschaffen, dass wir unseren Job ausüben können. Rückblickend hätte es also viel schlimmer kommen können.



BULLDOGS IN ACTION | FOTO: BLENDE 47

Wie hat sich der Alltag verändert?

Mein Leben ist ein bisschen langweiliger geworden. Aber durch die Reduzierung von sozialen Kontakten ist das glaube ich jedem so ergangen. Der Rest, also die Trainings und Spiele, waren ziemlich unverändert, da wir Spieler uns in einer Art BLASE befanden.

Wie bleibt man weiterhin motiviert?

Meine tägliche Routine ist gleichgeblieben. Ich mag immer noch das tägliche Training - mit oder ohne Corona. Wenn ich mich selbst nicht mehr motivieren kann, werde ich aufhören Eishockey zu spielen. Das hat mit Corona nichts zu tun.

Sind Sportler in der Corona-Krise im Vorteil wegen ihrer physischen und psychischen Konstitution?

Ja, das glaube ich schon. Physisch, weil wir gut in Form sind, und psychisch, weil wir Profisportler unseren Job lieben und jeden Morgen gerne ZUR ARBEIT gehen.

Wer hat es einfacher? Individualsportler oder Teamsportler?

Der Teamsport hat sich weniger verändert. Wir Spieler sitzen immer noch im gleichen Raum und trainieren zusammen. Im Individualsport wurden viele Events abgesagt. Das macht es hart, weil du dich als Individualsportler immer motiviert halten und täglich hart trainieren musstest, obwohl die Aussicht auf Wettkämpfe gering war.

Wie sehr hat das Publikum gefehlt?

Während der Saison dachte ich mir oft, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, wie wir uns das vorgestellt haben. Als dann jedoch die Play-offs starteten, fehlte die Energie der Fans. Ich hoffe für uns Spieler, dass bald wieder Fans zurückkehren können. Nicht nur für das Eishockey, sondern für den Sport allgemein.

Trainingspause. Wo treffen wir Sie?

Ich verbringe auch die trainingsfreie Zeit meist in der Eishalle, dann bei den Trainings mit meinen Kindern.

Wo reservieren Sie einen Tisch, um einen Erfolg zu feiern?

Es gibt sehr viele gute Restaurants in Dornbirn. Zum Beispiel mag ich die RÄTSCHKACHL in Dornbirn und den FIRSTBLICK in Kehllegg sehr gerne.

Was hat Sie zuletzt in Dornbirn zum Staunen gebracht?

Ich bin immer noch ganz begeistert von den Bergen hier in der Region. Wandern, Biken und Skifahren, alles kann man hier vor der Haustüre.

Was ist Ihr Lieblingsausdruck im Dialekt?

Mein Lieblingsausdruck ist HABEDERE.



DANIEL GEISMAYR | FOTO: MARTIN SASS

DANIEL GEISMAYR ICH KANN EINFACH DIE FÜSSE NICHT STILLHALTEN

Er kann Platz eins und die beste Radzeit beim Dolomitenmann verbuchen, hat den Radmarathon am Gardasee und in Singen gewonnen und holte bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft 2020 die Silbermedaille. Der Dornbirner DANIEL GEISMAYR gehört zur Weltelite im Radsport. Auch wenn im vergangenen Jahr durch die Pandemie kaum Wettkämpfe stattfinden konnten, würde der sympathische Einunddreißigjährige nie den KOPF IN DEN SAND stecken, wie er im Dornbirn Aktuell Interview berichtet.

Wie haben Sie die Krise erlebt?

Wie hat sich der Alltag verändert?

Zu Beginn war es noch relativ einfach, weil jeder gedacht hat, das wird sich schnell wieder erledigen, aber dies war – wie wir alle wissen – nicht der Fall. So habe ich versucht, mir andere Ziele zu stecken. An meinen Schwächen im Sport zu arbeiten, aber auch einfach abseits vom Leistungssport eine sinnvolle Beschäftigung zu finden.

Sind Sportler in der Corona-Krise im Vorteil wegen ihrer physischen und psychischen Konstitution?

Ja, ganz sicher. Es ist ähnlich wie bei einer Verletzung. Man bricht sich eine Hand und denkt im nächsten Moment schon daran, was man am besten macht, um schnellstmöglich wieder Wettkämpfe bestreiten zu können. Da würde es nie ein Zweifel geben.

Wie bleibt man weiterhin motiviert?

Ich denke, als Sportler hat man damit keine Probleme. Man ist sozusagen sowieso immer 24 Stunden im Büro und denkt immer an ein Weiterkommen.

MIT DEM MOUNTAINBIKE IN DIE BERGE ZU FAHREN, HAT MICH SCHON ALS KIND FASZINIERT schreiben Sie auf Ihrer Homepage – warum?

Mit dem Mountainbike in die Berge zu fahren, ist umweltfreundlich, praktisch und erlebnisreich. Ein Outdoor-Erlebnis mit Gefühl der Freiheit. Es gibt einen ständigen Fortschritt an Material, aber auch trainingstechnisches Wissen, sich weiterzuentwickeln – das interessiert mich sehr und hat mich über die letzten Jahre fasziniert. Die perfekte Abstimmung von Material, Training und gesunder Lebensführung ist die Grundlage für Erfolg.

Wo rund um Dornbirn waren Sie damals unterwegs und was ist heute Ihre Lieblingsstrecke?

Früher bin ich mit meinem Vater immer auf die Sattalp und die Weißfluh gefahren, auch heute fahre ich dort noch gerne hin. Jetzt bin ich meistens mit dem Rennrad durch ganz Vorarlberg unterwegs.

Was machen Sie in Dornbirn immer wieder gern? Und was hat sie hier zuletzt zum Staunen gebracht?

Baden an der Dornbirner Ache, auf den Karren laufen, die Natur und die Berge genießen. Die Aussicht vom Karren über die Stadt Dornbirn, bis hin zum Bodensee, bringt mich jedes Mal aufs Neue zum Staunen.

Wo reservieren Sie einen Tisch, um einen Sieg zu feiern?

Nach einem gelungenen Rennen gehen wir gerne ins La Scarpetta, das direkt an der Ach liegt.

An welchem Ort ist Dornbirn ganz besonders sportlich?

In meinem Verein natürlich. Der RV Dornbirn fördert und macht eine sehr gute Nachwuchsarbeit im Bereich Mountainbike. Das freut mich besonders.

Sie haben Trainingspause. Wo treffen wir Sie?

Im Winter wird man mich meistens auf den Tourenski antreffen, weil ich einfach die Füße nicht stillhalten kann. Ansonsten genieße ich die Zeit zuhause, da ich im Sommer viel unterwegs bin.

Neben Trailrunning und Skitouren gehört auch Kaffee zu Ihren Hobbys. Wo trinken Sie den in Dornbirn am liebsten?

Im Cafesito in der Eisengasse und im HANDLE Kaffeewerk in der Marktstraße.

Was ist für Sie TYPISCH DORNBIRNERISCH?

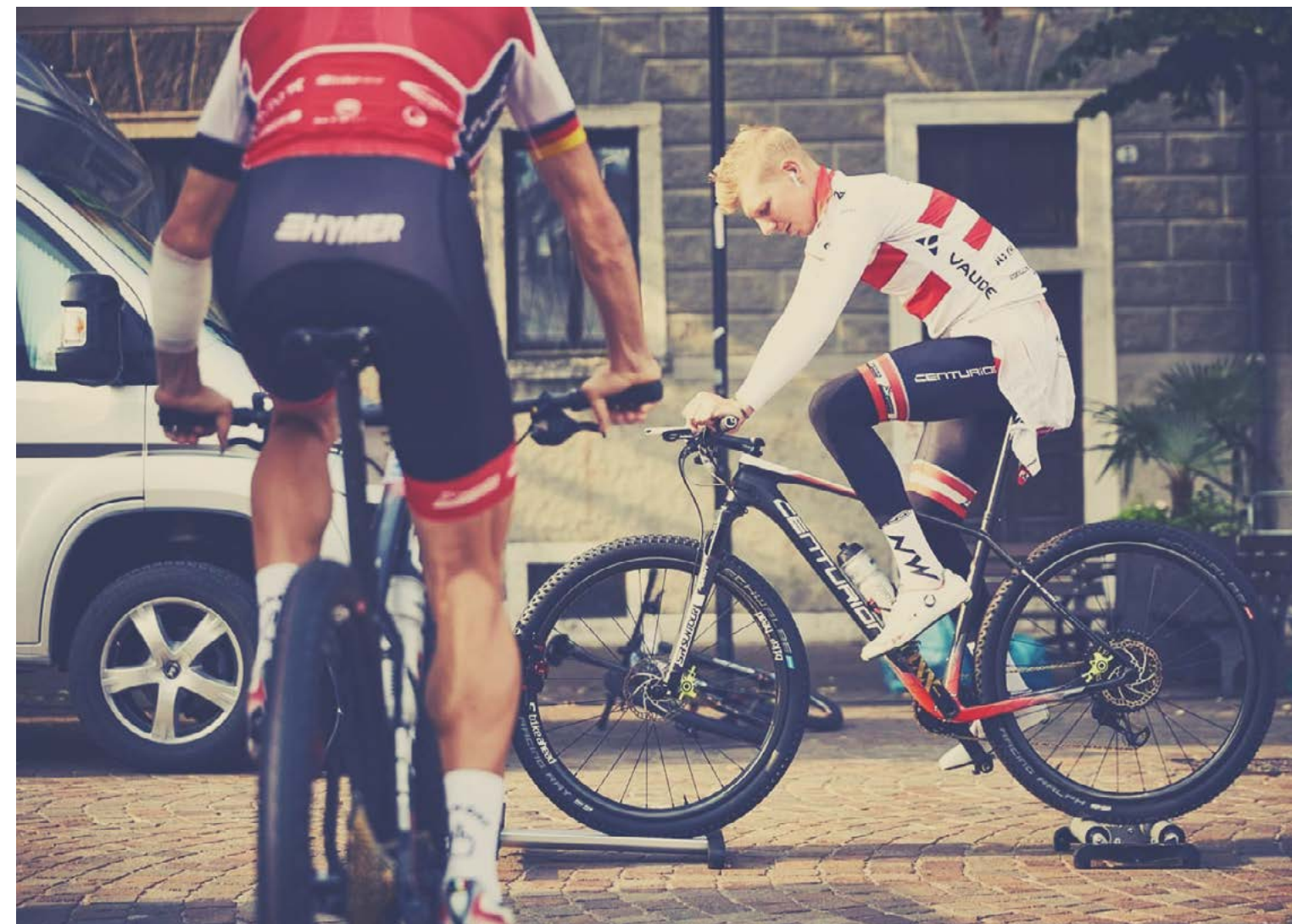
Dazu gehört für mich fleißig, sparsam und zuverlässig zu sein.

Was ist Ihr Lieblingsausdruck im Dialekt?

UFGIA DUAD MA NUA AN BRIAF.

An dieser Stärke erkennt man einen Spitzensportler!

Danke Daniel und weiterhin viel Erfolg am Rad!



AUF DER ROLLE | FOTO: MARTIN SASS



EVA PINKELNIG | FOTO: PRIVAT

EVA PINKELNIG FLIEGEN WIE EIN ADLER

Erst im Alter von 24 Jahren wagt Eva Pinkelnig (31) ihren ersten Sprung, heute gehört die ÖSV-Adlerin zur Weltspitze. Der Glaube verleiht der Vize-Weltmeisterin Flügel. Zwischen den ersten 100 Metern und den zwei Silbermedaillen bei der Weltmeisterschaft in Seefeld liegt ein Traum-Comeback nach schweren Stürzen und einer harten Saison. Geholfen hat ihr die persönliche Beziehung zu Gott: GOTT SPRENGT UNSERE BEGRENZTEN GEDANKEN. Kaum länger als ein Wimpernschlag dauert der Moment, der beim Skispringen über Sieg und Niederlage entscheidet. Um erfolgreich zu sein, braucht es starke Nerven. Aber auch Talent, Mut, Wille, Disziplin, Begeisterung und Pläne. Für das nächste große Ziel – Olympia 2022. Die Dornbirnerin spricht mit uns über den Moment vor dem Sprung, Trainingspausen und süße Versuchungen.

Im März 2014 gewannen Sie die Damen-Klasse des Austria-Cups, waren beste weibliche Springerin an dem Tag und wurden in den Stützpunkt-Kader des ÖSV aufgenommen. Jetzt markieren zwei Silbermedaillen bei der Weltmeisterschaft Ihren bisherigen Karrierhöhepunkt. Wo sind Ihre Medaillen jetzt?

Meine zwei Silbermedaillen liegen schön eingepackt zu Hause neben meiner Skisprung-Ausrüstung.

Sie sagen, Erfolg wird nicht in Medaillen gemessen. Was bezeichnen Sie als Ihren Erfolg?

Für mich bedeutet Erfolg, mit einem zufriedenen, dankbaren Lächeln auf mein bisheriges Leben zurückzublicken. Nicht weil alles leicht oder perfekt war, sondern weil ich weiß und spüre, dass alles bisher Erlebte einen Sinn hatte.

Wo reservieren Sie einen Tisch, um diesen zu feiern?

Im Ochsen in Bildstein, im Firstblick in Kehlegg oder im Berghof Fetz am Bödele.

Ein GEHEIMER, großer Traum war, einmal einen 100-Meter-Sprung zu absolvieren. Diesen Traum haben Sie sich mehr wie erfüllt. Was ist jetzt ein großer Traum?

Einmal einen 200-Meter-Sprung zu absolvieren. Ich freue mich auf den Tag, an dem die FIS (internationaler Skiverband) auch uns Frauen das Skifliegen erlaubt.

Wenn Sie am Balken sitzen, was geht Ihnen vor dem Sprung durch den Kopf?

Wenn ich auf den Balken rausrutsche, bin ich zu 100 Prozent ich selbst. Die Zukunft ist weit weg und auch die letzten 32 Jahre zählen nicht mehr. In diesem Moment zählt nur das Sein im Hier und Jetzt. Ich freue mich auf die Augenblicke der Schwerelosigkeit, schicke Gott ein Dankeschön und los geht's.

Sie arbeiten viel mit Visualisierungen.

Was ist Ihr stärkstes Bild?

Frei und wild zu fliegen wie ein Adler.

Sie sind sehr sportlich. Was reizt Sie am Fußballspielen und am Laufen mit dem Verein ALL GUAT DRUFF in Dornbirn und auf welcher Position sind Sie zu finden?

Der Spaß am gemeinsamen Sport und die Gemeinschaft mit starken Frauen, von denen ich noch viel lernen kann. Ich bin meistens überall zu finden ;) Leider kam diese Gemeinschaft die letzten Jahre durch meinen Job (das viele Reisen,...) zu kurz – ich hoffe diese gemeinsame Zeit wird sich in der Zukunft wieder intensivieren.



FLUG VOM BERGISEL IN INNSBRUCK | FOTO: PRIVAT

Wie gehen Sie mit Fouls im Alltag um?

Ich kläre die Situation durch offene, ehrliche Kommunikation.

Trainingspause. Wo treffen wir Sie?

Bei Familie/Freunden, am Bodensee oder in den Vorarlberger Bergen.

An welchem Ort ist Dornbirn ganz besonders sportlich?

Im Olympiazentrum Vorarlberg bzw. in der Birkenwiese. Von früh morgens bis spät abends wird hier in allen Alters- und Leistungsklassen mit Spaß gesportelt: von Kleinkindern über Teenager bis hin zu Senioren, von Nachwuchs- über Hobby- bis hin zu Weltklasse-Athleten.

Was hat Sie zuletzt in Dornbirn zum Staunen gebracht?

Die Gymnastrada. Es war ein buntes, farbenfrohes Turnfest, bei dem unglaubliche Leistungen geboten wurden, aber vor allem das Miteinander spürbar im Mittelpunkt stand.

Was ist Ihr Lieblingsausdruck im Dialekt?

Net lugg lo!

Was ist für Sie TYPISCH DORNBIRNERISCH?

Ein SÜASSLARSCHNITZ zu sein – ich liebe Süßspeisen und kann es mir (dank guter Gene und viel Bewegung) auch als Skispringerin leisten.

Wie erlebten Sie die AUSZEICHNUNG SPORTLERIN DES JAHRES 2019 in dieser Zeit der Einschränkungen?

Diese Ehrung im kleinen, aber sehr feinen Rahmen war für mich eine große Anerkennung und Wertschätzung meiner sportlichen Leistungen.

Was für eine Zäsur war die schwere Verletzung mit dem Milzriss und wie schwierig der Weg zurück auf die Schanze?

Eine Verletzung ist immer ein Einschnitt in den laufenden Trainings- und Wettkampfprozess. Gottseidank verlief die Not-Operation ohne Komplikationen. An dieser Stelle nochmals ein riesiges Dankeschön an Priv.-Doz. Dr. Reinhold Kafka-Ritsch und sein Team an der Universitätsklinik in Innsbruck für die fürsorgliche, professionelle Betreuung. Ich habe einfach Tag für Tag auf meinen Körper und die Experten (Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten,...) aus meinem sportlichen Umfeld hier in Vorarlberg gehört. Zusätzlich gaben mir die Familie und die engsten Freunde Kraft und Mut, die harten, schmerzhaften Trainingseinheiten und Therapien durchzustehen. Ich habe jeden MEILENSTEIN genossen – den ersten Spaziergang, die erste Skitour, den ersten Skitag (inkl. erster Sprünge auf der Piste), die erste Kniebeuge mit viel Gewicht und natürlich die erste Skisprung-Einheit in Tschagguns. Mit jedem geschafften MEILENSTEIN wurde mein Grinsen im Gesicht größer, ich spürte, wie die Lebensenergie wuchs und freute mich riesig auf mein Comeback :)

MIT GLAUBEN UND VERTRAUEN IST ALLES MÖGLICH – ist es das Motto, das Ihnen Flügel verleiht?

Absolut! Gott sagt: ALLES IST MÖGLICH DEM DER GLAUBT (Markus, 9:23). In meinem Leben habe ich tausende Male Demotivierendes gehört wie – du bist zu klein, zu alt, ihr habt nicht genug Geld,... und doch durfte ich über mich hinauswachsen und meine eigenen Erwartungen übertreffen. Meine Lebens- und Erfolgsgeschichte zeigt eindeutig: Wenn ich tagtäglich alles Menschenmögliche gebe, gibt Gott das scheinbar UNMÖGLICHE dazu und wir dürfen Wunder erleben. :-)



JAKOB MAYER (MITTE), RED BULL 400 | FOTO: PRIVAT

JAKOB MAYER HÖHER, STEILER, SCHNELLER

Der international bekannte 30-jährige Dornbirner machte sich mit Läufen auf steile Gipfel, über Treppen, Sprungschanzen und Bahnläufen einen Namen. Lokal als Stauferkönig bekannt, haben es ihm mittlerweile die Skisprungschancen dieser Welt angetan. Dreimal stand er bereits bei den Weltmeisterschaften im Red Bull 400* auf dem Stockerl. Er ist auch Rekordhalter für den schnellsten je absolvierten Red Bull 400 der Welt. Sein Training gestaltet er selbst und entscheidet intuitiv, wie und in welcher Intensität er trainiert. Mit Dankbarkeit für sein Talent schätzt er jeden Tag und findet auch, dass Niederlagen zum Erfolg dazu gehören.

Red Bull 400* ist das härteste 400-Meter-Rennen der Welt. Hier wird eine Skisprungschanze von unten nach oben bewältigt.

Stichwort Red Bull 400: Wie bereitet man sich auf so einen Wettkampf vor?

Für die Vorbereitung auf einen Red Bull 400 benötigt man meiner Meinung nach Bergaufsprints und gezielte Intervalle. Hier bietet Dornbirn das ideale Trainingsgebiet. Auch sollte man nicht zu ambitioniert in die Steigung hinein starten, da es zwar nur eine Distanz von 400 Metern zu bewältigen gibt, jedoch die extreme Steigung von über 40 Prozent lässt die Distanz weit länger erscheinen.

Hauptberuflich sind Sie nicht Sportler, sondern Angestellter. Wie vereinen Sie Training, Beruf und Privatleben?

Mein Training absolviere ich meist in meiner Mittagspause. Da bin ich auch sehr froh, dass ich das arbeitszeitlich so

machen kann. Für das Privatleben ist es sehr wichtig und hilfreich, dass meine Freundin selber sehr viel Sport betreibt und wir wann immer möglich zusammen trainieren und die selben Wettkämpfe bestreiten.

Die Corona-Pandemie hat spürbare Folgen für Profi- und Leistungssportler. Von Motivationsverlust bis zur starken Verunsicherung – wie haben Sie die Krise erlebt?

Für das Studium hatte ich geplant, mein Wettkampfpensum auf circa 30 Wettkämpfe pro Jahr zu reduzieren. Durch die Corona-Pandemie fanden dann leider gar keine Bewerbe mehr statt. Zu Beginn der Pandemie war ich sehr motiviert und das Wetter war sehr gut. Auch waren die Straßen leer und ich bin fast nur mit dem Rennrad unterwegs gewesen. Aber ohne Wettkampf vor Augen war es für mich schwer, mein Training wie gewohnt fortzusetzen. Intervalle machen dann doch nicht so viel Spaß (grinst). Ich musste zuerst LERNEN, wie ich in dieser Zeit für mich am besten trainiere. Das klingt jetzt vielleicht absurd, aber durch meine vielen Wettkämpfe hatte ich einen ganz anderen Trainingsrhythmus. Da ich oft am Wochenende einen Wettkampf hatte, war am Montag Ruhetag und am Dienstag lockeres, regeneratives Training angesagt. Am Mittwoch und Donnerstag etwas flotter und freitags wieder einlaufen auf den oder die Wettkämpfe am Wochenende. So musste ich unter der Woche nie viel Zeit fürs Training aufwenden und hatte meine harten Einheiten am Wochenende, in denen es sich für mich, auch mental gesehen, lohnte, das Letzte aus mir heraus zu holen. Diesen Rhythmus musste ich anpassen und nun auch unter der Woche Änderungen im Trainingsablauf vornehmen.

Wie bleibt man weiterhin motiviert?

Nach einem kurzen Motivationstief konnte ich das POSITIVE aus der Krise ziehen und freute mich über mehr Zeit für mein

Studium und freie Wochenenden. Dabei spürte ich aber immer, wie wichtig mir Sport bzw. körperliche Betätigung ist und wie sehr mir die Wettkämpfe fehlen. Ich fing mit Hilfe von Strava (eine Trainingsapp) mit virtuellen Wettkämpfen an, mit dem Ziel, auf gewissen Streckensegmenten der Schnellste zu sein. Das hat mir sehr geholfen und die Form und Motivation werden immer besser.

Sie haben eine Trainingspause. Wo treffen wir Sie zu NORMALEN Zeiten?

In meiner Freizeit bin ich oft in meiner Werkstatt aufzufinden, da ich ein großer Radfan bin und meine Fahrräder in Detailarbeit auf minimalstes Gewicht hin optimiere. Wenn nicht gerade eine corona-bedingte Ausgangsbeschränkung besteht, dann treffe ich mich gerne mit Freunden auf gute Gespräche und das ein oder andere Bier (lacht).

Ihr ganz persönlicher Tipp, um Ziele zu erreichen?

Realistisch müssen sie sein. Jede und jeder kann mit Kontinuität und der richtigen Dosierung von Belastung und Regeneration seine Ziele erreichen. Und das Wichtigste: Der Spaß sollte immer im Vordergrund sein, so steigt auch die Leistungsfähigkeit. Für mich ist Sport mein HOBBY, das ich mit sehr großem Spaß betreibe.

Wo reservieren Sie einen Tisch, um einen Sieg zu feiern?

Am liebsten gehe ich mit meiner Freundin in das Rote Haus am Marktplatz und bestelle mir ein Wienerschnitzel mit Kartoffelsalat – herrlich.

An welchem Ort ist Dornbirn ganz besonders sportlich?

Eindeutig am Karren. Mich freut es zu sehen, wie viele Menschen den Berg erklimmen und es ist für jede und jeden machbar. Auch auf der Finnenbahn bei der Birkenwiese ist sehr viel los. Eine tolle Trainingsmöglichkeit.

Was hat Sie zuletzt in Dornbirn zum Staunen gebracht?

Die Ampelregelung auf der Stadtstraße (schmunzelt).

Was ist Ihr Lieblingsausdruck im Dialekt?

HOPP, HOPP, JETZT MUSCHT AMOL GHÖRIG BOLZA.

Was ist für Sie TYPISCH DORNBIERNERISCH?

Der Ortsteil MÜHLEBACH ist für mich URDORNBIERN. Meine Oma wohnte dort und das war eine der ersten Dornbirner Parzellen.

Was machen Sie in Dornbirn immer wieder gerne?

Laufen an der Dornbirner Ach in Richtung des Olympiazentrums. Diese Strecke ist mir sehr vertraut und bedeutet für mich HEIMAT.

Die größten Erfolge von Jakob Mayer

Weltmeisterschaften

3. Rang Red Bull 400 Whistler 2019
2. Rang Red Bull 400 Bischofshofen 2018
7. Rang Towerrunning Taiwan 2018
3. Rang Red Bull 400 Titisee 2017
4. Rang Towerrunning Doha 2015

Red Bull 400

2. Rang Red Bull 400 Bischofshofen 2020
1. Rang Red Bull 400 Bischofshofen 2019
1. Rang Red Bull 400 Val di Fiemme 2019
1. Rang Red Bull 400 Einsiedeln 2019
2. Rang Red Bull 400 Titisee 2019
1. Rang Red Bull 400 Einsiedeln 2018

Treppenlauf Eiffelturm Paris

2. Rang Le Tour de Eiffel Treppenlauf auf den Eiffelturm 2019
3. Rang Le Tour de Eiffel Treppenlauf auf den Eiffelturm 2018
4. Rang Le Tour de Eiffel Treppenlauf auf den Eiffelturm 2017

Österreichische Meisterschaften

Disziplinen: Berg / Cross / 3000m Hindernis / 5000m / 10.000m / 10km Straßenlauf / Duathlon ...

11x ÖM Gold, 10x ÖM Silber, 6x ÖM Bronze

Rekorde

Streckenrekord und erster Athlet, der einen Red Bull 400 in unter 3 Minuten absolviert hat, beim Red Bull 400 Einsiedeln: 2:48 Minuten
Streckenrekord Red Bull 400 Val di Fiemme: 3:32 Minuten
Streckenrekord Ulmer Münster Treppenlauf: 2:36 Minuten
Streckenrekord X-Challenge Montafon: 2:22 Minuten

Sonstige Erfolge

Über 100-facher Vorarlberger Landesmeister in den Disziplinen:
Berglauf / Crosslauf / 3000m Hindernis / 3x1000m / 800m / 1500m / 5000m / 10.000m / 10km Straßenlauf / Duathlon / MTB- Hillclimb ...

Wettkämpfe in der Umgebung

Mehrfacher Sieger des Karrenlaufes, Staufenlaufes, Pfänderlaufes, Gsohllaufes, 3-Länder Viertelmarathons, Schlossberglaufes, Dornbirner Stadtlaufes, Crosslaufes Lustenau



JOACHIM FRICK | FOTO: DORNBIRN INDIANS

JOACHIM FRICK FANS SIND IMMER WILLKOMMEN.

Baseballer Joachim Frick, Centerfielder bei den Dornbirn Indians, wurde im Dezember 2020 bei den ersten Baseball Bundesliga Awards als All Star auf seiner Position ausgezeichnet. Die Nummer 26 ist Österreichs Rekordhalter mit über 450 Hits und über 350 Runs in mehr als 350 ABL beziehungsweise BLA Spielen. Der Siebenunddreißigjährige spricht im Dornbirn aktuell Interview über einen Sport, der immer heimischer wird und wo man einen Sieg richtig feiert.

Die Corona-Pandemie hatte spürbare Folgen für Profi- und Leistungssportler. Von Motivationsverlust bis zur starken Verunsicherung – wie haben Sie die Krise erlebt?

Ich bin ein positiv denkender Mensch und durch Lockdown und Kurzarbeit konnte ich viel Zeit mit meinen Mädels (Frau Sabine und Tochter Klara) verbringen und durch sie Kraft und Energie tanken.

Wie hat sich der Alltag verändert?

Vor allem das individuelle Training hat sich geändert, da die Mittags-Einheiten im Fitnessstudio nicht mehr möglich waren, mussten sie in der Früh oder am Abend zuhause kompensiert werden.

Wie bleibt man weiterhin motiviert?

Die Motivation liefert der Sport selber, da wir uns durch den Österreichischen Staatsmeistertitel 2019 und den Sieg im Federations Cup 2019 erneut international qualifiziert haben, ist das Motivation genug für mich. Im Juli geht's dann nach Senart (Frankreich) zum CEB Cup. Das ist wie die Europa League im Fußball.

Wie heimisch ist Baseball inzwischen in Dornbirn?

Auf dem Papier sind wir ja schon gut 30 Jahre heimisch, jetzt arbeiten wir daran, dass man die Indians in Dornbirn auch so gut kennt wie in der Baseball-Szene europaweit. Die Richtung stimmt, das zeigt sich schon am stetigen Zulauf von Kindern und Hobby-SpielerInnen, welche immer willkommen sind am Ende der Forachstraße.

Sie haben Trainingspause. Wo treffen wir Sie?

Neben 100% Job und 3-4mal Sport in der Woche verbringe ich meine Freizeit mit meiner Familie und Freunden.

Wo reservieren Sie einen Tisch, um einen Sieg zu feiern?

Wir feiern normalerweise unsere Siege gleich nach dem Spiel im Bus auf der Rückfahrt oder mit unseren Fans vor Ort im schönsten Clubheim Dornbirns. Wer's noch nicht kennt, kommt am besten einmal vorbei. Persönlich oder virtuell auf www.indians.at

An welchem Ort ist Dornbirn ganz besonders sportlich?

Auf dem Papier... (lacht)

Was hat Sie zuletzt in Dornbirn zum Staunen gebracht?

Der Ausblick von der Karren Aussichtsplattform.

Was ist Ihr Lieblingsausdruck im Dialekt?

BREANDA

Was ist für Sie TYPISCH DORNBIRNERISCH?

Der Martinimarkt.

Was machen Sie in Dornbirn immer wieder gern?

Den bestens gepflegten Diamond (Baseballplatz) bespielen.

Das nennen wir Motivation – Danke Joachim und weiterhin viel Erfolg mit den Indians!



DORNBIRN INDIANS | FOTO: DORNBIRN INDIANS

KURZ GESAGT ...

Digitales Gedächtnistraining Stadtarchiv

3

Das Stadtarchiv beteiligt sich am EU-Projekt BOOM – BOX OF OUR MEMORIES. Gemeinsam mit sechs Bildungseinrichtungen, Museen und NGOs aus ganz Europa soll eine digitale Erinnerungsbox für Menschen mit Gedächtnisverlust entstehen - ein persönliches Museum, dessen Inhalte das Gedächtnis anregen und das Wohlbefinden fördern. Weitere Informationen gibt es auf der Projektwebseite: www.boxofourmemories.eu



Hilfswerk bietet Unterstützung Soziales

4

Das Hilfswerk der Stadt Dornbirn ist für Bürgerinnen und Bürger da, die durch Schicksalsschläge in Notsituationen geraten sind und rasche Unterstützung benötigen. Anträge für diese Unterstützung können im Rathaus, bei der Abteilung SOZIALES, PFLEGE UND SENIOREN gestellt werden. Die Fördermittel für das Hilfswerk der Stadt Dornbirn kommen vorwiegend aus Spenden, die in den Unterstützungsfonds eingezahlt werden. Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Bankverbindung:
IBAN AT98 2060 2000 0445 8915

Landschaftsreinigung Umwelt

5

Im vergangenen Jahr musste die Landschaftsreinigung abgesagt werden. Heuer wurde die Dornbirner Landschaft unter besonderen Voraussetzungen aufgeräumt: Da es im Frühjahr nicht möglich war, Abfall und Unrat gemeinsam in Gruppen zu sammeln, organisierten sich die Vereine, Schulklassen und andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzeln. Danke an alle Beteiligten, die trotz Corona mitgemacht haben.



Natur im Haselstauderbach Tiefbau

6

Mit tatkräftiger Unterstützung der Kinder aus dem Zwergengarten Haselstauden wurde eine weitere Etappe der Sanierung des Haselstauderbachs abgeschlossen. Sie halfen bei der naturnahen Bepflanzung. Hochwassersicherheit und Naturvielfalt wurden mit der Sanierung des Haselstauderbachs in Stiglingen gleichermaßen berücksichtigt.



SPORT

BEWEGT

ALLE