

WÖRGL

45

Offene Stellen Seniorenheim

19

Miyo Asia Fusion Kitchen

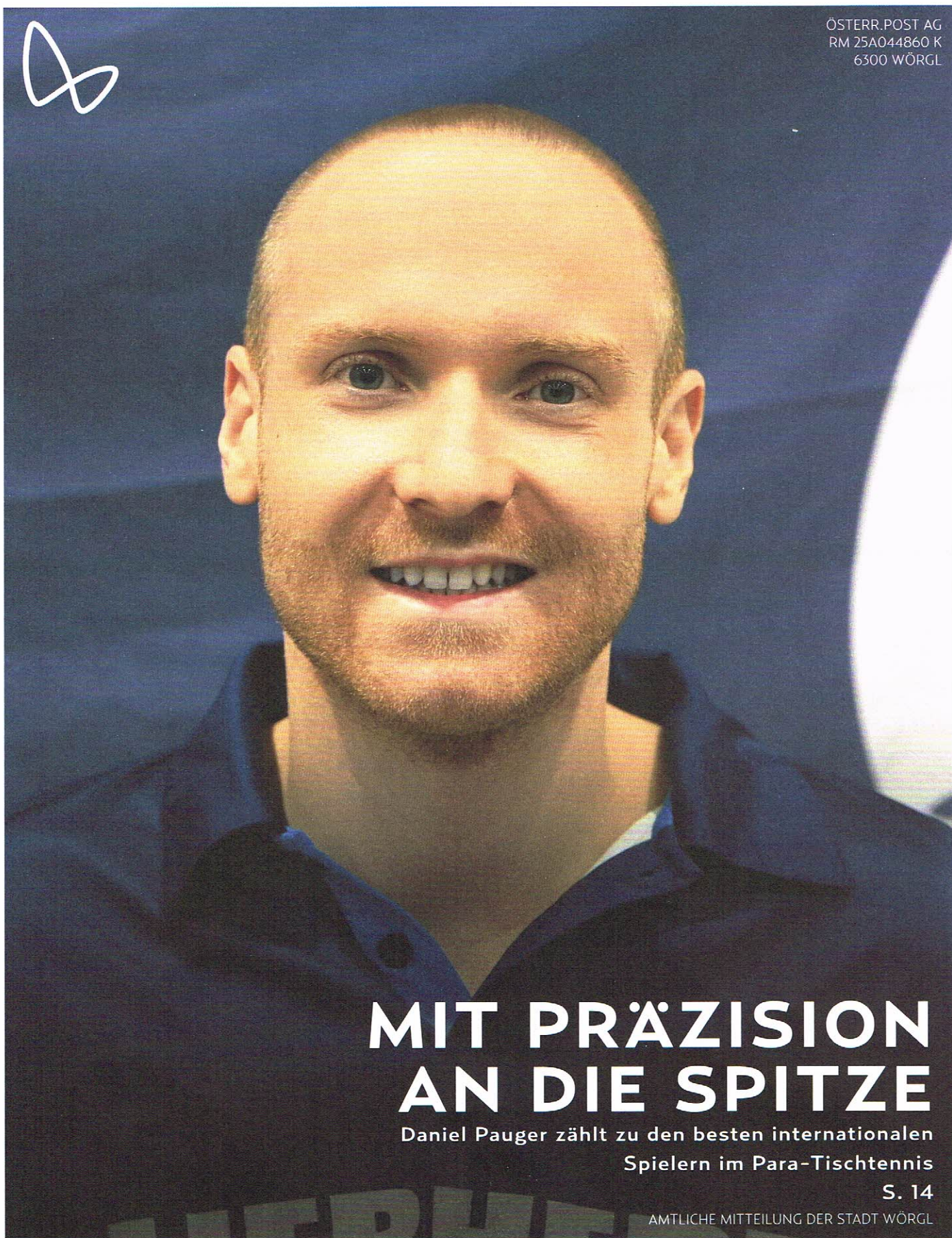
06

Stadtfest Wörgl

INHALT



ÖSTERR.POST AG
RM 25A044860 K
6300 WÖRGL



MIT PRÄZISION AN DIE SPITZE

Daniel Pauer zählt zu den besten internationalen
Spielern im Para-Tischtennis

S. 14

AMTLICHE MITTEILUNG DER STADT WÖRGL

PARA-TISCHTENNIS

MIT PRÄZISION AN DIE SPITZE

THEMA

andro

AIN
NTIN
ELINES

Innovations

TEL
n

RES
NO

ROC

DIRECT



Wenn die August-Ausgabe des Wörgler Stadtmagazins erscheint, ist Daniel Pauer gerade in Spokane in den USA unterwegs, wo er an zwei Weltranglistenturnieren teilnimmt.

Der Wörgler Rollstuhl-Tischtennispieler zählt seit Jahren zu den erfolgreichsten Para-Sportlern Österreichs und hat sich mit Staatsmeistertiteln, internationalen Erfolgen und viel Einsatz einen Namen gemacht. Im Interview spricht er über seinen Unfall, den Weg zurück in ein selbstständiges Leben, seine Leidenschaft für Tischtennis, sportliche Ziele und darüber, warum Bewegung für Menschen mit Behinderung so wertvoll sein kann. Wer seinen sportlichen Werdegang weiterverfolgen möchte, findet ihn auf Instagram unter [@danielpauer](https://www.instagram.com/danielpauer).

3



Foto: ITTF

EM 2023 in Sheffield (GB)

Erzähle uns etwas von deinem beruflichen Werdegang vor und nach deinem Unfall.

Ich bin gelernter Koch und war gerade im neunmonatigen Zivildienst tätig, als ich meinen Freizeitunfall hatte. Mein erster Beruf im Rollstuhl war halbtags als Motivationstrainer im Rehaszentrum Häring. Nach nicht einmal zwei Jahren erhielt ich ein Jobangebot vom Heeressport, wo ich das Privileg hatte, einer von fünf auserwählten Sportlern mit Behinderung aus ganz Österreich sein zu dürfen, die erstmalig dieses Angebot erhielten. Ein Vier-Jahres-Vertrag von 2016 - 2020 zur Vorbereitung für die Paralympischen Spiele 2020 in Tokio. Aus persönlichen Gründen kündigte ich aber 2018 beim Heeressport und verließ ebenfalls freiwillig den Nationalkader und wurde erst wieder 2022 Teil vom Österreichischen Nationalkader.

Seit wann sitzt du im Rollstuhl und warum?

Ich hatte im Februar 2012 mit 19 Jahren einen Snowboardunfall. Daran kann ich mich noch gut erinnern, da ich immer bei Bewusstsein war - so lange, bis der Hubschrauber landete und es nach Innsbruck zur Not-OP ging. Seitdem bin ich querschnittgelähmt und auf einen Rollstuhl angewiesen. Nach ca. dreiwöchigem Aufenthalt in der Uni-Klinik Innsbruck überstellte man mich ins Rehaszentrum Häring, wo eine insgesamt sechsmonatige Erst-Reha auf mich wartete. Es war am Anfang eine schwere Zeit, mit

vielen offenen Fragen, aber am Ende wurde ich so gut wie möglich auf mein neues Leben im Rollstuhl vorbereitet. Der neue Alltag zuhause, in meiner für mich adaptierten Wohnung in Wörgl war ein neuer Lebensabschnitt. Ich musste akzeptieren, dass viele Dinge nicht mehr möglich waren und es nun auch im Alltag mehrere schwierige Situationen gab, wo ich anfangs noch Hilfe benötigte. Mit der Zeit wurde ich immer selbstständiger und mittlerweile bin ich seit vielen Jahren komplett selbstständig und kann den Tag auch zu 100 % ohne fremde Hilfe meistern.

Wann hast du Tischtennis für dich entdeckt und was hat dich an diesem Sport sofort gepackt?

Das erste Mal bin ich im Rehaszentrum Häring mit Tischtennis in Berührung gekommen. Dort hatte ich täglich viele verschiedene Therapieeinheiten und Tischtennis war eine davon. Sport war mir auch vor meinem Unfall schon immer wichtig und es war klar, dass ich auch in Zukunft wieder sportlich aktiv sein möchte. Natürlich ist die Auswahl an Sportarten durch den Rollstuhl begrenzt. Darum war es umso schöner, dass Tischtennis für mich sehr gut umsetzbar war und es mir von Anfang an so viel Spaß gemacht hat. Ich finde es einfach faszinierend, was alles mit so einem kleinen Ball möglich ist. Es ist so vielfältig und benötigt eine super Hand-Augen-Koordination, blitzschnelle Reflexe, gute Antizipation und extreme Variabilität.

Du bist Staatsmeister, Tiroler Meister und international sehr erfolgreich. Welcher Titel oder Moment bedeutet dir persönlich am meisten? Und warum?

Es waren schon einige Titel dabei, über die ich mich freuen durfte. Drei davon sind mir persönlich am wichtigsten: 2019 wurde ich zum ersten Mal Staatsmeister, 2024 erkämpfte ich mir meine erste Medaille (Bronze) bei einem Weltranglistenturnier und 2025 gewann ich zum ersten Mal ein Weltranglistenturnier. Zwischen diesen dreien kann ich mich einfach nicht entscheiden.



Foto: Marc Graf

ITTF World Para Future in Lahti 2025 (FIN)

Tischtennis wirkt von außen extrem schnell und technisch. Was macht Rollstuhl-Tischtennis auf deinem Niveau besonders anspruchsvoll?

Tischtennis ist der schnellste Rückschlagsport der Welt. Es werden bei gewissen Schlägen Geschwindigkeiten von über 100 km/h erzielt und das auf eine so kurze Distanz. Zudem ist Tischtennis nicht nur sehr schnell, sondern auch extrem taktisch. Es passiert in kurzer Zeit so viel im Kopf, wodurch man fokussiert und mental stark sein muss, auch wenn es phasenweise nicht gut läuft. Auf hohem Niveau reicht es nicht, den Ball irgendwie auf den Tisch zu bekommen. Deine eigenen Aufschläge müssen qualitativ hochwertig sein, um den Gegner von Beginn an unter Druck setzen zu können und du musst versuchen bei jedem einzelnen Ball das Maximum rauszuholen. Nur dann kann man mit den Besten der Welt mithalten und ihnen das Leben schwer machen.



Foto: Torbjörn Andersson

Wie sieht eine typische Trainingswoche bei dir aus?

Der größte Teil meines Trainings findet mehrmals die Woche an der Tischtennisplatte statt. Dort werden individuelle Sachen trainiert – sowohl allein – als auch mit unterschiedlichen Partnern. Zusätzlich noch Kraft-, Ausdauer- und Mentaltraining.

“

Ein großer Dank gilt hier dem Reha Zentrum in Bad Häring, welches mittlerweile das 1. Para-Sportzentrum Österreichs ist - dort darf ich jederzeit meine Trainingseinheiten absolvieren.

”



Para-Sportzentrum Bad Häring

Was bedeutet dir Wörgl als Heimat und wer gibt dir sportlichen Rückhalt?

Ich bin in Wörgl geboren und verbringe schon mein ganzes Leben hier. Mir gefällt Wörgl sehr gut und ich werde mit Sicherheit noch viele Jahre hier verbringen. (Fun Fact: Ich war das 10.000 Wörgler Baby und meiner Mutter wurde sogar ein Geschenkkorb überreicht)

Meine Frau ist meine größte Unterstützung, gibt mir Rückhalt, ist immer für mich da und ist, wie sie selbst gerne sagt, „mein größter Fan“.

Hat sich die Wahrnehmung von Para-Sport in den letzten Jahren aus deiner Sicht verändert?

Mir ist durchaus bewusst, dass es nicht so viele Menschen mit Behinderung, geistigen Einschränkungen o.ä. gibt und es dadurch auch nicht so groß medial verbreitet wird und dementsprechend eine kleine Reichweite erlangt. Es hat sich trotzdem in den letzten Jahren positiv entwickelt, aber es besteht auf jeden Fall noch deutlich Luft nach oben. Meiner Meinung nach sollte man Menschen, die trotz einer Beeinträchtigung Spitzenleistungen im Sport erbringen, noch mehr Anerkennung zollen und ihnen den tiefsten Respekt entgegenbringen.



Foto: Norbert Genser

Die Österreichischen Staatsmeisterschaften (ÖSTM) 2025

Was ist dein nächstes großes Ziel?

Die EM 2027 in Genf. Dort möchte ich ein gutes Ergebnis erzielen bzw. eine Leistung zeigen, mit der ich persönlich zufrieden bin und weiter darauf aufbauen kann für die nächsten Ziele.

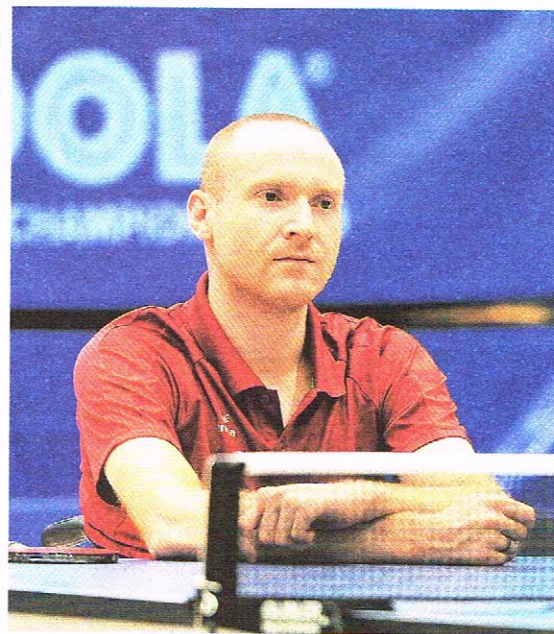
Was würdest du jungen Menschen mit Behinderung sagen, die überlegen, mit Sport anzufangen?

Ich würde es absolut jeder Person empfehlen! Es muss auch nicht zwingend Leistungssport sein – jegliche Art von Bewegung ist gesund für Körper und Geist. Man hat immer ein gutes Gefühl nach einer absolvierten sportlichen Einheit. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, egal ob zuhause, im Freien oder im Fitnessstudio und es lässt sich auch für jede Person etwas Passendes finden. Zudem verlässt man seine „Komfortzone“, was einem wieder mehr Selbstvertrauen gibt, man lernt neue Leute kennen, pflegt das Sozialleben und der Sport schenkt einem so viele schöne Erinnerungen.

Wenn du an die nächsten Jahre denkst: Wovon träumst du sportlich?

Mein größter Traum ist und bleibt, mich zumindest einmal für die Paralympischen Spiele zu qualifizieren und bei diesem Spektakel dabei zu sein. Die nächste Chance dazu habe ich 2028 in Los Angeles. Dafür trainiere ich hart und hoffe, dass ich mir dort meinen Traum erfüllen kann.

Foto: Torbjörn Andersson



Trainingskurs Nottwil 2023 (SUI)

HIER SCANNEN, UM ZUM
PODCAST ZU GELANGEN

