

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT
KLAGENFURT



usi.oau.at



2020

Sommersemester

Vorwort

Liebe USI-Teilnehmerin, lieber USI-Teilnehmer!

Optimale Voraussetzungen und vielfältigste Möglichkeiten allen Universitätsmenschen zu bieten, um Bewegung und Sport einfach in den Alltag integrieren zu können, sind unsere wesentlichen Ziele. Die gesetzten Entwicklungsschritte nehmen dieses Sommersemester Formen an. So können wir Dank des Personalzuwachses im administrativen Bereich erstmals nach über 10 Jahren die Öffnungszeiten unserer sehr intensiv genutzten Kraftkammer erweitern, um zur Belegung des Campus an den Wochenenden beizutragen. Zusätzlich wollen wir die Nutzung der vorhandenen Sportstätten in der Lehrveranstaltungsfreien Zeit optimieren. Bewegung und Sport sollen ganzjährig als ständiger Begleiter zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen und die Leistungsfähigkeit in Beruf und Studium steigern.

Um unsere Zielgruppe noch besser bedienen zu können, stehen ab kommendem Semester die ersten beiden Inskriptionswochen Studierenden und Bediensteten von AAU, FH und PH, sowie den Alumni der AAU zur Verfügung. Alle anderen Personen können nach Ablauf dieser Frist freie Plätze in Kursen und Camps belegen. Die Inskription ist ausschließlich online bzw. am USI-Sekretariat möglich. Die bisher freiwillige Leistung der USI-Kursleiter, Nachmeldungen zu tätigen wird nicht mehr angeboten.

Das neu eingerichtete Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ ist erfolgreich angelaufen. Insgesamt konnten 24 Personen die erste motorische Ergänzungsprüfung positiv abschließen. Im Jänner 2020 wird die Anlaufstelle mit den Büroräumlichkeiten in den Containern vor dem Universitätssportinstitut eröffnet. Neben der Austragung der motorischen Ergänzungsprüfung, werden am USI eigens Kurse zur optimalen Vorbereitung angeboten.

Nach dem sehr intensiven Übergang danke ich dem gesamten hochmotivierten Team, das sich hervorragend ergänzt und gegenseitig unterstützt.

Euer
Robert Rassinger

Für den Inhalt verantwortlich:

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Universitätssportinstitut, Robert Rassinger
Graphische Beratung: Jochen Weiß und Magdalena Kießlinger (indirio.com)

USI MitarbeiterInnen



Direktor DI Mag. Robert RASSINGER

Sprechstunden: nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9401 oder +43 664 5269509
robert.rassinger@aau.at

- Leitung
- Entwicklung
- Seminare/ Camps
- Weiter-/ Fortbildung
- Marketing
- Unisport Austria



Wettkampfleiter MMMag. Johannes ISOPP

Sprechstunden: nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9413 oder +43 664 88358543
johannes.isopp@aau.at

- Wettkämpfe
- Veranstaltungen
- USI-Kurse/USI-Kursheft
- Social Media
- Stv. Leiter
- Homepage



Sportadministratorin Anna WEISSENBRUNNER, MA

Büro: Mittwoch 10 - 12 Uhr
Tel: +43 463/2700 - 9412
anna.weissenbrunner@aau.at

- Information
- Dienstverträge
- Kassaführung
- Wettkampfunterstützung
- Homepage
- USI Kursheft



Sekretariat Ursula SPITALER

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 9 - 12, Mi. 8 - 12 und 13 - 15 Uhr
Tel: +43 463/2700 - 9402
ursula.spitaler@aau.at

- Büroleitung
- Inskription/ Anmeldung
- Information
- Schriftverkehr
- Dienstverträge
- Rechnungswesen



Sportwart Werner SCHEER

Büro: Mittwoch 10 - 12 Uhr
Tel: +43 463/2700 - 9414
werner.scheer@aau.at

- Gebäudeverwaltung
- Beschaffung/ Bestellwesen
- Inventar
- USI Bus
- Vermietung
- Sekretariatsvertretung



Sportwart Mag. Igor PAVLOVSKY

Tel: +43 463/2700 - 9412 oder +43 664 9633097
igor.pavlovsky@aau.at

- Administration USI-Outdoor
- Wartung/ Pflege Tennis & Beachvolleyballplätze
- SUP/ Kajak
- Reservierungsprogramm
- Gebäudeaufsicht



Sportwart Manuel KÜNSTNER

Tel: +43 463/2700 - 9412
manuel.kuenstner@aau.at

- Gebäudeaufsicht
- Kontakt KursleiterInnen
- Wettkampf- und Administrationsunterstützung
- EDV
- Ersthelfer

Internet Inskription

ab 22.02.2020, 08.00 Uhr | <https://usi.aau.at>

(Kreditkarte, EPS Überweisung, USI-Gutschein)

Bitte beachten Sie die aktualisierte Fassung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand Februar 2020)

Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat
24.02.2020 ab 08.00 Uhr

Tarif 1

- Aktiv Studierende bis zum vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 01.02. / WS 01.09.)
- Allgemeines Personal der AAU

Tarif 2

- Aktiv Studierende ab dem vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 01.02. / WS 01.09.)
- Wissenschaftliches Personal der AAU
- Bedienstete der PH und FH

Tarif 3 (Alumni)

- Tarif 3 minus 10 %: Absolventinnen und Absolventen der AAU mit Alumni-Karte

Inskriptionsbeginn online & USI-Sekretariat
09.03.2020 ab 08.00 Uhr

Tarif 3 (Restplätze)

- Akademikerinnen und Akademiker
- Partnerin oder Partner von AAU-, PH- oder FH-Bediensteten
- Externe (alle anderen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)

Die bei den Kursen angegebenen Preise (= Kursgebühren) sind Semesterpreise gegliedert in 3 Tarifgruppen. Den Tarifgruppen zugeordnet sind Personenkategorien. Für die korrekte Einstufung hat die Teilnehmerin / der Teilnehmer vor der Kursanmeldung selbst Sorge zu tragen (der entsprechende Nachweis muss erbracht werden). Kursänderungen im USI-Sekretariat bzw. auf der USI-Homepage beachten.

Sekretariat Inskriptionszeiten

24.02.-13.03.2020

24.-28.02.2020
02.-13.03.2020

Mo., Di., Mi., Fr. 08.00–12.00 Uhr und Do. 13.00– 18.00 Uhr
Mo., Mi., Do., Fr. 08.00–12.00 Uhr und Di. 13.00– 18.00 Uhr

Nachinskription:

16.03.-26.03.2020
(Mo., Di., Do. 9–12 Uhr, Mi. 8–12 und 13–15 Uhr)

Anmeldeschluss, wenn nicht gesondert beim Kurs angegeben und sofern freie Plätze vorhanden, ist der 26. März 2020, 12.00 Uhr.

Kursanmeldung/Bezahlung

Kontakt

Universitätssportinstitut (USI)
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
Universitätsstraße 63, 9020

Tel: +43 463 2700-9402
E-Mail: usi@aau.at
Web: www.aau.at/usi/

Eine rechtskräftige Kursanmeldung liegt erst bei vollständiger Bezahlung der ausgewiesenen Kursgebühr und Ausdruckmöglichkeit der Anmeldebestätigung vor. Bei einigen Kursen können Zusatzkosten (beachten Sie den Hinweis beim jeweiligen Kurs) anfallen.

Voraussetzung:

Berechtigt zur Kursanmeldung und -teilnahme sind ausschließlich Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, vorausgesetzt diese sind vollständig und korrekt im USI-Kursverwaltungsprogramm registriert. Eine Erstregistrierung kann durch Zusendung der benötigten Daten und Unterlagen (Nachname, Vorname, ev. akad. Grad, Geburtsdatum, Wohnanschrift, Foto (Bilddatei), E-Mail-Adresse, entsprechender Nachweis für eine korrekte Einstufung in Tarifgruppe/Personenkategorie) unter usi@aau.at veranlasst werden.

Überprüfen Sie vor dem jeweiligen Inskriptionsbeginn, nach dem Login, die Vollständigkeit und Richtigkeit Ihrer Daten! Hinweis: Eine Anmeldung für AAU-Studierende ist ca. 5 Tage nach Bezahlung des ÖH-Beitrages/Studienbeitrages des laufenden Semesters möglich. Tarifrückmeldungen von bezahlten Kursen können nicht berücksichtigt werden.

Beachten Sie, dass zu Kursanmeldebeginn aufgrund des erhöhten Arbeitspensums mit Verzögerungen bei der Bearbeitung zu rechnen ist.

Kursanmeldung online:

Login unter: <https://usionline.aau.at/usiweb/login>

Studierende und Bedienstete der AAU loggen sich mit ihrem UNI-Account ein.

Alle anderen Personen müssen beim Benutzernamen die von ihnen am USI hinterlegte E-Mail-Adresse eingeben. Anschließend kann ein Passwort (Button: Passwort unbekannt?) angefordert werden, welches an die angegebene E-Mail-Adresse zugesendet wird.

Legen Sie den gewünschten Kurs in den Warenkorb (Kurse im Warenkorb müssen unmittelbar bezahlt werden, sonst wird der Kursplatz wieder zur weiteren Kursbuchung freigegeben)! Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt mittels Kreditkarte (Secure-Code nötig) oder EPS (Online Banking, über das Portal Ihrer Bank – nur österreichische Bankinstitute) oder USI-Gutschein-Code. Bitte drucken Sie Ihre Anmeldebestätigung selbst aus, danach können Sie am Kurs teilnehmen.

Kursanmeldung USI-Sekretariat:

Die Kursanmeldung kann im Sekretariat des USI, während der Öffnungszeiten (Seite 4) mittels Bar- oder Bankomatzahlung vorgenommen werden (persönlich oder durch eine Vertrauensperson).



WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

Kinderbetreuung

Personen, die während der Inanspruchnahme eines Kursangebotes des USI eine Kinderbetreuung benötigen, können sich an das Familienservice der AAU wenden. Dieses bietet mit der flexiblen Kinderbetreuung eine stundenweise Betreuung für Kinder im Alter ab 8 Wochen an. Weitere Informationen unter: www.aau.at/familienservice

Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung haben auch die Möglichkeit, an anderen als eigens für Sie angebotenen Kursen nach Rücksprache mit der jeweiligen Kursleiterin / dem jeweiligen Kursleiter teilzunehmen. Bei USI-Kursen handelt es sich um Gruppentrainings, bei denen die Kursleiterinnen / Kursleiter Spezialistinnen / Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet sind.

Schmetterlingssymbol

Kurse mit Schmetterlings-Symbol wurden vom Gesundheitsmanagement der AAU ausgewählt, um im Besonderen auf die Angebote innerhalb der Normalarbeitszeit aufmerksam zu machen, die für AAU Bedienstete im Rahmen der ‚Sport-Halben-Stunde‘ genutzt werden können und sollen.



BEACH // TENNIS // LAKE

Neben den vielen angebotenen Kursen am USI-OUTDOOR Gelände stehen den Sportlerinnen und Sportlern gegen Gebühr drei Tennisplätze sowie drei Beachvolleyballplätze täglich zum freien Spiel zur Verfügung. Von Studierenden und AAU-, PH- und FH-Bediensteten können Kajak-Boote und SUP-Boards für Ausfahrten am schönen Wörthersee nach einer Unterweisung entlehnt werden.

Platz- und Bootsreservierungen (Beachvolleyball, Tennis, SUP und Kajak) erfolgen über das Reservierungsportal: <http://usi-outdoor.aau.at>

Die vorgenommene Reservierung kann bis zwei Stunden vor Spiel- und Padelbeginn von der Spielerin / dem Spieler im Reservierungsportal storniert werden, anderenfalls muss die jeweilige Gebühr bezahlt werden! Vor jeder Benützung der von uns angebotenen Plätze oder Wassersportgeräte muss dem Sportwart eine gültige Semesterkarte (Beach, Tennis) vorgelegt bzw. eine Tageskarte gekauft werden.

Aus Witterungsgründen kann eine Sperre der Plätze und Wassersportgeräte durch den Sportwart erfolgen, welche in weiterer Folge auf dem Reservierungsportal ersichtlich ist. Eine Missachtung hat die sofortige Sperre an der Teilnahme am gesamten Sportangebot für die Dauer von mindestens zwei Semestern zur Folge!

Die Reservierung dieser Freizeitanlagen erfolgt nach **Erstregistrierung** (<https://usi-klagenfurt.tennisplatz.info/registrieren>) ausschließlich online!

Der Tarif wird vom USI-Outdoor Sportwart angepasst.

Kontakt und nähere Informationen: Mag. Igor Pavlovsky, Tel.: 0664 9633097

Sportärztliche Untersuchungen

Aufgrund der teilweise hohen Anforderungen an den Organismus durch die Sporteinheiten empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.

Nachweis zur Einstufung in Tarifgruppe/Personenkategorie

Studierende: gültige Studien- bzw. Inskriptionsbestätigung des laufenden Semesters / Bedienstete PH, FH: Mitarbeiter/innen/ausweis / Akademiker/innen: Urkunde / Absolvent/innen der AAU: Alumni Karte / Partner/in von Bediensteten der AAU, PH und FH: Mitarbeiterinnenausweis / Mitarbeiter/innen/ausweis der/s Partnerin/s.

Schnuppern ist nur bei wöchentlich stattfindenden Kursen, sofern nicht ausgebucht, in der ersten Unterrichtseinheit mit Einverständnis der/s Kursleiterin/s möglich.

Eine **Umbuchung** ist nur von einem wöchentlich stattfindenden Kurs auf einen anderen wöchentlich stattfindenden Kurs zu den Öffnungszeiten im Sekretariat innerhalb der ersten drei Kursanmeldungswochen möglich, vorausgesetzt freie Plätze stehen zur Verfügung. Die Gebühr beträgt EUR 2,00 pro Kurs. Bei Umbuchung auf einen teureren Kurs ist zusätzlich der Differenzbetrag zu begleichen. Bei Umbuchung auf einen günstigeren Kurs wird der Differenzbetrag nicht erstattet.

Die **Anmeldebestätigung** ist stets mitzuführen, auf Verlangen vorzuweisen und gilt ausschließlich für die darauf ausgewiesene Person und den darauf ausgewiesenen Kurs. Eine missbräuchliche Verwendung hat die sofortige Sperre für die Dauer von mind. zwei Semestern zur Folge.

Abmeldung/Stornierung von einem geblockten Kurs ist bis 21 Tage vor Kursbeginn gegen eine Gebühr von EUR 5,00 möglich. – von Camps sowie Aus- und Fortbildungen ist bis 2 Monate vor Kurs- bzw. Buchungsbeginn gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Keine Abmeldung/Stornierung bei Hinweis auf „Verbindliche Anmeldung“. Stornogebühren etwa für Flüge, Quartier etc. werden in Rechnung gestellt. Wenn eine von der/m Teilnehmer/in vorgeschlagene Ersatzperson (gleiche Tarifgruppe) teilnimmt, wird die Kursgebühr abzüglich von EUR 30,00 rückerstattet. Bei vorzeitiger An- oder verspäteter Abreise werden keinerlei Kosten erstattet. Der Abschluss einer privaten Stornoversicherung wird empfohlen. Gesundheitliche oder andere Gründe sind kein Abmeldungs- bzw. Stornierungsgrund. Die Kursgebühr wird weder rückerstattet noch gutgeschrieben.

Weitere Informationen

Kurse unter der jeweils festgelegten Mindestteilnehmer/innen/zahl, aufgrund nicht zur Verfügung stehender Räumlichkeiten oder der Wetterlage können abgesagt werden. Preisänderungen, Programmänderungen und Änderungen im Kursangebot sind ebenfalls möglich. Die Teilnahme am Sportunterricht setzt entsprechende Sportausrüstung voraus. Das USI Gebäude ist an nicht lehrveranstaltungsfreien Wochentagen von 07.00 - 21.45 Uhr geöffnet.

Es wird darauf hingewiesen, dass das USI für seine Teilnehmer/innen keinerlei Versicherung abschließt. Wir empfehlen ausdrücklich den Abschluss einer **privaten Kranken-/ Unfall-/ Haftpflichtversicherung**.

Diese Seite beinhaltet nur eine Kurzfassung der **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**. Die ungekürzte Fassung lesen Sie vor der Anmeldung online auf der USI-Homepage

(<https://www.aau.at/usi/kursanmeldung-info/agb/>) oder direkt am Sekretariat.

USI PROGRAMM Sommersemester 2020

	Allgemeine Geschäftsbedingungen	7
	Semesterkarten / Fitness - Basics	11 - 15
	Vital / Move	16 - 21
	Ballspiele	22 - 25
	Klettersport	26 - 27
	Outdoor	28 - 30
	Sonstige Kurse	34 - 35
	Workshops	36 - 38
	Junior Club	39
	USI Sommer	40 - 42
	Camps / Ausbildungen	43 - 57
	Wettkämpfe, Stundenpläne	58 - 62

Kurs- / Semesterdaten Sommersemester 2020

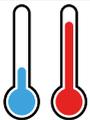
Semesterbeginn:	02.03.2020
Semesterende	26.06.2020

*Veranstaltungsfreie Tage
Alle gesetzlichen Feiertage*

Tag des Landespatrons:	19.03.2020
Osterferien:	06.04.-19.04.2020
Staatsfeiertag:	01.05.2020
Christi Himmelfahrt:	21.05.2020
Pfingsten:	30.05.-02.06.2020
Fronleichnam:	11.06.2020
Mariä Himmelfahrt:	15.08.2020
Sommerferien:	29.06.-04.10.2020



Beschreibung

	<p>Warm up / Cool down Die Aufwärmphase bereitet den Körper auf die bevorstehende Belastung vor. Die Regeneration der Muskeln wird nach der Belastung durch die Abkühlphase eingeleitet.</p>	
	<p>Ausdauer Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems und fördert den Erhalt der Gesundheit. Gezieltes Ausdauertraining stärkt das Herz, senkt den Blutdruck und beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor.</p>	
	<p>Kraft Gezieltes Krafttraining wirkt altersbedingtem Muskelabbau und Osteoporose entgegen. Haltungsverbesserung und leistungsfähige Beweglichkeit stehen ebenso im Vordergrund wie Figurverbesserung und Kraftzuwachs.</p>	
	<p>Beweglichkeit Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit ab. Durch Dehnen kann die Bewegungsreichweite vergrößert werden. Eine ausreichende Beweglichkeit stellt die Basis für das Ausführen der jeweiligen Bewegungstechniken dar.</p>	
	<p>Koordination (Gewandtheit) Sie befähigt die Sportlerin/den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit...gehören dazu.</p>	
	<p>Sonstiges Beinhaltet beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Atemübungen und Meditation als Beispiele können zur inneren Einkehr genutzt werden.</p>	

Der Inhalt wird von dem/der jeweiligen KursleiterIn in Abhängigkeit von der Zeit für eine durchschnittliche Einheit angegeben.

Diese Beschreibung erfolgt für alle Kurse der Rubrik Kondition und Gymnastik.

Beispiel Crossfitness - Funktionelles Training:



Neben 20% Aufwärmteil beinhaltet das Training einen Hauptanteil an Krafttraining (30%), 20% beweglichkeitserweiterndes Training, 10% Ausdauertraining und 20% Koordinationstraining.

- Warm up / Cool down
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Ausdauer
- Sonstiges

Kraftkammerkarte (Semesterkarte)

€ 60/85/130

Zur Benützung der USI-KK außerhalb der Kurszeiten (Kurszeiten: siehe Stundenplan), gültig bis 04.10.2020.

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten 02.03.2020-28.06.2020:

Mo.- Fr. 07.00-21.45 Uhr, Sa. im März 2020 von 09.00-17.00Uhr (ab April geschlossen), So. 15.00-20.45 Uhr

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten in den Sommerferien (29.06.-04.10.2020): siehe LV 1001

- gesetzliche Feiertage geschlossen, LV-freie Tage laut Aushang (siehe Semesterdaten)

USI-Kraftkammer-Regeln beachten! Schnuppern ist ausnahmslos nicht möglich! Benützung auf eigene Gefahr!

Die Anzahl der Kraftkammerkarten ist auf 450 limitiert.

Kraftkammerkarte Sommer

€ 25/40/60

Zur Benützung der USI-KK, gültig vom 29.06.2020 bis 04.10.2020, erhältlich ab 29.06.2020!

Öffnungszeiten in den Sommerferien (gesetzliche Feiertage geschlossen):

29.06.2020-04.10.2020: Mo., Di., Mi., Do. 07.00-20.00 Uhr, Fr. 07.00-15.00 Uhr, Sa. geschlossen, So. 15.00-20.45 Uhr

USI-Kraftkammer-Regeln beachten! Schnuppern ist ausnahmslos nicht möglich! Benützung auf eigene Gefahr!

Die Anzahl der Sommerkraftkammerkarten ist auf 50 limitiert.

Kletterwandkarte (Semesterkarte)

€ 25/50/75

Benützung während der Kraftkammer Öffnungszeiten! Gültig bis 04.10.2020.

Öffnungszeiten SoSe 2020: siehe USI-Kraftkammer Öffnungszeiten! Mo.- Fr. 07.00-21.45 Uhr, Sa. im März 2020 von 09.00-17.00Uhr (ab April geschlossen), So. 15.00-20.45 Uhr, Öffnungszeiten Sommerferien (29.06.-04.10.2020) : siehe LV 1001

Voraussetzung: Erfolgreiche Absolvierung eines USI-Kletterkurses (Ausweis) oder einer adäquaten alpinen Ausbildung (z.B. beim Alpenverein). Tageskarte € 4.-/ € 6.- (Anmeldung beim Hallenwart im USI-Gebäude). Benützung auf eigene Gefahr!

Saisonkarte - Beach

€ 30/50

Täglich ab 08.00 Uhr, außerhalb der Kurszeiten, gültig für die Saison 2020 (15. April 2020-15. Oktober 2020)

Beachten Sie die angeschlagene Beachvolleyballplatzordnung und die Anweisungen des Sportwartes! Reservierung ab 3 Tage vor Spielbeginn online unter: <http://usi-outdoor.aau.at>

Beach - Tageskarte

€ 5/8

Reservierung online unter: <http://usi-outdoor.aau.at>, Anmeldung im Reservierungssystem erforderlich. Der Tarif wird nach der Registrierung durch den Sportwart festgelegt. Die Bezahlung erfolgt beim Sportwart!

Saisonkarte - Tennis

€ 60/90/120

Täglich ab 08.00 Uhr, außerhalb der Kurszeiten, gültig für die Saison 2020 (15. April 2020-15. Oktober 2020), die Plätze werden jeweils vom Sportwart freigegeben, bitte beachten Sie die angeschlagene Tennisplatzordnung. Die Saisonkarte berechtigt zum Spiel von zwei Stunden pro Tag. Reservierung online über: <http://usi-outdoor.aau.at>

Platzgebühr - Tennis (pro Stunde)

€ 6/10

Reservierung online unter: <http://usi-outdoor.aau.at>, Anmeldung im Reservierungssystem erforderlich. Der Tarif wird nach der Registrierung durch den Sportwart festgelegt. Die Bezahlung erfolgt beim Sportwart!

Leihgebühr - Kajak oder SUP (pro Stunde)

€ 5

Reservierung online unter: <http://usi-outdoor.aau.at>, Anmeldung im Reservierungssystem erforderlich. Kajaks werden ausschließlich für die Tarifgruppen 1 und 2 ausgegeben. Die Bezahlung erfolgt beim Sportwart!

1100 AB Power meets Pilates € 22/36/50
 ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Do. 17.00–18.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 28 17 17 21 17

1144 Athletic Training meets Functional Training € 22/36/50
 ÜL: Oliver Steinwender, USI-TS, Do. 16.15–17.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 10 40 30 20

1103 Bauch-Beine-Po & Ganzkörpertraining € 22/36/50
 ÜL: Karina Steinwender-Jannach, USI-Studio, Mi. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 20 25 35 10 10

1105 Bauchfit und Dehnen € 15/25/35
 ÜL: Michaela Drobitsch, USI-TS, Di. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 10 20 25 40 5

1143 Berg-Fit € 15/25/35
 ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 19.15–20.10 Uhr, min. 25/ max. 40 TN
 10 72 15

1118 BodyArt™ € 22/36/50
 ÜL: Kerstin Kesnar, HTL-TS 3, Mi. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Eigene Yogamatte von Vorteil!
 20 30 20 15 15

1106 Body & Energy (Intervall) € 22/36/50
 ÜL: Anja Neuwersch, HTL-TS 3, Di. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Eigene Matte mitnehmen!
 25 25 25 25

1107 Bodyshaping € 22/36/50
 ÜL: Eva Sandhofer, USI-TS, Mo. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Handtuch und saubere Hallenschuhe!
 15 20 40 10 15

1137 Bodyshaping meets Box-Aerobic € 22/36/50
 ÜL: Sandra Moser, USI-TS, Mi. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Box-Aerobic gemischt mit Bodyshaping und Körperstabilisation
 10 45 45

Warm up / Cool down
 Kraft

1108 Bodystyling für Damen € 22/36/50
 ÜL: Sandra Waczaunek, USI-KK, Do. 16.30–18.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 20 80

1055 Bodyworkout € 15/25/35
 ÜL: Michaela Drobitsch, USI-Studio, Fr. 18.00–18.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 20 25 35 10 10

1110 Bodyworkout € 15/25/35
 ÜL: Eva Sandhofer, USI-Studio, Mi. 10.00–10.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 15 20 40 10 15

1053 Bodyworkout - Functionaltraining € 22/36/50
 ÜL: Christine Schaumberger, USI-TS, Mi. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 20 15 40 10 15

1114 Cardio Kickboxing € 15/25/35
 ÜL: Christian Inzko, USI-TS, Do. 17.45–18.40 Uhr, min. 20/ max. 35 TN
 30 30 15 10 15

1148 Circletraining for Ladies € 22/36/50
 ÜL: Nina Gaugg, USI-KK, Di. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 10 75 10 5

1116 Crossfitness - Funktionelles Training € 50/70/90
 ÜL: Jurkowitz Hannes, Sportpark (Südring 207), Do. 20.00–21.30 Uhr,
 min. 12/ max. 15 TN
 20 10 30 20 20

1117 Dance Aerobic € 22/36/50
 ÜL: Sandra Waczaunek, USI-Studio, Do. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 15 60 5 20

1054 Deepwork € 15/25/35
 ÜL: Betina Paumgarten, USI-TS, Mi. 16.15–17.10 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 20 40 20 10 10

1119 Einführung in die USI-Kraftkammer € 22/36/50
 ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Mo. 16.30–18.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 15 10 65 5 5

Beweglichkeit
 Ausdauer
 Koordination
 Sonstiges

Kurse mit intensivem Charakter

Tarif 1 | 2 | 3

1121 Funktionelles Krafttraining € 22/36/50
 ÜL: Toni Lindsberger, USI-KK, Fr. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 17 30 30 20

1122 HIT - High Intensity Training € 22/36/50
 ÜL: Christoph Sagmeister, PH-TS, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 15 65 10

1123 Individuelles Krafttraining € 22/36/50
 ÜL: Christoph Sagmeister, USI-KK, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 10 75 10

1124 Konditionstraining für Menschen mit Behinderung € 25
 ÜL: Daniela Rappitsch, USI-Studio, Fr. 16.30–18.00 Uhr,
 max. 20 TN. Vorlage des Behindertenausweises bei der Inskription! Ab 10 TN zwei KursleiterInnen.
 Keine Online Anmeldung möglich. Studierende bzw. Bedienstete der AAU, FH & PH erhalten € 5,- Rabatt.
 10 50 25 10

1127 Krafttraining für Menschen mit Behinderung € 25
 ÜL: Nina Gaugg, USI-KK, Di. 16.30–18.00 Uhr, max. 14 TN. Vorlage des
 Behindertenausweises bei der Inskription! Gruppentraining - keine RollstuhlfahrerInnen.
 Keine Online Anmeldung möglich. Studierende bzw. Bedienstete der AAU, FH & PH erhalten € 5,- Rabatt.
 10 75 10

1153 Koordinations- und Stabilisierungstraining € 22/36/50
 ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Do. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 10 30 10 50

1126 Kräftigung ohne Geräte € 15/25/35
 ÜL: Christoph Sagmeister, USI-TS, Do. 12.10–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 5 79 5

1113 Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen € 10/15/20
 ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Termine: Di. 03.03.2020 und Mi. 04.03.2020,
 13.00–15.00 Uhr, min. 10/ max. 15 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 02.03.2020!
 100

1132 Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen € 10/15/20
 ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Termine: Mo. 09.03.2020 und Di. 10.03.2020,
 09.00–11.00 Uhr, min. 10/ max. 15 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 08.03.2020!
 100

Warm up / Cool down
 Kraft

Kurse mit intensivem Charakter

Tarif 1 | 2 | 3

1056 LaBlast® € 22/36/50
 ÜL: Maria Magdalena Thaler, USI-Studio, Mi. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Die Tanzschritte von bis zu 16 Tänzen werden mit verschiedenen „Pattens“ erlernt und sofort getanzt, sodass in jeder Einheit ein
 Schnellkraft- und Ausdauertraining erfolgt.
 10 40 20 10 20

1049 Piloxing € 15/25/35
 ÜL: Betina Paumgarten, USI-Studio, Do. 16.00–16.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 10 30 30 15 15

1128 Power Circle € 22/36/50
 ÜL: Mathias Hausberger, USI-KK, Do. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 10 20 50 10 10

1146 Power Workout € 15/25/35
 ÜL: Nina Gaugg, USI-Studio, Di. 15.30–16.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 10 20 50 10 10

1129 Powersculpt € 15/25/35
 ÜL: Nina Illgoutz, PH-TS, Mi. 18.15–19.10 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 15 30 40 15

1130 Powerstep & Bauch-Beine-Po € 22/36/50
 ÜL: Eva Malis, USI-Studio, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 10 35 35 10 10

1050 Powerstretching € 15/25/35
 ÜL: Nina Illgoutz, PH-TS, Mi. 19.15–20.10 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
 20 60 20

1131 Problemzonen intensiv € 15/25/35
 ÜL: Eveline Fanzott, USI-Studio, Fr. 19.00–19.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
 15 30 45 10

1133 Pump It Up € 15/25/35
 ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 20 60 20

1051 Pump your Body € 15/25/35
 ÜL: Daniela Rappitsch, USI-Studio, Fr. 15.30–16.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN
 20 20 60

Beweglichkeit
 Ausdauer
 Koordination
 Sonstiges

Tarif 1 | 2 | 3

1134

RABB&Po - Complete Workout

€ 15/25/35

ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Mi. 19.00–19.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1136

Stabilisierungstraining

€ 15/25/35

ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 18.15–19.10 Uhr, min. 18/ max. 20 TN



1138

Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten

€ 22/36/50

ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Di. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN, Grundkondition von Vorteil!



1139

Train & Tone - Kalorien verbrennen & Muskulatur kräftigen

€ 22/36/50

ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Mi. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1111

Workout extrem - high intensity

€ 22/36/50

ÜL: Eva Britzmann, USI-Studio, Di. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1141

Zumba

€ 15/25/35

ÜL: Katharina Eipeltaufer, USI-Studio, Di. 11.00–11.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1142

Zumba

€ 15/25/35

ÜL: Eva Malis, USI-Studio, Do. 15.00–15.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

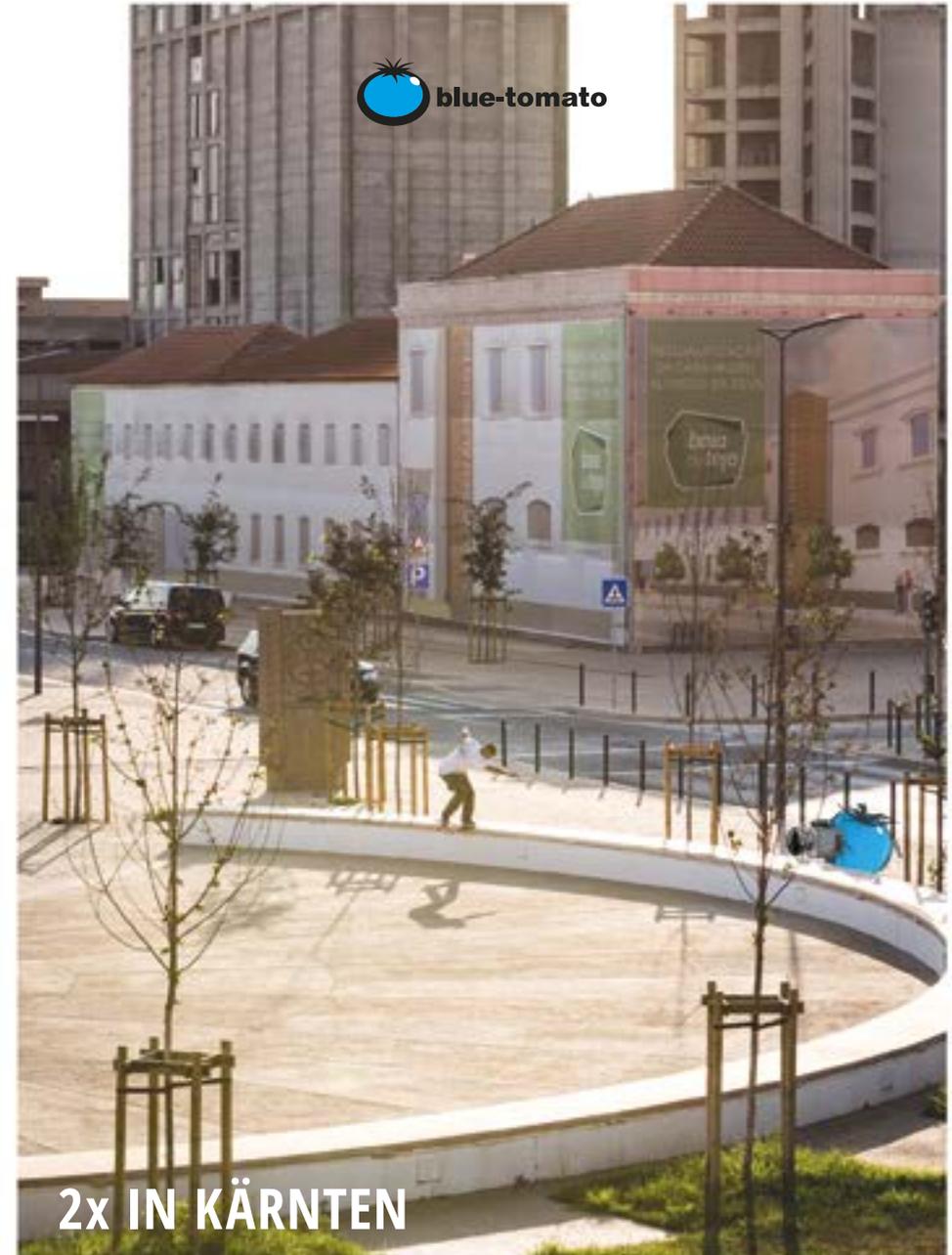


1150

Zumba

€ 15/25/35

ÜL: Melanie Terbu, USI-Studio, Mi. 13.00–13.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



2x IN KÄRNTEN

BLUE TOMATO SHOP KLAGENFURT

City Arkaden Klagenfurt
Mo–Fr: 09:00–19:30
Sa: 09:00–18:00

© bluetomatoshopklagenfurt

BLUE TOMATO SHOP VILLACH

ATRIO Villach
Mo–Fr: 09:00–19:30
Sa: 09:00–18:00

© bluetomatoshopvillach

- 2044

Akro Yoga € 35/70/100

ÜL: Alexandra Hölzl und Katharina Jonke, USI-Studio, Fr. 09.30–11.00 Uhr, min. 30/ max. 40 TN

- 2003

Chakra Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene € 15/25/35

ÜL: Alexander Samuel Pasterk, USI-Studio, Fr. 14.30–15.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2004

Do-In Iyoku / Meridiane dehnen, aktivieren, weniger Stress € 15/25/35

ÜL: Stefan Metzler, USI-Studio, Mi. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2005

Do-In Iyoku / Meridiane dehnen, aktivieren, weniger Stress € 15/25/35

ÜL: Stefan Metzler, USI-Studio, Do. 08.10–09.05 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2039

Do-In Fitness € 15/25/35

ÜL: Stefan Metzler, USI-Studio, Di. 12.05–13.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2007

EuGong – KörperBewusstseinTraining € 22/36/50

ÜL: Tomislava Rados, KG St. Marienheim, Mo. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN

- 2033

Faszientraining intensiv € 15/25/35

ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Di. 16.30–17.25 Uhr, min. 20/ max. 38 TN

- 2056

Faszientraining und Rückenfit € 15/25/35

ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Mi. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN

- 2057

Faszien Yoga € 15/25/35

ÜL: Hannes Hausherr, USI-TS, Mo. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2050

Faszien Yoga € 15/25/35

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Di. 09.00–09.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



- Warm up / Cool down
- Kraft

- 2009

Fit und gesund in den Morgen (Yoga) € 15/25/35

ÜL: Hannes Hausherr, USI-Studio, Mi. 07.30–08.25 Uhr, min. 20/ max. 35 TN

- 2010

Flexibar € 15/25/35

ÜL: Monique Gschwendtner, USI-TS, Mo. 16.15–17.10 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

- 2051

Ganzheitliches Yoga € 22/36/50

ÜL: Daniel Kropfisch, USI-Studio, Do. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2013

Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ) € 25/40/55

ÜL: Valentin Wulz, Concordia, Hemma-Saal, EG, Mo. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Turnbekleidung, 2 Decken und dicke Socken mitbringen!

- 2015

Mami-Baby-Fitness (Kinder bis 1,5 Jahre) € 35/50/65

ÜL: Katrin Frank, USI-Studio, Do. 09.15–10.10 Uhr, min. 12/ max. 18 TN

- 2053

Meditation am Morgen € 10/18/25

ÜL: Andrea Pöllauer, USI-Studio, Do. 07.30–08.05 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

- 2016

Pilates am Morgen € 15/25/35

ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Fr. 07.30–08.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2017

Pilates und Rückenfit € 15/25/35

ÜL: Eva Sandhofer, USI-Studio, Mi. 11.00–11.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

- 2018

Problemzonen nach Pilates - Balancetraining € 22/36/50

ÜL: Eveline Fanzott, ÖSD Klagenfurt (Universitätsstraße 102), Mi. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Eigene Matte ist von Vorteil!

- 2019

Problemzonen nach Pilates - Matwork € 22/36/50

ÜL: Eveline Fanzott, USI-Studio, Fr. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN
Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!



- Beweglichkeit
- Ausdauer
- Koordination
- Sonstiges

- 2020
Qi Gong / Bewegung und Ruhe für Körper und Geist
€ 15/25/35

ÜL: Isabella Schober, Jugendgästehaus, Mi. 17.00–17.55 Uhr, min. 20/ max. 25 TN


- 2021
Rückenfit
€ 15/25/35

ÜL: Kerstin Kesnar, USI-Studio, Fr. 13.30–14.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2012
Rückenfit
€ 15/25/35

ÜL: Katrin Dorfer, USI-Studio, Mo. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2011
Rückenfit
€ 15/25/35

ÜL: Katrin Knoblochner, USI-Studio, Mo. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2038
Rückenfit
€ 15/25/35

ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 10.45–11.40 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2058
Rückenfit
€ 15/25/35

ÜL: Michaela Drobitsch, USI-TS, Do. 15.15–16.10 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2022
Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik
€ 15/25/35

ÜL: Christoph Sagmeister, USI-TS, Mi. 12.10–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN


- 2024
T'ai Chi - Chinesische Energieflussübungen
€ 30/50/70

ÜL: Valentin Wulz, Concordia, Hemma-Saal EG., Mo. 17.30–19.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN


- 2025
Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball
€ 15/25/35

ÜL: Nadja Prugger, USI-Studio, Mi. 08.30–09.25 Uhr, min. 20/ max. 24 TN

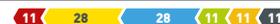


- 2026
Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball
€ 22/36/50

ÜL: Eleonore Hudetz, USI-Studio, Mo. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 24 TN


- 2027
Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball
€ 15/25/35

ÜL: Eleonore Hudetz, USI-Studio, Mo. 09.00–09.55 Uhr, min. 20/ max. 24 TN


- 2049
Yoga für einen gesunden Rücken
€ 15/25/35

ÜL: Katrin Frank, USI-Studio, Fr. 12.30–13.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2028
Yoga aus Indien für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
€ 15/25/35

ÜL: Sudharani Basangari-Kaspret, USI-Studio, Fr. 08.30–09.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2029
Yoga for actives - Fortgeschrittene
€ 22/36/50

ÜL: Petra Feier, ÖSD Klagenfurt (Universitätsstraße 102), Mi. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Eigene Matte ist von Vorteil!


- 2030
Yoga für AnfängerInnen
€ 15/25/35

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Mo. 17.30–18.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2041
Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene
€ 22/36/50

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Di. 07.30–09.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2031
Yoga für mäßig Fortgeschrittene
€ 22/36/50

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Mo. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2054
Yoga Basics - english spoken Yoga basic class
€ 15/25/35

ÜL: Katharina Schüller, USI-Studio, Mi. 14.00–14.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN


- 2032
Yoga Fortgeschritten - Nachmittags Flow
€ 15/25/35

ÜL: Katharina Schüller, USI-Studio, Mi. 15.00–15.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



- 3000

Badminton € 22/36/50

ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Mo. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
- 3001

Badminton € 22/36/50

ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Di. 16.45–18.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
- 3002

Badminton € 22/36/50

ÜL: Jenny Ertl, USI-TS, Fr. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
- 3004

Basketball für Damen und Herren (Fortgeschrittene & Spieleinheit) € 22/36/50

ÜL: Christian Müller, HTL-TS 3, Di. 19.45–21.15 Uhr, min. 15/ max. 25 TN
- 3401

Beachvolleyball (Technik USI-Level 1) € 20/32/44

ÜL: Eve Siebert, USI-Outdoor, Mo. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, ab 20.04.2020
- 3402

Beachvolleyball (Technik USI-Level 2) € 20/32/44

ÜL: Maja Präprost, USI-Outdoor, Do. 17.45–19.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, ab 23.04.2020
- 3403

Beachvolleyball (Technik USI-Level 3) € 20/32/44

ÜL: Helmut Voggenberger, USI-Outdoor, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, ab 20.04.2020
- 3404

Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 1/2) € 20/32/44

ÜL: Eve Siebert, USI-Outdoor, Mi. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, ab 22.04.2020
- 3405

Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3) € 20/32/44

ÜL: Mathias Hausberger, USI-Outdoor, Di. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, ab 21.04.2020
- 3009

Floorball / Unihockey (Technik/Spiel - alle Leistungsklassen) € 22/36/50

ÜL: Torsten Lutter, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Mo. 18.30–20.00 Uhr, 02.03.–04.05.2020; ab 11.05.2020, Mo. 20.00–21.30 Uhr, Sporthalle Waidmannsdorf (Obirstraße 6), min. 20/ max. 25 TN. Keine Einheit am 06.04. und 13.04.2020!
- 3010

Frauenfußball AnfängerInnen und Geübte € 22/36/50

ÜL: Christine Haupt und Pia Floredo, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B, 9020), Mi. 18.00–19.30 Uhr, 04.03.–01.04.2020; ab 22.04.2020 am Polizeisportplatz (Kranzmayerstraße 77, 9020) min. 15/ max. 25 TN. Der Kurs besteht aus Übung und aus Spiel, wobei es unser Ziel ist, beim alljährlichen USI-Fußballturnier in Salzburg zusammen ein sowohl im fußballerischen, aber vor allem im gemeinschaftlichen Sinne schönes Wochenende zu verbringen.



- | Volleyball | Technik | Taktiken und Spielformen | |
|-------------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| | | INDOOR | OUTDOOR |
| USI-Level 1 | Grundtechnik (Unteres und oberes Zuspiel, Angriff, Service von unten) | Kleinfeldspiele (2:2, 3:3, 4:4) | Kleinfeldspiele (2:2, 3:3, 4:4) |
| USI-Level 2 | Universaltechnik (Annahme, Aufspiel, Angriff im Sprung, Service von oben) | 4:4, 6:6 | Leistungsstufe |
| USI-Level 3 | Spezialtechnik (Aufspiel, Angriff und Service im Sprung) | 6:6 mit Spezialisierung | 2:2 mit Spezialisierung |
- 3020

Futsal/Hallenfußball € 22/36/50

ÜL: Bernd Kahlbacher, USI-TS, Fr. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 - 3022

Fußball am Kunstrasen € 22/36/50

ÜL: Christian Jochum, Sportplatz St. Ruprecht, Mi. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 - 3013

Hallenfußball (Spieleinheit) € 22/36/50

ÜL: Christofer Huber, USI-TS, Mo. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN
 - 3014

Hallenvolleyball USI-Level 1/2 € 22/36/50

ÜL: Pepo Huber, HTL-TS 3, Mo. 19.45–21.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
Inhalt: Kleinfeldspiele, Grundtechnik, individuelle Taktik für Kleinfeldspiele...
 - 3029

Hallenvolleyball USI-Level 2 € 15/25/35

ÜL: Eve Siebert, HTL-TS 3, Mi. 19.45–21.15 Uhr, 04.03.–20.05.2020 (10 Einh.), min. 20/ max. 25 TN
 - 3016

Hallenvolleyball USI-Level 2/3 € 22/36/50

ÜL: Maja Präprost, HTL-TS 3, Do. 19.45–21.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
Für TeilnehmerInnen mit Volleyballerfahrung. Der Kurs ist für AnfängerInnen nicht geeignet!
 - 3018

Konditionsfördernde Spiele € 22/36/50

ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 20.15–21.45 Uhr, min. 18/ max. 20 TN
 - 3028

Lady Games € 22/36/50

ÜL: Karin Schaumberger (vormals Dohr), USI-TS, Do. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN.
Ich biete Euch einen bunten Mix an Ball- und Laufspielen, bei denen Ihr Euch rein unter Frauen mal so richtig auspowern könnt.

3026

Let 's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)

€ 22/36/50

ÜL: Patrick Wolte, PH-TS, Di. 19.45-21.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
Im Vordergrund stehen Spaß, Bewegung und Freude am Spielen! Kursinhalte: Dodgeball, Alles Ball, Ultimate Frisbee, Mordball, Fangspiele, Abwurfspiele, Lifetime Spiele uvm.

3019

Mixed Games (Bunter Mix aus Ball- und Laufspielen)

€ 22/36/50

ÜL: Karin Schaumberger (vormals Dohr), USI-TS, Mi. 18.45-20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Ich biete Euch einen bunten Mix aus Ball- und Laufspielen, die, wenn es die Witterung im Sommer zulässt, auch im Freien stattfinden werden.

3025

Tischtennis - Technik und Spiel

€ 22/36/50

ÜL: Thomas Jessenig, HAK II, Keller, Do. 19.00-21.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN.
Individuelle Verbesserung der Grundschlagarten mit einem erfahrenen Meisterschaftsspieler.

3503

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 75/110/150

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. + Mi. 08.00-09.30 Uhr, 20.04.-27.05.2020 (12 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 30.- pro Person an.

3507

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Horst Fiedler, USI Outdoor, Di. 12.00-13.30 Uhr, 21.04.-23.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3501

Tennis für Fortgeschrittene

€ 75/110/150

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. + Mi. 20.00-21.30 Uhr, 20.04.-27.05.2020 (12 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 30.- pro Person an.

3502

Tennis für Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Do. 16.30-18.00 Uhr, 23.04.-25.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 30.- pro Person an.

3508

Tennis für Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Horst Fiedler, USI Outdoor, Di. 13.30-15.00 Uhr, 21.04.-23.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3513

Tennis für AnfängerInnen

€ 58/85/115

ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Di. 17.30-19.00 Uhr, 28.04.- 23.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3516

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 08.00-09.30 Uhr, 20.04.-22.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 01.06.2020!

3511

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Fr. 09.00-10.30 Uhr, 24.04.-26.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3515

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Di. 09.30-11.00 Uhr, 21.04.-23.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 02.06.2020!

3518

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 15.00-16.30 Uhr, 20.04.-22.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 01.06.2020!

3506

Tennis für Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Fr. 07.30-09.00 Uhr, 24.04.-26.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3505

Tennis für Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 16.30-18.00 Uhr, 20.04.-22.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 01.06.2020!

3521

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 65/95/130

ÜL: Patrick Ofner, USI Outdoor, Mi. 16.30-18.00 Uhr, 22.04.-24.06.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3509

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 09.30-11.00 Uhr, 20.04.-22.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 01.06.2020!

3510

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 58/85/115

ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Di. 08.00-09.30 Uhr, 21.04.-23.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Keine Einheit am 02.06.2020!

3519

Tennis für Fortgeschrittene und MeisterschaftsspielerInnen

€ 58/85/115

ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Di. 19.00-20.30 Uhr, 28.04.- 23.06.2020 (9 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

3520

Tennis Workshop für Fortgeschrittene und MeisterschaftsspielerInnen

€ 40/60/80

ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Blocktermine: 08., 09., 10.05.2020, 17.00-20.00 Uhr, min. 7/ max. 8 TN

Die Tenniskurse finden teilweise auch an LV-freien Tagen und Feiertagen statt!

USI-Level 1	Toprope	AnfängerInnen
USI-Level 2	Indoor	Mäßig Fortgeschrittene
USI-Level 3	Outdoor Basic	Fortgeschrittene
USI interne Prüfung	Prüfung und Schein laut Ausbildung ÖAV	Kurs bzw. Ausbildung

5002

Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)

€ 75|105|140

ÜL: Hannes Hausherr (hannes.hausherr@gmx.at), USI-Kletterwand & Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, min. 8/ max. 10 TN, 6 Blocktermine: 19.04.2020, 14.00-17.00 Uhr, USI-Kletterwand; 24.04.2020, 16.00-18.00 Uhr, Boulderama; 26.04.2020, 14.00-18.00 Uhr, Töschling; 03.05.2020, 14.00-18.00 Uhr, St. Georgen; 10.05.2020, 09.00-20.00 Uhr, Friaul und 31.05.2020, 14.00-17.00 Uhr, Liebenfels. Inhalte: Materialkunde, Knoten, Kletterregeln, Schwierigkeitsgrade, Sicherungs- und Seiltechnik, Grundtechniken des Kletterns, Toprope Klettern, Einstieg in das Vorstiegsklettern. Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 02.04.2020!

5003

Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)

€ 75|105|140

ÜL: Helmut Strasser (heli.strasser@aon.at), USI-Kletterwand, Klettergebiete in der Umgebung, Boulderama (€ 5,50), Kletterhalle (€ 7-10), min. 8/ max. 10 TN, 7 Einheiten, Beginn: Fr: 20.03.2020 an der USI-Kletterwand, 27.03., 03.04.2020 jeweils von 15.00-17.45 Uhr; So. 05.04.2020 von 12.00-16.00 Uhr; Sa. 25.04., 02.05. und 09.05.2020 jeweils von 09.00-13.00 Uhr. Inhalte: Materialkunde, Knoten, Kletterregeln, Schwierigkeitsgrade, Sicherungs- und Seiltechnik, Grundtechniken des Kletterns, Schwerpunkt Toprope, Einstieg in das Vorstiegsklettern. Toprope (Schein) am Kursende möglich! Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 12.03.2020!

5006

Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)

€ 75|105|140

ÜL: Helmut Strasser (heli.strasser@aon.at), USI-Kletterwand, Klettergebiete in der Umgebung, Boulderama (€ 5,50), bei Schlechtwetter Kletterhalle (€ 7-10), min. 8/ max. 10 TN, 7 Einheiten, Beginn: Fr: 20.03.2020 an der USI-Kletterwand, 27.03., 03.04.2020 jeweils von 12.00-14.45 Uhr; So. 05.04.2020 von 09.00-12.00 Uhr; Fr: 24.04.2020 von 12.00-14.45 Uhr; So. 03.05.2020 von 09.00-14.00 Uhr und 08.05.2020 von 12.00-14.45 Uhr. Seil- und Sicherungstechnik für den Vorstieg, dynamisches Sichern, Sturztraining, Technik und Taktik am Fels, Sicherungsgeräte, Routenplanung, Klettertechnik in Grundzügen. Toprope (Schein) am Kursende möglich! Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 12.03.2020!

5005

Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)

€ 75|105|140

ÜL: Hannes Hausherr (hannes.hausherr@gmx.at), USI-Kletterwand & Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, min. 8/ max. 10 TN, 6 Blocktermine: 19.04.2020, 11.00-14.00 Uhr, USI-Kletterwand; 24.04.2020, 18.00-20.00 Uhr, Boulderama; 26.04.2020, 10.00-14.00 Uhr, Töschling; 03.05.2020, 10.00-14.00 Uhr, St. Georgen; 17.05.2020, 09.00-20.00 Uhr, Friaul und 31.05.2020, 11.00-14.00 Uhr, Liebenfels. Bei Schlechtwetter findet der Kurs an der USI-Kletterwand oder in einer Kletterhalle statt. Bei Outdoorklettern bitte Helm mitnehmen! Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 02.04.2020!

5001

Kletter- & Bouldertraining

€ 75|105|140

ÜL: Hannes Hausherr (hannes.hausherr@gmx.at), Mi. 18.00-19.30 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Regelmäßiges Klettertraining für alle, die sich technisch und konditionell verbessern wollen. Der Kurs findet im Boulderama (Raiffeisenstraße 12) statt, Zusatzkosten: Eintritt pro Kurstag € 5,50.- für Bouldern und € 7,50.- für Seilklettern, Fragen an hannes.hausherr@gmx.at oder 0650/2111 759

5009

Klettern und Bouldern für Frauen (USI-Level 1)

€ 45|70|90

ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), USI-Kletterwand, St.Johann (€ 5) oder Halle (€ 9-12) und Outdoor; 4 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Termine: 22.03., 04.04., 26.04., 17.05.2020 jeweils von 09.00-13.00 Uhr. Inhalte: Einsteigerinnenkurs! Keine Vorkenntnisse notwendig! Kursort wird von der Kursleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt (wetterabhängig). Zusatzkosten: Eintritt, An- und Abreise zum Kursort. Anmeldeschluss: 16.03.2020!

5007

Technik für seriöse Sportkletterer

€ 75|105|140

ÜL: Helmut Strasser (heli.strasser@aon.at), USI-Kletterwand, Boulderama (€ 5,50) oder Halle (€ 7-10) und Outdoor; Do. 17.00-20.00 Uhr, 8 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Beginn: 12.03.2020 um 17.00 Uhr Boulderama; 19.03., 26.03., 02.04., 23.04., 30.04. (Fels), 07.05. und Sa. 23.05.2020 [09.00-14.00 Uhr]; Inhalte: Techniktraining in speziellen Bereichen, persönlicher Stil, Taktik und Routenplanung, Seiltechnik, Routenlesen + mentale Vorbereitung, Standardbewegung, Bouldern mit Technikscherpunkten, individuelle Bewegungsaufgaben. Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 10.03.2020!

7526

Klettern im Sommer

€ 45|70|90

ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, der genaue Kursort wird von der Übungsleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt, min. 8/ max. 10 TN, 4 Blocktermine: 12., 19.07. und 02., 09.08.2020 jeweils von 08.00-12.00 Uhr, Inhalt: Individuelle Technikanalyse und Trainingsplanung, Voraussetzung: Toprope Kenntnisse, kein EinsteigerInnenkurs! Anmeldeschluss: 18.06.2020!



**WIR IN KÄRNTEN
HABEN VIELE
FREUNDE.**

SO SCHAUTS AUS.

KÄRNTNER BRAUTRADITION SEIT 1858



Tarif 1 | 2 | 3

5503

Gesundes natürliches Laufen (Guten Morgen Lauf)

€ 20/30/40

ÜL: Johannes Isopp, Treffpunkt USI-Gebäude, Mo. 07.00–07.55 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Beginn: 30.03.2020!
Anmeldeschluss: 23.03.2020!

5508

Mountainbike - Fahrtechnik und Trail (Fortgeschrittene)

€ 60/90/120

ÜL: Christoph Sagmeister, min. 8/ max. 10 TN. 6 Blocktermine: 23.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06.2020 jeweils von 17.00-20.00 Uhr und 06.06.2020 von 08.00-14.00 Uhr. An 6 Blockterminen erarbeiten wir gemeinsam die Grundtechniken des Mountainbikens und verbessern deinen individuellen Level, um das Gelernte gleich darauf in einer gemeinsamen Ausfahrt anzuwenden. Dieser Kurs richtet sich an BikerInnen, die bereits relativ sicher am Trail unterwegs sind und sich weiterentwickeln wollen. Vorbesprechung: 02.04.2020 um 18.00 Uhr im USI Seminarraum! Anmeldeschluss: 16.04.2020!

5518

Mountainbike - Technik und Trail für Mädels (AnfängerInnen und leicht FG)

€ 45/65/85

ÜL: Eva Britzmann, min. 8/ max. 10 TN. 5 Blocktermine: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05. und 25.05.2020 jeweils von 17.00-20.00 Uhr. An 5 Blockterminen erarbeiten wir gemeinsam die Grundtechniken des Mountainbikens und/oder verbessern deinen individuellen Level, um das Gelernte gleich darauf in einer gemeinsamen Ausfahrt anzuwenden. Ziel ist es, dass Du Dich am Trail sicherer fühlst und mit dem Bike mehr „per du“ bist. Eine sportliche Grundkondition (300HM/Ausfahrt) sollte vorhanden sein. Voraussetzung: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helmpflicht! Vorbesprechung: 02.04.2020 um 18.00 Uhr im USI Seminarraum! Anmeldeschluss: 16.04.2020!

5509

Orientierungslauf - Laufen auf eigenen Wegen

€ 25/40/55

ÜL: Markus Buchtele, Laufgebiete sind die Hügel um Klagenfurt, Do. 17.00–18.30 Uhr, min. 15/ max. 25 TN. Kursbeginn: Blocktermine bei der Vorbesprechung: Do. 05.03.2020, 17.00 Uhr, USI Seminarraum. Laufen quer durchs Gelände, abseits des Alltagstrotts, selbstbestimmt in Intensität und Route, immer wieder mit neuen Herausforderungen in der Kombination von Laufen und Orientieren, ganz nah am Naturerleben. In der LV beginnen wir mit einfachen (Vor-)Formen als Hinführung zum OL und steigern uns allmählich bis hin zur Wettkampfreife.

5526

Paddeln - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 1

€ 5/10/15

ÜL: Horst Pock, USI Outdoor, Do. 04.06.2020, 20.15–22.15 Uhr, min. 6/ max. 8 TN. Eine gemeinsame Ausfahrt bei untergehender Sonne und aufgehendem Mond, für alle, die schon Paddeln können! Mitzunehmen: Stirnlampe! Keine Umkleidemöglichkeit nach der Einheit! Anmeldeschluss: 20.05.2020!

5513

Paddeln für AnfängerInnen am Montag

€ 40/60/90

ÜL: Horst Pock (h.pock@gmx.at), USI Outdoor, Mo. 17.30–19.15 Uhr, Beginn: 11.05.2020, min. 8/ max. 10 TN. Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material und ersten Trockenübungen werden bei gemeinsamen Ausfahrten und Spielen am See die Grundkenntnisse des Kajaksports vermittelt. Voraussetzung ist sicheres Schwimmen. Um eine möglichst lückenlose Teilnahme an den ersten Terminen wird gebeten. Die Einheit findet bei jedem Wetter statt. Keine Einheit am 01.06.2020! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5512

Paddeln für AnfängerInnen am Mittwoch

€ 40/60/90

ÜL: Horst Pock (h.pock@gmx.at), USI Outdoor, Mi. 17.30–19.15 Uhr, Beginn: 13.05.2020, min. 8/ max. 10 TN. Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material und ersten Trockenübungen werden bei gemeinsamen Ausfahrten und Spielen am See die Grundkenntnisse des Kajaksports vermittelt. Voraussetzung ist sicheres Schwimmen. Um eine möglichst lückenlose Teilnahme an den ersten Terminen wird gebeten. Die Einheit findet bei jedem Wetter statt. Anmeldeschluss: 23.04.2020!

Tarif 1 | 2 | 3

5537

Paddeln Open Class

€ 40/60/90

ÜL: Horst Pock (h.pock@gmx.at), USI Outdoor, Do. 17.30-19.15 Uhr, Beginn: 30.04.2020, min. 8/ max. 10 TN. Der Kurs richtet sich an alle, die den Paddelsport schon ausprobiert und Grundkenntnisse fürs „Geradeausfahren“ erworben haben. Voraussetzung ist sicheres Schwimmen. Die Einheit findet bei jedem Wetter statt. Keine Einheit am 21.05. und 11.06.2020! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5520

Paragleiten Schnupperkurs

€ 40/60/80

ÜL: Günter Scherling, Ewald Kaltenhofer, Schulungsgelände Radsberg (Kreuth 3, 9065 Ebenthal, Paragleiterstartplatz), min. 12/ max. 16 TN, Vorbesprechung: 11.03.2020, 18.00 Uhr, USI Seminarraum, Faszination Fliegen - ein unbeschreibliches und erhebendes Erlebnis. Start in ein neues Abenteuer. Terminvereinbarung bei der Vorbesprechung (4-5 Stunden an einem Wochenend-Tag im März/April 2020 je nach Wind und Wetter). Kursziel: Starten und bodennahes Abheben mit dem Gleitschirm am Übungshang! Zusatzkosten: An- und Abreise zum Kursort

5528

Rudern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

€ 40/75/110

ÜL: Michaela Taupe-Traer, Termine: 03.04.2020 von 10.00-11.00 Uhr (Einführung am Ruderergometer), 17.04., 24.04., 08.05., 15.05 und 29.05.2020 jeweils von 10.00-12.00 Uhr, Ruderverein Nautilus (Friedelstrand 21, 9020 Klagenfurt), min. 8/ max. 12 TN. Voraussetzung: Sichere Schwimmkenntnisse! Kurs findet bei jeder Witterung statt! Anmeldeschluss: 26.03.2020!

5540

Spikeball (Spieleinheit für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

€ 22/36/50

ÜL: Valentin Hermann und Julius Wolff, USI Freiplatz, Do. 17.30-19.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

5527

SUP Paddelfahrt - Von der Dämmerung in den Vollmond 1

€ 10/15/20

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Mi. 06.05.2020, 19.30-21.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Voraussetzung: Sicheres Schwimmen und Paddelerfahrung – keine Beginnerereinheit! Keine Umkleidemöglichkeit nach der Einheit! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5531

SUP Paddelfahrt - Von der Dämmerung in den Vollmond 2

€ 10/15/20

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Mi. 03.06.2020, 19.30-21.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Voraussetzung: Sicheres Schwimmen und Paddelerfahrung – keine Beginnerereinheit! Keine Umkleidemöglichkeit nach der Einheit! Anmeldeschluss: 20.05.2020!

5541

SUP Paddelfahrt in die Dämmerung

€ 10/15/20

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Mi. 24.06.2020, 19.30-21.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Voraussetzung: Sicheres Schwimmen und Paddelerfahrung – keine Beginnerereinheit! Keine Umkleidemöglichkeit nach der Einheit! Anmeldeschluss: 10.06.2020!

5514

SUP - Stand Up Paddling (AnfängerInnen und mäßig FG)

€ 65/100/130

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Di. 17.30-19.30 Uhr, ab 21.04.2020, min. 8/ max. 12 TN. Material (Boards, Paddel) wird zur Verfügung gestellt. Inhalt: Einführung in die Paddeltechniken (Sicherheit, Genuss und Technik). Keine Einheit am 02.06.2020! Anmeldeschluss: 02.04.2020!

Tarif 1 | 2 | 3

5515

SUP - Stand Up Paddling (sportliche AnfängerInnen und FG)

€ 65/100/130

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Mi. 17.30-19.30 Uhr, ab 22.04.2020, min. 8/ max. 12 TN. Material (Boards, Paddel) wird zur Verfügung gestellt. Inhalt: Technik, Fitness und Ausdauer. Die Entdeckung der ultimativen Ausdauersportart! Anmeldeschluss: 02.04.2020!

5524

SUP - Schnupperkurs 1 (der sichere Einstieg)

€ 15/25/35

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Termin: Mo. 20.04.2020 und Mo. 27.04.2020 jeweils von 17.30-19.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Material (Boards, Paddel) wird zur Verfügung gestellt. Alles, was man wissen muss, um das richtige Material zu finden, sich sicher zu fühlen und eine effiziente Technik zu erlangen. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können! Anmeldeschluss: 02.04.2020!

5532

SUP - Schnupperkurs 2 (der sichere Einstieg)

€ 15/25/35

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Termin: Mo. 04.05.2020 und Mo. 11.05.2020 jeweils von 17.30-19.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Material (Boards, Paddel) wird zur Verfügung gestellt. Alles, was man wissen muss, um das richtige Material zu finden, sich sicher zu fühlen und eine effiziente Technik zu erlangen. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5542

Kajak - Vollmondpaddeln für Fortgeschrittene



€ 15/20/25

ÜL: Gerhard Schmid, USI Outdoor, Termin: Do. 07.05.2020 von 22.00-01.00 Uhr, min. 7/ max. 8 TN. Den Wörthersee im Mondschein genießen und lautlos durch die Nacht gleiten. Material (Boote, Paddel und Schwimmweste) wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: Stirnlampe und Funktionsbekleidung. Keine Umkleidemöglichkeit vor und nach der Einheit! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5517

Wakeboard/ Wasserski

€ 80/100/130

ÜL: Karin Kristan, Kursort: Seesport Wörthersee, Parkbad Krumpendorf, Pamperlallee 35, 9201 Krumpendorf, Di. 09.06., 14.00-17.00 Uhr, 16.06. und 23.06.2020 jeweils 15.00-17.00 Uhr, min. 7/ max. 9 TN. Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene mit Schwimmkenntnissen. Badesachen sind mitzubringen! Eintritt (Parkbad) für die Dauer des Kurses kostenlos! Anmeldeschluss: 28.05.2020!

5543

Wildwasserpaddeln für EinsteigerInnen



€ 65/100/130

ÜL: Gerhard Schmid, Kajakkurs auf der Gurk (Treffpunkt: 13.30 Uhr, USI Outdoor), Termine: Fr. 08.05., Sa. 09.05 und So. 10.05.2020, jeweils von 14.00-18.30 Uhr, min. 7/ max. 8 TN. Ziel des Kurses ist das Erlernen von Grundtechniken des Wildwassersports auf Wildwasser II bis III. Sicheres Kehrwasserfahren, Flussquerungen, Verhalten bei Kenterung, Grundschlagtechniken am bewegten Wasser. Material (Boote, Paddel, Schwimmweste und Spritzdecke) wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: Helm/Fahrradhelm, Funktionskleidung, festes Schuhwerk. Zusatzkosten: An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 10.-/MitfahrerIn für alle drei Termine, Anm. beim KL)! Anmeldeschluss: 23.04.2020!

5504

WIWI - TEWI läuft

€ 0/0/0

ÜL: Robert Rassinger, Treffpunkt USI-Gebäude (Eingangsbereich), Do. 07.30-09.00 Uhr. Lauftreff für Bedienstete der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften und der Fakultät für technische Wissenschaften. Speziell zur Vorbereitung auf den Businesslauf 2020!



SKINFIT® AKTIONSWOCHE

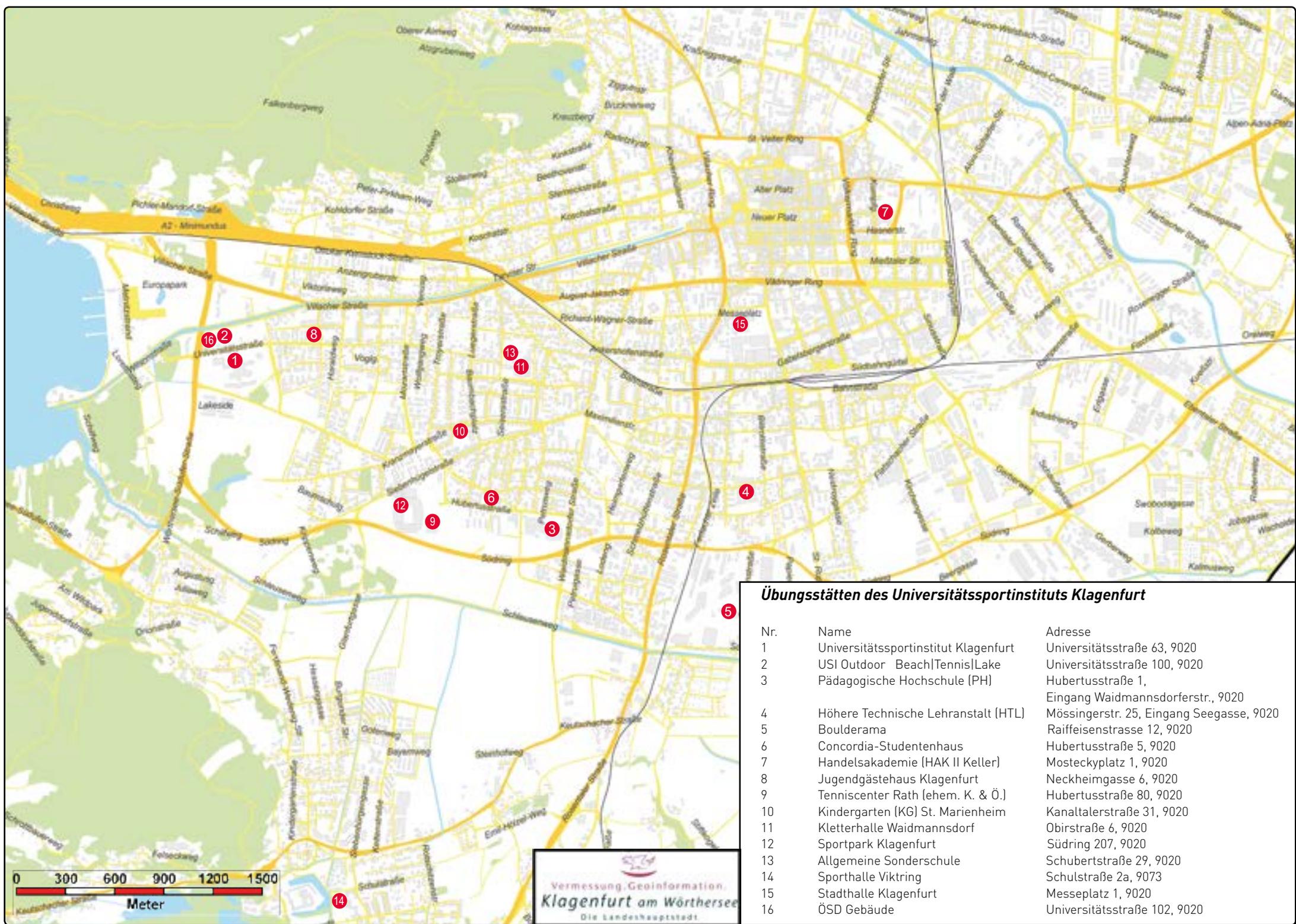
Im Zeitraum vom 9.3.2020 – 21.3.2020 erhalten alle Mitglieder der USI auf das reguläre Sortiment einen Rabatt von 15%.

SKINFIT SHOP KLAGENFURT | Schleppe Platz 5 | 9020 Klagenfurt

Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr | Sa 9.00 - 12.00 Uhr

SKINFIT SHOP VILLACH | Ossiacher Zeile 27 | 9500 Villach

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 18.00 Uhr



Übungsstätten des Universitätssportinstituts Klagenfurt

Nr.	Name	Adresse
1	Universitätssportinstitut Klagenfurt	Universitätsstraße 63, 9020
2	USI Outdoor Beach Tennis Lake	Universitätsstraße 100, 9020
3	Pädagogische Hochschule (PH)	Hubertusstraße 1, Eingang Waidmannsdorferstr., 9020
4	Höhere Technische Lehranstalt (HTL)	Mössingerstr. 25, Eingang Seegasse, 9020
5	Boulderama	Raiffeisenstrasse 12, 9020
6	Concordia-Studentenhaus	Hubertusstraße 5, 9020
7	Handelsakademie (HAK II Keller)	Mosteckyplatz 1, 9020
8	Jugendgästehaus Klagenfurt	Neckheimgasse 6, 9020
9	Tenniscenter Rath (ehem. K. & Ö.)	Hubertusstraße 80, 9020
10	Kindergarten (KG) St. Marienheim	Kanaltalerstraße 31, 9020
11	Kletterhalle Waidmannsdorf	Obirstraße 6, 9020
12	Sportpark Klagenfurt	Südring 207, 9020
13	Allgemeine Sonderschule	Schubertstraße 29, 9020
14	Sporthalle Viktring	Schulstraße 2a, 9073
15	Stadthalle Klagenfurt	Messeplatz 1, 9020
16	ÖSD Gebäude	Universitätsstraße 102, 9020



6000 **Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung** € 22/36/50

ÜL: Joe „Tiger“ Pachler, USI-TS, Fr. 12.45–14.15 Uhr, min. 15/ max. 20 TN

6004 **Classic Taekwondo Selbstverteidigung, Kondition & Koordination** € 22/36/50

ÜL: Günter Scheer, USI-TS, Fr. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Taekwon Do stellt uns ein System zur Verfügung, das unseren Körper und Geist in ein Gleichgewicht bringt und uns lehrt, unsere geistigen und körperlichen Kräfte sinnvoll einzusetzen.

6005 **Classic Taekwondo Selbstverteidigung, Kondition & Koordination** € 15/25/35

ÜL: Werner Scheer, USI-TS, Di. 12.05–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Klassisches Taekwon Do nach Großmeister Son Jong Ho betont den gesundheitlichen Aspekt sowie die Selbstverteidigung. Da Geist und Körper eng miteinander verbunden sind, üben die korrekten Bewegungen von Händen und Füßen auch einen positiven Einfluss auf die Organe aus.

6024 **Contemporary (Beginners and Intermediate)**  € 15/25/35

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Mo. 15.00–15.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Der Fokus in diesem Kurs liegt nicht nur auf den Choreografien, die erarbeitet werden, sondern auch auf Warm Up, Cross the floor und Technik.

6022 **Contemporary (Advanced)**  € 15/25/35

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Di. 20.30–21.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Der Fokus in diesem Kurs liegt nicht nur auf den Choreografien, die erarbeitet werden, sondern auch auf Warm Up, Cross the floor und Technik.

6008 **Geräteturnen - Parkour Mix** € 22/36/50

ÜL: Patrick Wolte, PH-TS, Mi. 20.15–21.45 Uhr, min. 18/ max. 20 TN. Neben den Grundelementen des Turnens (Boden, Trampolin, Reck, Ringe, Balken, ...) werden Turngeräte im Sinne des Parkour-Runnings überwunden, um so fließende „Läufe“ zu absolvieren.

6023 **Hip Hop** € 22/36/50

ÜL: Svenja Schulz, PH-TS, Do. 19.45–21.15 Uhr, min. 20/ max. 40 TN, Eingang Waidmannsdorferstraße!
Für EinsteigerInnen bietet dieser Kurs coole Moves kombiniert aus Basic Steps des Hip Hop und Choreographien, wobei Koordination und Körperbeherrschung gefragt sind.

6010 **Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)** € 22/36/50

ÜL: Christian Inzko und Alexander Rigelnik, HTL-TS 3, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. Das Kickboxen ist die konsequente Weiterentwicklung des traditionellen Boxens unter Zuhilfenahme der fernöstlichen Kampfsportarten. Aus den verschiedenen Stilen wurden Tritte entnommen und verbessert, in manchen Kickboxarten sind sogar Würfe und Feger integriert worden.

6012 **Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)** € 22/36/50

ÜL: Werner Scheer, USI-TS, Mo. 14.45–16.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Krav Maga ist ein hochmodernes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Krav Maga baut auf instinktiven und natürlichen Bewegungen und Reflexen auf, die nicht erst langwierig eintrainiert werden müssen, sondern auch unter starkem psychischem Druck schnell abrufbar sind. Unterarmschützer werden empfohlen!

6013 **Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)** € 22/36/50

ÜL: Werner Scheer, USI-TS, Mi. 14.45–16.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Krav Maga verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation, simpler Selbstverteidigung sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen. Unterarmschützer werden empfohlen!

6018 **Sportschießen inklusive Tontaubenschießen** € 50/75/100

ÜL: Heimo Wolte, Schützenverein Klagenfurt, Mo. 18.00–20.00 Uhr bis 30.03.2020, danach Blocktermine nach Vereinbarung, min. 10/ max. 12 TN. Die Blocktermine finden an einem Schießstand statt. Dabei wird das Flintenschießen, das 100m jagdliche Kugelschießen sowie das Pistolenschießen trainiert. Das Tontaubenschießen wird von der Grundstellung bis zum erfolgreichen Treffen gelehrt. Zusatzkosten: An- und Abreise, eventuell Übernachtung sowie ca. € 25.- für Schießstand und Patronen für das Wurfscheibenschießen!

6014 **Tauchausbildung EOBV 1* Taucher** € 70/100/130

ÜL: Armin Krätschmer, USI Seminarraum, Freitag 08.05.2020 von 16.00–20.00 Uhr (Theorie), Koschatpark Krumpendorf (Praxis), min. 8/ max. 10 TN, Tauchgänge nach Vereinbarung (max. 2 Pers./Tauchgang, insgesamt sind 4 Tauchgänge zu absolvieren). Zusatzkosten: Ausrüstungsverleih (€ 100.-), EOBV Startpaket (Unterlagen, Brevet € 40.-). Ein 1* Taucher darf weltweit mit einem 4* Taucher (oder höher) bis zu einer Tiefe von max. 12m tauchen. Ziel ist es, den selbstständigen Umgang mit der Tauchausrüstung während eines Standardtauchganges zu erlernen. Anmeldeschluss: 23.04.2020!

6029 **Vorbereitungskurs (Aufnahmeprüfung UF „Bewegung und Sport“)**  € 22/36/50

ÜL: Stefanie Mühlstein, HTL-TS 3, Do. 18.00–19.30 Uhr, min. 18/ max. 20 TN.
Dieser Kurs ist die optimale Vorbereitung für die motorische Eignungsprüfung des UF „Bewegung und Sport“. Abgehalten werden die Inhalte: Gerätturnen, motorische Grundlagen sowie Gymnastik und Tanz!

Sie wollen Gesundheit und Fitness schenken? Dann liegen Sie mit einem USI Gutschein richtig!

GUTSCHEIN

-Wert frei wählbar

-Online einlösen

10 EURO
25 EURO
50 EURO
100 EURO

Erhältlich am USI Sekretariat auf Anfrage!

6527

Aerial Yoga Beginner Workshop



€ 25/34/43

ÜL: Sonja Malloth, Cross Fit (Raiffeisenstraße 12H, 9020), Termin: Sa. 21.03.2020 von 08.00-12.00 Uhr, min. 6/ max. 8 TN. Inhalt: In diesem Workshop hast du die Möglichkeit Free Floating Aerial Yoga einmal kennen zu lernen. Du wirst erleben wie es ist, wenn Du deine Welt einfach einmal auf den Kopf stellst. Mit Hilfe von speziell elastischen Tüchern schwebt man bei dieser Art von Yoga und bekommt ein Gefühl von grenzenloser Freiheit. Auch ansonsten sehr schwere Yoga Asanas können mit Hilfe des Tuches erlebt und ausprobiert werden. Zusatzkosten: Tuchmiete € 5.- pro Person. Anmeldeschluss: 17.03.2020!

6543

Alpe-Adria Bike Tour auf die Achomitzer Alm



€ 30/40/50

ÜL: Tanja Hausberger, Kursort: Camporosso Italien, Treffpunkt: Sa. 06.06.2020 um 09.30 Uhr am Parkplatz der Seilbahn Lussariberg, min.8/ max. 10 TN. Du liebst es Dich sowohl beim Uphill zu verausgaben als auch beim Downhill jede Menge Spaß auf Naturtrails zu haben? Dann ist die Biketour auf den 1.858 Meter hohen Schönwipfel (Monte Accomizer) genau Deins. Ein wunderschöner Aussichtsberg mit einem echten Singletrail Highlight. Der Naturtrail ist eine Mischung aus teilweise sehr flowigen Teilen (S1) bis hin zu sehr technischen Abschnitten (Spitzkehren, loser Untergrund, S2-S3). Voraussetzungen: Schwindelfreiheit, Kondition für ca. 1000HM uphill, sicheres Befahren von Trails der Singletrailskala S1-S3, Helmpflicht, Protektoren werden empfohlen! Zusatzkosten: An- und Abreise privat. Anmeldeschluss: 20.05.2020!

6546

Broadway Bound Jazzdance (Beginners)



€ 5/10/15

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Termine: 28.03.2020 und 04.04.2020 von 09.00-10.30 Uhr, min.20/ max. 40 TN. Inhalt: Tauch ein in die Welt des Broadway Jazzdance. Mitzubringen: Trainingsoutfit, Tanzschuhe, Socken und Handtuch. Anmeldeschluss: 23.03.2020!

6547

Broadway Bound Jazzdance (Advanced)



€ 5/10/15

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Termine: 28.03.2020 und 04.04.2020 von 10.30-12.00 Uhr, min.20/ max. 40 TN. Inhalt: Tauch ein in die Welt des Broadway Jazzdance. Mitzubringen: Trainingsoutfit, Tanzschuhe, Socken und Handtuch. Anmeldeschluss: 23.03.2020!

6529

Charleston



€ 25/35/45

ÜL: Matic Pajnik und Mojca Bizjak, USI Studio, Termine: So. 29.03.2020 und So. 05.04.2020 jeweils von 18.00-20.30 Uhr, min. 15/ max. 20 Paare. Inhalt: 100 Jahre alt und kein bisschen leise! Seit den 1920ern wird weltweit Charleston getanzt - ein lustiger und fröhlicher Swing Tanz, der seinen Ursprung in Amerika hat. An 2 Kursabenden lernst Du Paar-Charleston Figuren kennen, die Du auch in andere Swing Tänze integrieren kannst. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Anmeldeschluss: 18.03.2020!

6537

Dance Workout

€ 10/15/20

ÜL: Juliana Chittin, USI-Studio, Termine: 10.05., 17.05 und 24.05.2020 jeweils von 16.30-18.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN. Inhalt: Tanzen macht Spaß und hält fit! Wir starten mit einem Warm-up und lernen dann diverse Choreographien, die von den verschiedensten Tanzstilen inspiriert sind. Anschließend dehnen wir die wichtigsten Muskelgruppen! Im Programm eingebaut gibt es auch gezielte Kräftigungsübungen. Anmeldeschluss: 23.04.2020!

6532

Die Kunst des Augenblicks - Improvisationstheater

€ 16/25/32

ÜL: Thomas Nestler, USI-TS, Termine: Termine: 03.05.2020 und 17.05.2020 von 15.00-18.00 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Inhalt: Theater ohne Text, ohne Proben, ohne Skript - aber mit viel Spannung, Spaß und Überraschungen! Ein Raum, in dem Du auf spielerische Art und Weise in die Welt des spontanen Theaterspiels eintauchen kannst. Anmeldeschluss: 23.04.2020!

6509

Entspannungstechniken

€ 25/33/42

ÜL: Andrea Schwarzenlander, USI-Studio, Termine: 25.04., 09.05., 16.05 und 23.05.2020 jeweils von 18.00-19.30 Uhr, min.10/ max. 15 TN. Inhalt: Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, um Stress im Alltag zu reduzieren bzw. zu bewältigen: Atemmeditation, Body-Scan, Entspannungs-yoga, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereise, Achtsamkeitsübungen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. Decke und Polster. Anmeldeschluss: 02.04.2020!

6504

Krauschwimmen (EinsteigerInnen und Fortgeschrittene)

€ 35/50/65

ÜL: Helmut Wolf, Hallenbad Klagenfurt, Freitag 05.06.2020 von 19.30-21.30 Uhr, Samstag 06.06.2020 von 07.00-09.00 Uhr und 18.30-20.30 Uhr, Sonntag 07.06.2020 von 07.00-09.00 Uhr, min.8/ max. 10 TN. Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen und jene, die ihre Technik/Wasserlage/Atmung verbessern wollen. Kursinhalte: alle Schwimmlagen, Wasserlage, Beinschlag, Atemtechnik, Armzug, Aufbau der Haltermuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 25.-! Anmeldeschluss: 28.05.2020!

6538

Krauschwimmen (EinsteigerInnen und Fortgeschrittene)

€ 35/50/65

ÜL: Helmut Wolf, Hallenbad Klagenfurt, Freitag 27.03.2020 von 19.30-21.30 Uhr, Samstag 28.03.2020 von 07.00-09.00 Uhr und 18.30-20.30 Uhr, Sonntag 29.03.2020 von 07.00-09.00 Uhr, min.8/ max. 10 TN. Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen und jene, die ihre Technik/Wasserlage/Atmung verbessern wollen. Kursinhalte: alle Schwimmlagen, Wasserlage, Beinschlag, Atemtechnik, Armzug, Aufbau der Haltermuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 25.-! Anmeldeschluss: 18.03.2020!

6528

Krav Maga Intensivworkshop

€ 10/15/20

ÜL: Werner Scheer, USI-TS, Termine: Sa. 28.03. und So. 29.03.2020 jeweils von 09.00-12.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Krav Maga bietet durch seine Einfachheit und Effektivität eine realistische Chance einen physischen Übergriff unbeschadet zu überstehen. In diesem Workshop wird intensiv an den Techniken gearbeitet. Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene. Anmeldeschluss: 18.03.2020!

6505

Partnermassage für AnfängerInnen

€ 50/75/100

ÜL: Sabine Birgeder, USI-Studio, Sa. 21.03. und So. 22.03.2020 jeweils von 09.00-16.00 Uhr, Anmeldung paarweise, Kursgebühr pro Paar! Min.6/ max. 7 Paare. Erlernen von Massagetechniken für Wellness und Entspannung für den privaten Bereich (keine Vorkenntnisse notwendig). Mitzubringen: bequeme Kleidung, 1 Leintuch, 1 Badetuch und pro Pärchen eine leichte Decke. Anmeldeschluss: 17.03.2020!

6519

Partnermassage für AnfängerInnen

€ 50/75/100

ÜL: Sabine Birgeder, USI-Studio, Sa. 09.05. und So. 10.05.2020 jeweils von 09.00-16.00 Uhr, Anmeldung paarweise, Kursgebühr pro Paar! Min.6/ max. 7 Paare. Erlernen von Massagetechniken für Wellness und Entspannung für den privaten Bereich (keine Vorkenntnisse notwendig). Mitzubringen: bequeme Kleidung, 1 Leintuch, 1 Badetuch und pro Pärchen eine leichte Decke. Anmeldeschluss: 23.04.2020!

6542

Qi Gong

€ 10/15/20

ÜL: Dominik Hernuss, USI-TS, Termine: 07.06., 14.06. und 21.06.2020 jeweils von 18.15-19.45 Uhr, min.15/ max. 25 TN. Inhalt: Dieser dreiteilige Workshop bietet Ihnen einen Überblick über die Möglichkeiten, mit Qi Gong ein besseres Lebensgefühl mit weniger Verspannungen zu erlangen. Es werden moderne und traditionelle Übungssätze kennengelernt und Grundlagen für das echte Qi Gong der „alten Meister“ des traditionellen China vermittelt. Anmeldeschluss: 20.05.2020!

6544

Qi Gong & Yoga



€ 15/22/30

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: 06.06.2020 von 09.30-15.30 Uhr, min.14/ max. 18 TN. In diesem Workshop werden zu Beginn einzelne Qi-Gong Übungen ausführlich besprochen und geübt. Um die Qi-Gong Übungen zu festigen, werden diese in sanfte, fließende Yoga Einheiten integriert. Anmeldeschluss: 20.05.2020!

6530

Schnuppertauchen

€ 10/14/18

ÜL: Armin Krätschmer, Hallenbad Klagenfurt, Mi. 01.04.2020 von 19.30-21.30 Uhr, min. 6/ max. 8 TN, Treffpunkt 19.30 Uhr an der Kassa. Inhalt: Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Gerätetauchen ausprobieren möchten. Nach einer kurzen Einführung wird ein ca. 20-minütiger Tauchgang im Hallenbad absolviert. Zusatzkosten: Hallenbadeintritt von ca. € 6,50,-!

6523 Segelfliegen € 55/85/115
 ÜL: Albert Schuch, Klagenfurter Flughafen, min.8/ max. 20 TN, Theorie: Do. 16.04.2020 von 18.00-20.00 Uhr, USI-Seminarraum, Praxis: 16.05.2020, 09.00 Uhr am Flugplatz in Glainach/Fertach (Motorsegelflug ca. 30 min), Kursziel: Erste Flugversuche am Doppelsteuer mit einem Fluglehrer. An- und Abreise zum Kursort privat. Anmeldeschluss: 02.04.2020!

6521 Solo Jazz € 25/35/45
 ÜL: Matic Pajnik und Mojca Bizjak, USI Studio, Termine: So. 19.04.2020 und So. 26.04.2020 jeweils von 18.00-20.30 Uhr, min. 15/ max. 20 Paare. Inhalt: Wir erhalten einen kleinen Einblick in die wunderbare Solo Jazz Welt aus den 20er bis 40er Jahre, lernen einige Jazz Steps aus Solo Routines (wie Shim Sham) kennen und verbringen entspannte Momente mit wunderbarem Swing. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Anmeldeschluss: 02.04.2020!

6535 Vorbereitungstage – Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“  € 75/75/75
 ÜL: Johannes Isopp, Termin: 01.09.2020 - 03.09.2020! Details zu den Terminen unter usi.aau.at! Dieser Workshop ist die optimale Vorbereitung für die motorische Eignungsprüfung des UF „Bewegung und Sport“. Abgehalten werden die Inhalte: Gerätturnen, motorische Grundlagen sowie Gymnastik und Tanz! Anmeldeschluss: 27.08.2020!

6540 West Coast Swing  € 30/40/50
 ÜL: Midas Wollinger und Sarah Eichberger, USI-Studio, Termine: 07.06., 14.06. und 21.06.2020 jeweils von 18.15-19.45 Uhr, Anmeldung paarweise, Kursgebühr pro Paar! Min.10/ max. 12 Paare. Inhalt: Der West Coast Swing ist ein trendiger Tanz aus Kalifornien, der in den 1930ern entstanden ist und sich stetig mit der Musik weiterentwickelt hat. Dieser Tanz zeichnet sich durch seine lässigen und flüssigen Bewegungen aus und vereint verschiedene Stilelemente unterschiedlicher Tanzrichtungen. Egal ob Jazz, Hip-Hop, Pop, Rock, ... zu fast allen Musikrichtungen kann getanzt werden. Anmeldeschluss: 20.05.2020!

6545 Windsurf Schnuppern für AnfängerInnen  € 35/50/65
 ÜL: Martin Arnold, BSFZ Faak am See, Termin: Fr. 15.05.2020 und Sa. 16.05.2020 jeweils von 10.00-15.00 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Inhalt: Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Windsurfen ausprobieren möchten. Nach einer kurzen Einführung werden Praxiseinheiten (2er Teams) am Wasser absolviert (Sportgerät wird gegen Gebühr zur Verfügung gestellt). Starten, Steuern, Sicherheit stehen am Programm. Zusatzkosten: An- und Abreise privat, Leihgerät ca. € 30,-! Mitzubringen sind: Badesachen, Handtuch, Sonnenschutz, Neopren Kurzarm von Vorteil, Trinkflasche. Treffpunkt: Vor dem Sekretariat im BSFZ Faak am See. Voraussetzung: solide Schwimmkenntnisse. Anmeldeschluss: 30.04.2020!

6522 Yoga-Upside down € 15/22/30
 ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: 18.04.2020 von 09.30-15.30 Uhr, min.14/ max. 18 TN. Inhalt: Durch Partnerübungen wird das Vertrauen erlangt, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Mut und Spaß stehen im Mittelpunkt. Anmeldeschluss: 02.04.2020!



WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

4001 Kinder Turnen (1 - 2 Jahre) € 35/50/65
 ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Mi. 09.45-10.40 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Bitte auf altersgerechte Anmeldung achten!

4006 Kinder Turnen (2 - 3 Jahre) € 35/50/65
 ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Mi. 10.45-11.40 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Bitte auf altersgerechte Anmeldung achten!

4009 Kinder Turnen (3 - 4 Jahre) € 35/50/65
 ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 13.30-14.25 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Bitte auf altersgerechte Anmeldung achten!

4002 Kinder Turnen (4 - 5 Jahre) € 35/50/65
 ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 14.30-15.25 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Bitte auf altersgerechte Anmeldung achten!

4003 Kinder Turnen (5 - 6 Jahre) € 35/50/65
 ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 15.30 - 16.25 Uhr, min. 12/ max. 20 TN. Bitte auf altersgerechte Anmeldung achten!

Teilnahme des Kindes in Begleitung eines Elternteils!

Der Turnsaal wird umfunktioniert zu einem Bewegungs- und Spielraum, der kullernd, kugelnd, springend, rollend, balancierend, schwingend, schaukelnd, laufend... erforscht und erfahren wird. Und dann kommt noch viel Material dazu, das durch die Luft fliegt, gerollt wird, schwebt, flattert, hüpf... Für Kinder ist die Bewegung der Zugang zur Welt – und gemeinsam mit einem Elternteil gestalten wir diesen Zugang.

Wichtig: Anmeldung pro Kind durch einen Elternteil (Mehrfachanmeldung möglich)!

Hinweis auf Kindercamps:

9095 Sommercamp für Kinder 1 (6-12 Jahre) € 100/130/160
 ÜL: Jonas Warmuth, USI Outdoor, Zeitraum: 27.07.-31.07.2020, täglich von 07.30-16.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. „Spiele, Spaß und Sport“ sind die 3 wichtigsten Inhalte bei unseren Camps. Alle Sportmöglichkeiten am USI werden unter professioneller Anleitung den Kindern nähergebracht. Leichtathletik, Klettern, Tennis, Volleyball, Stand Up Paddel, Wandern, Baden, usw... stehen täglich bei uns am Programm. Wir freuen uns auf Euch! Keine Zusatzkosten - all inclusive, Infoblatt online (usi.aau.at)! Anmeldeschluss: 18.06.2020!

9096 Sommercamp für Kinder 2 (6-12 Jahre) € 100/130/160
 ÜL: Jonas Warmuth, USI Outdoor, Zeitraum: 03.08.-07.08.2020, täglich von 07.30-16.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. „Spiele, Spaß und Sport“ sind die 3 wichtigsten Inhalte bei unseren Camps. Alle Sportmöglichkeiten am USI werden unter professioneller Anleitung den Kindern nähergebracht. Leichtathletik, Klettern, Tennis, Volleyball, Stand Up Paddel, Wandern, Baden, usw... stehen täglich bei uns am Programm. Wir freuen uns auf Euch! Keine Zusatzkosten - all inclusive, Infoblatt online (usi.aau.at)! Anmeldeschluss: 18.06.2020!



7537 **Badminton** € 20|32|44
 ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Mi. 17.00–18.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, 01.07.–02.09.2020 (10 Einh.)

7538 **Badminton** € 20|32|44
 ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Mo. 17.00–18.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, 29.06.–31.08.2020 (10 Einh.)

7503 **Beachvolleyball (Technik)** € 20|32|44
 ÜL: Pepo Huber, USI Outdoor, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, 29.06.–31.08.2020 (10 Einh.)

7504 **Beachvolleyball (Spieleinheit)** € 20|32|44
 ÜL: Eve Siebert, USI Outdoor, Mi. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN, 01.07.–02.09.2020 (10 Einh.)

7513 **Do-In Igoku** € 15|30|45
 ÜL: Stefan Metzler, USI Studio, Mi. 08.00–08.55 Uhr, 01.07.–02.09.2020 (10 Einh.), min. 20/ max. 40 TN

7501 **Fit durch den Sommer** € 15|30|45
 ÜL: Katrin Knobloch, Katrin Dorfer, USI Studio, Mo. 08.00–08.55 Uhr, 29.06.–31.08.2020 (10 Einh.), min. 20/ max. 40 TN. Diese kräftigende Einheit soll Dich fit über den Sommer bringen! Der Schwerpunkt ist ein gezieltes Rumpfstabilisations- und Rückentraining mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen bzw. Kräftigungs- und Dehnübungen.

7502 **Flow Yoga** € 15|30|45
 ÜL: Karin Stangl, USI Studio, Do. 08.00–08.55 Uhr, 02.07.–03.09.2020 (10 Einh.), min. 20/ max. 40 TN. Yoga - „Nutze deinen Körper um nach Innen zu gehen“. Yoga ist ein ganzheitliches Programm körperlicher und geistiger Übungen. Mit Yoga können sowohl positive gesundheitliche, als auch psychisch-mentale Wirkungen erzielt werden.

7526 **Klettern im Sommer** € 45|70|90
 ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, der genaue Kursort wird von der Übungsleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt, min. 8/ max. 10 TN, 4 Blocktermine: 12., 19.07. und 02., 09.08.2020 jeweils von 08.00-12.00 Uhr, Inhalt: Individuelle Technikanalyse und Trainingsplanung, Voraussetzung: Toprope Kenntnisse, kein EinsteigerInnenkurs!

7535 **Pilates im Sommer** € 15|30|45
 ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Fr. 08.00–08.55 Uhr, 03.07.–04.09.2020 (10 Einh.), min. 20/ max. 40 TN

7531 **Tennis für AnfängerInnen** € 50|75|100
 ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Di. u. Do. 16.00–17.30 Uhr, 25.08.–17.09.2020 (8 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7529 **Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 08.00–09.30 Uhr, 06.07.–10.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7508 **Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mi. 18.30–20.00 Uhr, 08.07.–12.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7512 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene** € 50|75|100
 ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Di. u. Do. 17.30–19.00 Uhr, 25.08.–17.09.2020 (8 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7507 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 17.00–18.30 Uhr, 06.07.–10.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7527 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mi. 17.00–18.30 Uhr, 08.07.–12.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7530 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 18.30–20.00 Uhr, 06.07.–10.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7511 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene** € 50|75|100
 ÜL: Horst Fiedler, USI Outdoor, Mo. u. Mi. 15.15–16.45 Uhr, 13.07.–05.08.2020 (8 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7528 **Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene** € 40|60|80
 ÜL: Torsten Lutter, USI Outdoor, Mo. 09.30–11.00 Uhr, 06.07.–10.08.2020 (6 Einh.), min. 7/ max. 8 TN

7510 **Tennis Workshop für AnfängerInnen** € 40|60|80
 ÜL: Philipp Troschl, USI Outdoor, Fr. 11.09., Sa. 12.09., So. 13.09.2020 jeweils von 16.00-19.00 Uhr, min. 7/ max. 8 TN

7519

Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 2

€ 5/10/15

ÜL: Horst Pock, USI Outdoor, Fr. 03.07.2020, 20.15-22.15 Uhr, min. 6/ max. 8 TN.
Eine gemeinsame Ausfahrt bei untergehender Sonne und aufgehendem Mond, für alle, die schon Paddeln können! Mitzunehmen: Stirnlampe! Keine Umkleidemöglichkeit nach der Einheit!

7532

Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen 1

€ 10/20/30

ÜL: Markus Luschnik, USI Outdoor, Mi. 01.07.2020 und Do. 02.07.2020 jeweils von 17.00-19.00 Uhr, min. 6/ max. 8 TN.
Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material werden bei gemeinsamen Ausfahrten erste Grundkenntnisse vermittelt.
Voraussetzungen sind sicheres Schwimmen, keine Scheu vor dem Nasswerden und gute Laune. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können!

7518

Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen 2

€ 10/20/30

ÜL: Horst Pock, USI Outdoor, Mo. 06.07.2020 und Di. 07.07.2020 jeweils von 17.30-19.30 Uhr, min. 6/ max. 8 TN.
Für alle, die den wunderschönen und naturverbundenen Paddelsport ausprobieren und kennen lernen möchten. Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material werden bei gemeinsamen Ausfahrten erste Grundkenntnisse vermittelt. Voraussetzungen sind sicheres Schwimmen, keine Scheu vor dem Nasswerden und gute Laune. Die Einheit findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können!

7533

Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen 3

€ 10/20/30

ÜL: Markus Luschnik, USI Outdoor, Mo. 03.08.2020 und Di. 04.08.2020 jeweils von 17.00-19.00 Uhr, min. 6/ max. 8 TN.
Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material werden bei gemeinsamen Ausfahrten erste Grundkenntnisse vermittelt.
Voraussetzungen sind sicheres Schwimmen, keine Scheu vor dem Nasswerden und gute Laune. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können!

7534

Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen 4

€ 10/20/30

ÜL: Markus Luschnik, USI Outdoor, Mi. 05.08.2020 und Do. 06.08.2020 jeweils von 17.00-19.00 Uhr, min. 6/ max. 8 TN.
Nach dem „Vertraut machen“ mit dem Material werden bei gemeinsamen Ausfahrten erste Grundkenntnisse vermittelt.
Voraussetzungen sind sicheres Schwimmen, keine Scheu vor dem Nasswerden und gute Laune. Bitte nur anmelden, wenn beide Tage besucht werden können!

7524

SUP - Schnupperkurs

€ 15/25/35

ÜL: Richard Gratzei, USI Outdoor, Mo. 29.06.2020 und Di. 30.06.2020 jeweils von 17.30-19.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN.
Material (Boards, Paddel) wird zur Verfügung gestellt. Ein Basiskurs für Ein- und AufsteigerInnen.



SONIC 3
ACCELERATE

SONIC
COLLECTION



SONIC 3
BALANCE



SONIC 3
CONFIDENCE

BORN IN SWEDEN



**KALORIENARM
MIT VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN
OHNE KOHLENSÄURE**

CAMPS

Alpin

- 9015 Klettercamp Istrien
- 9005 Klettercamp Krk
- 9025 Klettercamp Cortina
- 9026 Klettercamp Arco
- 9028 Mehrseillängenkletterkurs Paklenica
- 9029 Kreuzeckgruppe - Durchquerung
- 9111 Hochtourenkurs für AnfängerInnen
- 9088 Mehrseillängenkletterkurs Lienz Dolomiten

Wassersport

- 9102 Schnuppercamp Segeln
- 9037 Segelschein A (Theorie und Praxis)
- 9018 Segelschein FB2 (Theorie mit Prüfung)
- 9063 Segelschein FB2 (Praxis mit Prüfung)
- 9093 Action Canyoning in Friaul/ Italien
- 9103 Fun Canyoning im Triglav Nationalpark/ Slowenien
- 9035 Kitesurf Grado
- 9049 SUP-Alpe-Adria
- 9117 Kite- und Windsurfcamp Rhodos

Kindercamps

- 9095 Sommercamp für Kinder 1 (6-12 Jahre)
- 9096 Sommercamp für Kinder 2 (6-12 Jahre)

Mountainbike

- 9112 Trans Nockies (Mountainbikeabenteuer ganz nah)
- 9113 Bikecamp-Best of Friaul
- 9114 Bikecamp-Sloweniens wilder Westen
- 9115 Bikecamp Soca Tal

Sonstige

- 9019 Tenniscamp-Novi Vinodolski (Frühjahr)
- 9116 Mixed Games on the Beach
- 9041 Beachcamp
- 9042 Tenniscamp-Novi Vinodolski (Herbst)

9015



Klettercamp Istrien

Termin	16.04.2020 - 19.04.2020
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	85/125/170, 7-8 TN, Anmeldung bis 02.04.2020
Ort	Rovinj/Istrien/Kroatien, Appartement in Rovinj
Inhalte	Klettern in den schönsten Gebieten Istriens, dem Limski Kanal oder dem skurrilen Steinbruch von Vinkuran. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomatik.
Kosten:	ca. € 70.-/ Person für 3 Nächte, An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 35.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!) Frühstück und Abendessen

9026



Klettercamp Arco

Termin	16.09.2020 - 20.09.2020
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	95/140/190, 7-8 TN, Anmeldung bis 13.08.2020
Ort	Arco / Gardasee / Italien, Appartement in Arco
Inhalte	Sportklettern in und um Arco am Gardasee zur besten Jahreszeit. Klassische Felsen und neue Gebiete sind im Programm. Einmal Frühstück direkt am See.
Kosten:	ca. € 70-100.- für Appartement (4x Übernachtung), Abfahrt: 16.09.2020 um 08.00 Uhr vom USI Parkplatz, An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!)

9005



Klettercamp Krk

Termin	21.05.2020 - 24.05.2020
Leiter	Hannes Hausherr
Gebühr	85/125/170, 7-8 TN, Anmeldung bis 07.05.2020
Ort	Baska (Krk)
Inhalte	Krk ist ein ideales Urlaubsklettergebiet. Die Felsen liegen tagsüber im Schatten und das Meer ist in unmittelbarer Nähe.
Kosten:	ca. € 100.- bis 120.- für Unterkunft, An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 30.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!)

9025



Klettercamp Cortina

Termin	04.06.2020 - 07.06.2020
Leiter	Helmut Strasser/ Thomas Brandauer
Gebühr	125/185/250, 9-10 TN, Anmeldung bis 20.05.2020
Ort	Cortina/Italien, Hotel Mueble Oasi Cortina oder Montana Cortina
Inhalte	Sportklettern in der fantastischen Bergwelt der Dolomiten rund um Cortina. Alpines Flair mit beeindruckenden landschaftlichen Perspektiven.
Kosten:	€ 45.-/ Nacht (2 Personen), An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 40.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!), Abfahrt: 08.30 Uhr vom USI Parkplatz



9028



Mehrseillängenkletterkurs Paklenica

Termin	13.05.2020 - 17.05.2020
Leiter	Andreas Schwarz
Gebühr	125/185/250, 5-6 TN, Anmeldung verbindlich bis 02.04.2020
Ort	Nationalpark Paklenica, Starigrad Paklenica, CRO
Inhalte	Ausrüstungskunde, Tourenplanung, Grundklettertechniken, Knotenkunde, Anseilarten, passives und aktives Abseilen mit Selbstsicherung, Seilkommandos, Verwendung von Friends, Expressflaschenzug uvm. Voraussetzung: Sportklettererfahrung (5. Schwierigkeitsgrad)
Kosten:	4x Nächtigung (Zimmer oder Zelt), An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/Mitfahrerin, Anm. beim KL!), Eintritt Nationalpark, Infoblatt online!

9088



Mehrseillängenkletterkurs

Termin	11.09.2020 - 13.09.2020
Leiter	Andreas Schwarz
Gebühr	85/130/175, 5-6 TN, Anmeldung verbindlich bis 13.08.2020
Ort	Karlsbader Hütte, Lienzer Dolomiten
Inhalte	Eine Einführung in das sichere Klettern von Mehrseillängenrouten. Im idealen Übungsgelände des Laserkessels erlernen wir das Anbringen von Zwischensicherungen, den Standplatzbau und alles, was wir sonst noch für das Bewältigen von alpinen Kletterrouten benötigen. Voraussetzung: Sportklettererfahrung (5. Schwierigkeitsgrad)
Kosten:	An- u. Abreise privat, 2x Nächtigung im Lager mit HP in der Karlsbader Hütte. Infoblatt online!

9029



Kreuzeckgruppe - Durchquerung

Termin	12.06.2020 - 14.06.2020
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	60/90/120, 6-8 TN, Anmeldung bis 30.04.2020
Ort	Von Kolbnitz bis Greifenburg
Inhalte	3 Tage Nord-Süd Durchquerung der ruhigen, schönen Kreuzeckgruppe. Voraussetzungen: gute Grundkondition und Trittsicherheit. 2 Hüttenübernachtungen (Salzkofelhütte, Feldnerhütte)
Kosten:	Unterkunft ca. € 45.- HP/Tag, An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 20.-/Mitfahrerin, Anm. beim KL!)

9111



Hochtourenkurs für AnfängerInnen

Termin	25.06.2020 - 28.06.2020
Leiter	Michael Mautz
Gebühr	95/140/190, 6-7 TN, Anmeldung bis 10.06.2020
Ort	Prager Hütte 2.796m in der Venedigergruppe
Inhalte	Selbst- und Kameradenrettung, Absicherung im Fels, Tourenplanung, Orientierung und Entscheidungsfindung, Tourentag auf den Großvenediger
Kosten:	Unterkunft ca. € 55.- HP/Nacht, An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 20.-/Mitfahrerin, Anm. beim KL!)



9102



Schnuppercamp Segeln

Termin 30.05.2020 von 09.30 - 16.30 Uhr. Ersatztermin:
06.06.2020, Informationsveranstaltung:
18.03.2020, 16.00 Uhr im USI-SR

Leiter Julian Kircher (Blue-2.at)

Gebühr 30/50/70, 15-25 TN, Anmeldung bis 14.05.2020

Ort Union Yachtclub Dellach

Inhalte Für alle, die das Segeln einmal kennenlernen möchten. Es stehen 4 - 6 Boote bereit. Von Racing-Schiffen bis zu gemütlichen Segelbooten ist alles dabei! In einem Boot sind jeweils 5 Personen plus ein Ausbilder.

Kosten: An- und Abreise privat, keine Zusatzkosten, Info per E-Mail!

9037



Segelschein A (Theorie und Praxis)

Termin 11.06.2020-14.06.2020, jeweils von 09.00-17.00 Uhr.
Informationsveranstaltung: 18.03.2020, 16.00 Uhr im USI-SR

Leiter Michael Menard (Blue-2.at)

Gebühr 40/60/80, 15-20 TN, Anmeldung bis 28.05.2020

Ort Union Yachtclub Dellach

Inhalte Ausbildung zum A-Schein. In den 4 Tagen werden Manöver und Techniken die für die Prüfung notwendig sind praktisch am Schiff geübt. Am Sonntag findet die Prüfung statt. Die interaktive Lernunterlage für die Vorbereitung zur Prüfung ist inkludiert.

Kosten: Schiffsmiete € 180.-, Prüfungsgebühr € 20.- beim MSVÖ, An- und Abreise privat, Info per E-Mail!

9018



Segelschein FB2 (Theorie mit Prüfung)

Termin 25.03., 26.03.2020 jeweils von 17.00-21.30 Uhr,
27.03.2020 von 15.00-20.00 Uhr, 28.03., 29.03.2020
jeweils von 09.00-17.00 Uhr, Prüfung am 03.04.2020
von 09.00-17.00 Uhr, Informationsveranstaltung:
18.03.2020, 16.00 Uhr im USI-SR

Leiter Michael Menard (Blue-2.at)

Gebühr 90/150/190, 10-15 TN, Anmeldung bis 24.03.2020

Ort USI Seminarraum

Inhalte Theorieeinheiten für den Segelschein FB2.
(küstennahe Gewässer bis 20 Seemeilen)

Kosten: Prüfungsgebühr € 120.- beim MSVÖ, Prüfungs-
spesen ca. € 20.-, An- und Abreise privat, Info per
E-Mail!

9063



Segelschein FB2 (Praxis mit Prüfung)

Termin 07.04.2020 - 14.04.2020 (Prüfungswoche)
Informationsveranstaltung:
18.03.2020, 16.00 Uhr im USI-SR

Leiter Julian Kircher (Blue-2.at)

Gebühr 60/90/120, 6-7 TN, Anmeldung bis 26.03.2020

Ort Marina Punat (Kroatien)

Inhalte Skippertraining inkl. Praxisprüfung am Meer
(küstennahe Gewässer bis 20 Seemeilen)

Kosten: Zusatzkosten € 580.- (Praxis), Prüfungsgebühr/
Prüfungsspesen ca. € 200.- beim MSVÖ, An- und
Abreise privat, Info per E-Mail!

9093



Action Canyoning in Friaul / Italien

Termin 16.05.2020 - 17.05.2020

Leiter Andreas Schober/ Paul Mistlbacher

Gebühr 70/110/140, 8-10 TN, Anmeldung bis 30.04.2020

Ort Friaul (Italien)

Inhalte Voraussetzung: Schwindelfreiheit und solide
Schwimmkenntnisse!

Kosten: An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften,
Leihusrüstung ca. € 30.-, 1x Übernachtung
am Campingplatz ca. € 20.-/Person, Treffpunkt:
16.05.2020, 10.00 Uhr, USI-Gebäude, Infoblatt online!

9103



Fun Canyoning im Triglav Nationalpark / Slowenien

Termin 06.06.2020 - 07.06.2020

Leiter Andreas Schober/ Paul Mistlbacher

Gebühr 70/110/140, 8-10 TN, Anmeldung bis 20.05.2020

Ort Triglav Nationalpark (Slowenien)

Inhalte Voraussetzung: Schwindelfreiheit und solide
Schwimmkenntnisse!

Kosten: An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften,
Leihusrüstung ca. € 30.-, 1x Übernachtung
am Campingplatz ca. € 20.-/Person, Treffpunkt:
06.06.2020, 10.00 Uhr, USI-Gebäude, Infoblatt online!

9035



Kitesurf Grado

Termin 25.04.2020 - 29.04.2020
Leiter Johannes Plech
Gebühr 105/155/210, 10-12 TN, Anmeldung bis 02.04.2020
Ort Grado/Italien, Camping al Bosco, 34073 Grado (Italien), Treffpunkt: 13 Uhr beim Campingplatzrestaurant
Inhalte Kitecamp für alle Wassersportbegeisterten! Theorie und Praxis, Windfenstermodell, Sicherheitssysteme, Start/Landung, Steuern, Bodydrag, Relaunch, Wasserstart und Anfahren
Kosten: Prüfungsgebühr, Leihmaterial und Lernunterlagen € 70.-, Campingplatz, An- und Abreise privat, Infoblatt online!

9049



SUP-Alpe-Adria

Termin 15.05.2020 - 17.05.2020
Leiter Richard Gratzei/ Hannes Jurkowitsch
Gebühr 80/115/160, 10-12 TN, Anmeldung bis 30.04.2020
Ort Von Bled durch das Soca-Tal in die Lagune von Grado/Italien, Unterkunft: Camping Grado, Tenuta Primero
Inhalte Dieses Camp richtet sich an fortgeschrittene PaddlerInnen, die ihre Paddelerfahrungen erweitern möchten (AufsteigerInnen und Fortgeschrittene)
Kosten: Unterkunft ca. € 30.-/Tag, Leihgebühr Material: ca. € 30.- bei Bedarf, An- und Abreise privat

9117



Kite- und Windsurfcamp Rhodos

Termin 23.05.2020 - 30.05.2020
 Vorbesprechung: 05.03.2020 um 18.30 Uhr, USI-SR.
Leiter Martin Arnold
Gebühr 120/190/240, 10-12 TN, Anmeldung verbindlich bis 26.03.2020
Ort Unterkunft: Hotel Blue Horizon, lalyssos
Inhalte Der Kite - Kurs findet in der Bucht von Kremasti - ein ruhiger Strand an der Westküste statt (ca. 2000m südlich vom Hotel). Rescue vor Ort.
Kosten: Unterkunft mit HP, Flug, Sportmaterial und Flughafentransfer vor Ort: ca. € 650.- (abhängig vom aktuellen Flugpreis) Infoblatt online!

9095



Sommercamp für Kinder 1 (6-12 Jahre)

Termin 27.07.2020 - 31.07.2020, täglich von 07.30-16.00 Uhr
Leiter Jonas Warmuth
Gebühr 100/130/160, 20-40 TN, Anmeldung bis 18.06.2020
Ort USI Outdoor, (Universitätsstraße 100, 9020)
Inhalte „Spiele, Spaß und Sport“ sind die 3 wichtigsten Inhalte beim Camp. Alle Sportmöglichkeiten am USI werden unter professioneller Anleitung den Kindern nähergebracht. Leichtathletik, Klettern, Tennis, Volleyball, Stand Up Paddeln, Wandern, Baden, usw... stehen täglich bei uns am Programm. Wir freuen uns auf Euch!
Kosten: Keine Zusatzkosten - all inclusive, Infoblatt online!

9096



Sommercamp für Kinder 2 (6-12 Jahre)

Termin 03.08.2020 - 07.08.2020, täglich von 07.30-16.00 Uhr
Leiter Jonas Warmuth
Gebühr 100/130/160, 20-40 TN, Anmeldung bis 18.06.2020
Ort USI Outdoor, (Universitätsstraße 100, 9020)
Inhalte „Spiele, Spaß und Sport“ sind die 3 wichtigsten Inhalte beim Camp. Alle Sportmöglichkeiten am USI werden unter professioneller Anleitung den Kindern nähergebracht. Leichtathletik, Klettern, Tennis, Volleyball, Stand Up Paddeln, Wandern, Baden, usw... stehen täglich bei uns am Programm. Wir freuen uns auf Euch!
Kosten: Keine Zusatzkosten - all inclusive, Infoblatt online!



9112



Trans Nockies (Mountainbikeabenteuer ganz nah)

Termin 19.06.2020 - 21.06.2020,
VB: 02.04.2020, 18.00 Uhr im USI-SR

Leiter Christoph Sagmeister

Gebühr 70/105/140, 6-7 TN, Anmeldung bis 04.06.2020

Ort Nockberge

Inhalte 3 Tage Mountainbiken PUR. Direkt vor unserer Haustür starten wir in das Abenteuer Nockbergedurchquerung auf aussichtsreichen Wegen und fantastischen Trails. Wir werden Touren mit ca. 1000-1400 HM auf Trails der Schwierigkeit S2 bis S3 fahren. (singletrail-skala.de) Kein Gepäcktransport! Übernachtung (Hotels/ Pensionen) ca. € 75.- Nacht, ev. Liftkosten ca. € 40.-, An- und Abreise privat

Kosten:

9113



Bikecamp-Best of Friaul

Termin 01.05.2020 - 03.05.2020,
VB: 02.04.2020, 18.00 Uhr im USI-SR

LeiterIn Daniel Oberauer/ Eva Britzmann

Gebühr 70/105/140, 12-14 TN, Anmeldung bis 23.04.2020

Ort Kanatal, Unterkunft: Agriturismo Casali Scjs, Venzone

Inhalte 3 Tagestouren im Roadtrip Stil mit 900 bis maximal 1300 HM. Für die wunderbaren Abfahrten der Schwierigkeit S2 bis S3 (singletrail-skala.de) muss aber auch die ein oder andere Trage/Schiebestrecke überwunden werden.

Kosten: ca. € 45.- (ÜF/Tag) An- und Abreise privat

9114



Bikecamp-Sloweniens wilder Westen

Termin 11.09.2020 - 13.09.2020,
VB: 02.04.2020, 18.00 Uhr im USI-SR

Leiter Daniel Oberauer/ Jan Hambrusch

Gebühr 70/105/140, 12-14 TN, Anmeldung bis 13.08.2020

Ort Vipava, Slowenien, Unterkunft: Apartmaji Koren, Glavni trg 2, 5271 Vipava

Inhalte Slowenien hat sich vom Geheimtipp zu einer fixen Größe auf der Bike-Landkarte entwickelt. 3 Tagestouren mit maximal 1200 HM und Abfahrten der Stufe S2, vereinzelt auch Stellen auf S3 Niveau laut singletrail-skala.de sind zu bewältigen

Kosten: ca. € 46.- (ÜF/Tag), An- und Abreise privat

9115



Bikecamp Soca Tal

Termin 25.09.2020 - 27.09.2020,
VB: 02.04.2020, 18.00 Uhr im USI-SR

LeiterIn Eva Britzman/ Daniel Kaspar

Gebühr 70/105/140 12-14 TN, Anmeldung bis 13.08.2020

Ort Socaltal - Slowenien, Unterkunft wird per Mail nach erfolgreicher Anmeldung bekannt gegeben

Inhalte Alte Militärwege kombiniert mit Saumpfadern in atemberaubender Landschaft stehen am Programm. Voraussetzung: Kondition für bis zu 1300 HM bergauf und mittelschwere Trails (Kategorie S2)

Kosten: ca. € 50.- (ÜF/Tag), An- und Abreise privat, gegebenenfalls Kosten für Shuttle (wetterabhängig)

Infoabend MTB-Camps: 02.04.2020 um 18.00 Uhr im USI - Seminarraum

Hinweis auf MTB-Kurse:

5518 Mountainbike - Technik und Trail für Mädels (AnfängerInnen und leicht FG) € 45/65/85

ÜL: Eva Britzmann, min. 8/ max. 10 TN. 5 Blocktermine: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05. und 25.05.2020 jeweils von 17.00-20.00 Uhr. An 5 Blockterminen erarbeiten wir gemeinsam die Grundtechniken des Mountainbikens und/oder verbessern deinen individuellen Level, um das Gelernte gleich darauf in einer gemeinsamen Ausfahrt anzuwenden. Ziel ist es, dass Du dich am Trail sicherer fühlst und mit dem Bike mehr „per du“ bist. Eine sportliche Grundkondition (300 HM/Ausfahrt) sollte vorhanden sein. Voraussetzung: Funktionstüchtiges Mountainbike, Helmpflicht! Vorbesprechung: 02.04.2020 um 18.00 Uhr im USI Seminarraum! Anmeldeschluss: 16.04.2020!

5508 Mountainbike - Fahrtechnik und Trail (Fortgeschrittene) € 60/90/120

ÜL: Christoph Sagmeister, min. 8/ max. 10 TN. 6 Blocktermine: 23.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06.2020 jeweils von 17.00-20.00 Uhr und 06.06.2020 von 08.00-14.00 Uhr. An 6 Blockterminen erarbeiten wir gemeinsam die Grundtechniken des Mountainbikens und verbessern deinen individuellen Level, um das Gelernte gleich darauf in einer gemeinsamen Ausfahrt anzuwenden. Dieser Kurs richtet sich an BikerInnen, die bereits relativ sicher am Trail unterwegs sind und sich weiterentwickeln wollen. Vorbesprechung: 02.04.2020 um 18.00 Uhr im USI Seminarraum! Anmeldeschluss: 16.04.2020!



9019



Tenniscamp-Novi Vinodolski (Frühjahr)

Termin 30.04.2020 - 03.05.2020
LeiterIn Horst Fiedler
Gebühr 60/90/120, 10-12 TN, Anmeldung bis 18.03.2020
Ort Novi Vinodolski/CRO, Hotel Lisanj
Inhalte Tennis intensiv mit unserem Guru Horst Fiedler! 6 Trainingseinheiten, dazu sportliches Rahmenprogramm
Kosten: ca. € 190.- (3 Tage HP inklusive Platzkosten), An-, Abreise privat

9042



Tenniscamp-Novi Vinodolski (Herbst)

Termin 03.09.2020 - 06.09.2020
LeiterIn Horst Fiedler
Gebühr 60/90/120, 10-12 TN, Anmeldung bis 09.07.2020
Ort Novi Vinodolski/CRO, Hotel Lisanj
Inhalte Tennis intensiv mit unserem Guru Horst Fiedler! 6 Trainingseinheiten, dazu sportliches Rahmenprogramm
Kosten: ca. € 220.- (3 Tage VP inklusive Platzkosten), An-, Abreise privat

9116



Mixed Games on the Beach

Termin 01.05.2020 - 03.05.2020
LeiterIn Karin Schaumberger
Gebühr 30/45/60, 20-25 TN, Anmeldung bis 23.04.2020
Ort Bibione
Inhalte SPIELEN, SPIELEN und nochmals SPIELEN ist unser Motto! Der Schwerpunkt liegt auf: Beachvolleyball, Beachfrisbee, Beachsoccer, kleine Ball- und Laufspiele, Spikeball, Kubb usw.
Kosten: Kosten für Unterkunft ca. € 60.-, Verpflegung, An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 25.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!)

9041



Beachcamp

Termin 29.05.2020 - 02.06.2020
LeiterIn Hansi Huber
Gebühr 60/90/120, 12-40 TN, Anmeldung bis 30.04.2020
Ort Obere Adria (ITA), Details im März 2020 per E-Mail!
Inhalte Camp gemeinsam mit dem USI Leoben. Voraussetzung ist das Beherrschen der Grundtechniken. Training in Kleingruppen gleichen Spielniveaus, gemeinsame Abendgestaltung, Abschlussturnier
Kosten: ca. € 180.- für Unterkunft, Courtmiete, ein gemeinsames Abendessen. An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 25.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL!)



Kärntner Akademische MeisterInnen und USI Ergebnisse im Wintersemester 2019/20

<i>Kosiak Löwe</i>	Siegerin Einzel	Angelika Tazreiter
	Sieger Einzel	Christoph Hochmüller
	Damenteam	Annemarie Begusch, Zdouc Zala
	Herrenteam	Christoph Soukup, Philip Bachl
	Mixed	Martin Schrittester, Margit Schrittester
<i>Floorball</i>	Siegerteam	Marcel Koloini, Andreas Santner, Nikolas Velikogne Michael Klemm, Stefan Santner, Peter Umfahrer

Unisport Austria Meisterschaften

<i>Fechten</i>	11.01.- 12.01.2020 & 18.01.- 19.01.2020
<i>Marathon</i>	19.04.2020
<i>Halbmarathon</i>	19.04.2020
<i>Staffelmarathon</i>	19.04.2020
<i>Beachvolleyball</i>	10.06.- 11.06.2020
<i>Kleinfeldfußball</i>	20.06.- 21.06.2020



Bachelor-Lehramt Unterrichtsfach Bewegung und Sport

Ab dem Wintersemester 2019/2020 kann man in Klagenfurt im Rahmen des Lehramtstudiums auch das Unterrichtsfach Bewegung und Sport studieren. Das Studium wird im Verbund mit der Pädagogischen Hochschule Kärnten angeboten. Ein weiterer Partner ist die Universität Graz.

Aufnahmeverfahren

Allgemeines Aufnahmeverfahren (findet nur einmal im Jahr statt)

- Modul A: Self Assessment (02.03.-15.05.2020)
- Modul B: allgemeine Eignungsprüfung (08.07. - 10.07.2020)
- Details zur Registrierungsplattform unter: www.zulassunglehramt.at
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren:
E-Mail: lehramt@jaau.at, Tel.: +43 463 2700 – 6103

Ergänzungsprüfung UF Bewegung und Sport von 18.02.-19.02.2020

- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten
Aufnahmekriterien: www.aau.at/aufnahmekriterien_sport
- Anmeldung zur Ergänzungsprüfung bis 02.02.2020 unter:
www.aau.at/ergaenzungspruefung_sport
- Kontaktpersonen:
Robert Rassinger, E-Mail: robert.rassinger@jaau.at, Tel.: +43 664 5269 509
Johannes Isopp, E-Mail: johannes.isopp@jaau.at, Tel.: +43 664 8835 8543

Vorbereitung

- Vorbereitungstage (04.02.-06.02.2020/ LV 6535), Anmeldeschluss: 20.01.2020
- Wöchentlicher Vorbereitungskurs (LV 6029), Anmeldung ab 22.02.2020
- Anmeldung und Details unter: www.usi.aau.at



USI - Studio

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
08.00 - 08.15	2011 Rückenfit Katrin Knoblochner 08.00 - 08.55	2041 Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene Karin Stangl 07.30 - 09.00	2009 Fit und gesund in den Morgen (Yoga) Hannes Hausherr 07.30 - 08.25	Meditation am Morgen 07.30 - 08.10	2016 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
08.15 - 08.30				2005 Do-In Iyoku Stefan Metzler 08.10 - 09.05	
08.30 - 08.45			2025 Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball Nadja Prugger 08.30 - 09.25		2028 Yoga aus Indien Sudharani Basangari-Kaspret 08.30 - 09.25
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15	2027 Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball Eleonore Hudetz 09.00 - 09.55	2050 Faszien Yoga Karin Stangl 09.00 - 09.55		2015 Mami-Baby-Fitness (Kinder bis 1,5 J.) Katrin Frank 09.15 - 10.10	
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15			1110 Bodyworkout Eva Sandhofer 10.00 - 10.55		2044 Akro Yoga Alexandra Hölzl 09.30 - 11.00
10.15 - 10.30	Sportstudium 10.00 - 11.30				
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00				2038 Rückenfit Monique Gschwendtner 10.45 - 11.40	
11.00 - 11.15		1141 Zumba Katharina Eppeltauer 11.00 - 11.55	2017 Pilates und Rückenfit Eva Sandhofer 11.00 - 11.55		
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15	2012 Rückenfit Katrin Dorfer 12.00 - 12.55	2039 Do-In Fitness Stefan Metzler 12.05 - 13.00	2004 Do-In Iyoku Stefan Metzler 12.00 - 12.55	1133 Pump it up Monique Gschwendtner 12.00 - 12.55	
12.15 - 12.30					2049 YOGA für einen gesunden Rücken Katrin Frank 12.30 - 13.25
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15			1150 Zumba Melanie Terbu 13.00 - 13.55		2021 Rückenfit Kerstin Kesnar 13.30 - 14.25
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45	Sportstudium 13.00 - 14.30	Sportstudium 13.00 - 14.30			
13.45 - 14.00			2054 Yoga Basics (english spoken) Katharina Schüller 14.00 - 14.55		
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15	6024 Contemporary (Beginners) Karin Jaklitsch 15.00 - 15.55		2032 Yoga Fortgeschritten - Nachmittags Flow Katharina Schüller 15.00 - 15.55	1142 Zumba Eva Malis 15.00 - 15.55	
15.15 - 15.30		1146 Power Workout Nina Gaugg 15.30 - 16.25			1051 Pump your Body Daniela Rappitsch 15.30 - 16.25
15.30 - 15.45					
15.45 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30	2026 Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball Eleonore Hudetz 16.00 - 17.30	2033 Faszientraining intensiv Anja Neuwersch 16.30 - 17.25	1103 BBP Karina Steinwender-Jannach 16.00 - 17.30	1049 Piloxing Betina Paumgarten 16.00 - 16.55	1124 Konditionstraining für Menschen mit Behinderung Daniela Rappitsch 16.30 - 18.00
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45	2030 Yoga AnfängerInnen Karin Stangl 17.30 - 18.25			1100 AB Power meets Pilates Karin Stangl 17.00 - 18.30	
17.45 - 18.00		1138 Total Mix - Intensivtraining Elko Anderwald 17.30 - 19.00	1139 Train & Tone Elko Anderwald 17.30 - 19.00		1055 Bodyworkout Michaela Drobitsch 18.00 - 18.55
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15	2031 Yoga mäßig FG Karin Stangl 18.30 - 20.00		1134 RAB& Po Elko Anderwald 19.00 - 19.55	1117 Dance Aerobic Sandra Waczaunek 18.30 - 20.00	1131 Problemzonen intensiv Eveline Fanzott 19.00 - 19.55
19.15 - 19.30		1111 Workout extrem - high intensity Eva Britzmann 19.00 - 20.30			
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45	1130 Powerstep & BBP Eva Malis 20.00 - 21.30	6022 Contemporary (Advanced) Karin Jaklitsch 20.30 - 21.30	1056 LaBlast Maria Magdalena Thaler 20.00 - 21.30	2051 Ganzheitliches Yoga Daniel Kropfitsch 20.00 - 21.30	2019 Problemzonen nach Pilates - Matwork Eveline Fanzott 20.00 - 21.30
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

USI - Turnsaal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 08.00					
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30	2057 Faszien Yoga Hannes Hausherr 08.00 - 08.55	1105 Bauchfit und Dehnen Michaela Drobitsch 08.00 - 08.55	2056 Faszientraining und Rückenfit Philipp Troschl 08.00 - 08.55		
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00					
09.00 - 10.00					
10.00 - 10.15					4001 Kinder Turnen (1 - 2 J.) Richard Gratzel 09.45 - 10.40
10.15 - 10.30		Sportstudium 10.00 - 11.30			
10.30 - 10.45					4006 Kinder Turnen (2 - 3 J.) Richard Gratzel 10.45 - 11.40
10.45 - 11.00					
11.00 - 11.15					
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30		6005 Classic Taekwondo Werner Scheer 12.05 - 13.00	2022 Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik Christoph Sagmeister 12.10 - 13.00	1126 Kräftigung ohne Geräte Christoph Sagmeister 12.10 - 13.00	
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45	Sportstudium 13.00 - 14.30	4009 Kinder Turnen (3 - 4 J.) Richard Gratzel 13.30 - 14.25			6000 Boxen Joe "Tiger" Pachler 12.45 - 14.15
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30		4002 Kinder Turnen (4 - 5 J.) Richard Gratzel 14.30 - 15.25			
15.30 - 15.45	6012 Krav Maga Werner Scheer 14.45 - 16.15		6013 Krav Maga Werner Scheer 14.45 - 16.15	2058 Rückenfit Michaela Drobitsch 15.15 - 16.10	
15.45 - 16.00			4003 Kinder Turnen (5 - 6 J.) Richard Gratzel 15.30 - 16.25		
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45	2010 Flexibar Monique Gschwendtner 16.15 - 17.10			1054 Deepwork Betina Paumgarten 16.15 - 17.10	
16.45 - 17.00					
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					

USI - Kraftkammer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
16.30 - 16.45						
16.45 - 17.00						
17.00 - 17.15	1119 Einführung in die USI-Kraftkammer Johannes Isopp 16.30 - 18.00	1127 Krafttraining für Menschen mit Behinderung Nina Gaugg 16.30 - 18.00		1108 Bodystyling für Damen Sandra Waczaunek 16.30 - 18.00		
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45						
17.45 - 18.00						
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30						
18.30 - 18.45	1123 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1148 Circletaining for Ladies Nina Gaugg 18.00 - 19.30		1128 Power Circle Mathias Hausberger 18.00 - 19.30	1121 Funktionelles Krafttraining Toni Lindsberger 18.00 - 19.30	
18.45 - 19.00						
19.00 - 19.15						
19.15 - 19.30						

HTL Klagenfurt (Mössinger Straße)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
18.00 - 18.15							
18.15 - 18.30							
18.30 - 18.45	6010 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.00 - 19.30	1106 Body & Energy (Intervall) Anja Neuwersch 18.00 - 19.30	1118 BodyArt Kerstin Kesnar 18.00 - 19.30	6029 Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung UF "Bewegung und Sport" Stefanie Mühlstein 18.00 - 19.30			
18.45 - 19.00							
19.00 - 19.15							
19.15 - 19.30							
19.30 - 19.45							
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15	3014 Hallenvolleyball USI-Level 1/2 Pepo Huber 19.45 - 21.15	3004 Basketball für Damen und Herren (FG. & Spieleinheit) Christian Müller 19.45 - 21.15	3029 Hallenvolleyball USI-Level 2 Eva Siebert 19.45 - 21.15	3016 Hallenvolleyball USI Level 2/3 Maja Präprost 19.45 - 21.15			
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00							
21.00 - 21.15							

Pädagogische Hochschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
18.15 - 18.30						
18.30 - 18.45						
18.45 - 19.00						
19.00 - 19.15						
19.15 - 19.30						
19.30 - 19.45						
19.45 - 20.00						
20.00 - 20.15						
20.15 - 20.30	1122 HIT- High Intensity Training Christoph Sagmeister 20.00 - 21.30	3026 Let's Play Patrick Wolte 19.45 - 21.15		6023 Hip Hop Svenja Schulz 19.45 - 21.15		
20.30 - 20.45						
20.45 - 21.00						
21.00 - 21.15						
21.15 - 21.30						
21.30 - 21.45						

Tag der Bewegung

Freitag, 05. Juni 2020

Spiel und Spaß

- Disc Golf
- Kajak & SUP
- Boccia
- Kubb
- Klettern

Kärntner Akademische Meisterschaften

- Beachvolleyball
- Tennis (Einzel, Doppel, Mixed)
- Kleinfeld Fußball
- Badminton (Einzel, Doppel, Mixed)
- Spikeball

Speis und Trank bei musikalischer Unterhaltung ab 18.00 Uhr!
Anmeldemodalitäten werden noch bekannt gegeben.



Teilnahmeberechtigt sind Studierende im SoSe 2020,
Bedienstete der AAU, PH, FH und AkademikerInnen



Kärntner Akademische Meisterschaften

Orientierungslauf

Donnerstag, 04.06.2020, Raum Klagenfurt

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



ONLINE SHOP
WWW.GIGASPORT.AT

GUTSCHEIN
-15%



2610000429152

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT
GÜLTIG BIS 31. OKTOBER 2020
BEI GIGASPORT KLAGENFURT, VILLACH, WOLFSBERG UND SPITTAL

Gutschein nur mit gültigem USI-Anmeldeschein einlösbar

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Angebote, Werbeangebote, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, SUP-Boards, SUP-Zubehör und E-Scooter.