

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT
KLAGENFURT



usi.aau.at



2022/23
Wintersemester

Vorwort

Liebe USI-Teilnehmerin, lieber USI-Teilnehmer!

Nachdem die Druckversion bereits ausgedient hat, wird auch diese Form des digitalen Kursheftes, im pdf-Format, bald der Vergangenheit angehören. Somit ist dieses Vorwort das vorerst Letzte in dieser Art.

Das universitätsübergreifende Projekt einer gemeinsamen USI-Verwaltungssoftware ist in Entwicklung und nimmt bereits Formen an. Großen Dank darf ich hier an unseren Zentralen Informatikdienst (ZID) richten, der sich mit viel Einsatz und Engagement für das Gelingen dieser einmaligen Kooperation einsetzt.

Diese Software wird uns im gesamten Prozess von Kursübersicht und Kursangebot bis zur TeilnehmerInnen- und KursleiterInnenverwaltung, mit Buchungsmöglichkeit und Abwicklung der Bezahlvorgänge unterstützen. Weitere Optimierungen betreffen die Kommunikation zwischen KursleiterInnen und TeilnehmerInnen sowie die endgültige Ablösung des Kursheftes.

Auch wenn es immer als angenehm empfunden wurde das Kursheft in den Händen zu halten, so war es im dynamischen Prozess der Kursplanung bereits nach der Druckerstellung von Änderungen betroffen, die nicht in unseren Einflussbereich lagen.

Sehr erfreulich kann ich über Infrastrukturelle Optimierungen berichten: Zahlreiche KraftkammerbesucherInnen und KursteilnehmerInnen haben sich in den warmen Monaten vom positiven Effekt der Klimatisierung von Kraftkammer und Studio überzeugen können. In Kombination mit einer Photovoltaikanlage am Dach des USI ist dies auch ein gelungenes Beispiel für Nachhaltigkeit bei öffentlichen Gebäuden.

In Summe bedanke ich mich bei meinem gesamten USI-Team, das sich perfekt ergänzt und gemeinsam ein umfangreiches Sportangebot für das Wintersemester 2022/23 auf die Beine gestellt hat, um für jeder/jeden Sport und Bewegung sowie den Wiedereinstieg in die Präsenzform schmackhaft zu machen.

Mit sportlichen Grüßen,
Robert Rassinger

Für den Inhalt verantwortlich:

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Universitätssportinstitut, Robert Rassinger
Graphische Beratung: Jochen Weiß und Magdalena Kiflinger (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 MMag. Bernhard SEEBACHER

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

- Wettkämpfe
- Veranstaltungen
- USI-Kurse/USI-Kursheft
- Evaluierung
- Stv. Leiter
- Homepage



Sportadministratorin Anna WEIßENBRUNNER, BA MA

Sprechstunde nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9404
anna.weissenbrunner@aau.at

- Information
- Soziale Medien
- Wettkampfunterstützung
- Homepage
- USI Kursheft
- Spitzensport und Studium



Sekretariat Ursula SPITALER

Öffnungszeiten: siehe S. 4 Sekretariat Öffnungszeiten.
Tel: +43 463/2700 - 9403
ursula.spitaler@aau.at

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



Sportwart Werner SCHEER

Sprechstunde nach Vereinbarung
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 - 9416
manuel.kuenstner@aau.at

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

Internet Inskription

ab 24.09.2022, 08.00 Uhr | <https://usi.aau.at>

[Kreditkarte, EPS Überweisung, USI-Gutschein]

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat
26.09.2022 ab 09.00 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 01.10.2022 ab 08.00 Uhr
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 03.10.2022 ab 09.00 Uhr

Tarif 3 (Restplätze)

- Akademikerinnen und Akademiker
- Partnerinnen 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 Öffnungszeiten

außerhalb der Hauptinskription:

Montag & Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr
Gesetzliche Feiertage geschlossen!

während der Hauptinskription (26.09. – 06.10.2022)

Montag – Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr & Mittwoch: 13.00 – 15.00 Uhr

Kursanmeldung/Bezahlung

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 Ausdrucksmöglichkeit 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. Tarifreklamationen 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).



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.



Onlinekurs

Diese Kurse werden ausschließlich online durchgeführt.



Hybridkurs

Hybridkurs - Präsenzveranstaltung und zusätzlich online live & on demand.



Zusatzinformation

Im Falle eines Lockdowns und/oder Einschränkungen wird der Kurs ausschließlich online durchgeführt.



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 im Wintersemester 2022 aufgrund der Covid-19-Situation ausnahmslos nicht möglich, d. h. die Kursanmeldung muss vor dem ersten Kursbesuch erfolgen.

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 die Abmeldung bis 2 Monate vor Kurs- bzw. Buchungsbeginn gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Keine Abmeldung/Stornierung bei Hinweis auf „Verbindliche Anmeldung“. Stornogeühren 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

Kursabsagen bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer/innen/zahl, aufgrund nicht zur Verfügung stehender Räumlichkeiten, aufgrund der Wetterlage oder aufgrund von höherer Gewalt sind möglich. 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 Wintersemester 2022/23

	Allgemeine Geschäftsbedingungen	5 - 7
	Semesterkarten / Fitness - Basics	11 - 14
	Vital / Move	15 - 16
	Ballspiele	17 - 19
	Klettersport	20 - 21
	Outdoor	24
	Sonstige Kurse	26 - 27
	Workshops	28
	Junior Club	29
	Camps / Ausbildungen	31 - 38
	Wettkämpfe / Stundenpläne/UF Bewegung & Sport	40 - 44

Kurs- / Semesterdaten Wintersemester 2022/23

Semesterbeginn: 03.10.2022

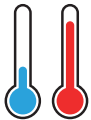
Semesterende 27.01.2023

Veranstaltungsfreie Tage Alle gesetzlichen Feiertage

Landesfeiertag:	10.10.2022
Nationalfeiertag:	26.10.2022
Allerheiligen:	01.11.2022
Allerseelen:	02.11.2022
Mariä Empfängnis:	08.12.2022
Weihnachtsferien:	24.12.2022 - 08.01.2023
Semesterferien:	28.01.2023 - 05.03.2023



Charakterisierung der Kursinhalte

	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.	
	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.	
	Kraft Gezieltes Krafttraining wirkt altersbedingtem Muskelabbau und Osteoporose entgegen. Haltungsverbesserung und leistungsfähige Beweglichkeit stehen ebenso im Vordergrund wie Figurverbesserung und Kraftzuwachs.	
	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.	
	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.	
	Sonstiges Beinhaltet beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Atemübungen und Meditation als Beispiele können zur inneren Einkehr genutzt werden.	

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 05.03.2023.

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten 03.10.2022-27.01.2023:

Mo. - Fr. 07.00-21.45 Uhr, Sa. 09.00-16.45 Uhr, So. 15.00-20.45 Uhr

USI-Kraftkammer in den Weihnachtsferien (24.12.2022-01.01.2023) geschlossen.

USI-Kraftkammer (02.01.2023-08.01.2023):

Mo.-Do. 07.00 - 19.45 Uhr, Fr (06.01.2023) geschlossen, Sa 09.00 - 16.45 Uhr, So 15.00 - 20.45 Uhr

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten in den Semesterferien (28.01.-05.03.2023):

Mo.-Fr. 07.00 - 20.45 Uhr, Sa. geschlossen und So. 15.00 - 20.45 Uhr

Gesetzliche Feiertage geschlossen, LV-freie Tage laut Aushang (siehe Seite 9, Semesterdaten)

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

Die Anzahl der Kraftkammerkarten ist auf 350 limitiert. Kein freies Training in der Kraftkammer während Kursbetrieb in der Kraftkammer.

Siehe Kraftkammer Kursbetrieb Stundenplan.

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00	1119 Einführung in die USI-Kraftkammer Bernhard Seebacher 16.30 - 18.00	1127 Krafttraining für Menschen mit Behinderung Nina Gärtner-Gaugg 16.30 - 18.00		1108 Bodystyling für Damen Sandra Waczunek 16.30 - 18.00	
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30	1123 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1148 Circletraining for Ladies Daniela Rappitsch 18.00 - 19.30		1128 Krafttraining für AnfängerInnen u Fortgeschrittene Sandro Köchl 18.00 - 19.30	1121 Funktionelles Krafttraining Thomas Seiwald 18.00 - 19.30
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					

Kletterwandkarte (Semesterkarte)

€ 25/50/75

Benützung während der Kraftkammer Öffnungszeiten! Gültig bis 05.03.2023.

Öffnungszeiten WS 2022/23: siehe USI-Kraftkammer Öffnungszeiten!

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!

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

1100	AB Power meets Pilates	€ 37/56/75
	ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Do. 17.00–18.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	28 17 17 21 17
1144	Athletic Training meets Functional Training	€ 37/56/75
	ÜL: Oliver Steinwender, USI-TS, Mi. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 20 40 10 20
1103	Bauch-Beine-Po & Ganzkörpertraining	€ 37/56/75
	ÜL: Karina Steinwender-Jannach, USI-Studio, Mi. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 25 35 10 10
1107	Bodyshaping	€ 37/56/75
	ÜL: Eva Sandhofer, USI-TS, Mo. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Handtuch und saubere Hallenschuhe!	15 20 40 10 15
1137	Bodyshaping meets Box-Aerobic	€ 37/56/75
	ÜL: Sandra Moser, USI-TS, Mi. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Box-Aerobic gemischt mit Bodyshaping und Körperstabilisation	10 45 45
1108	Bodystyling für Damen	€ 37/56/75
	ÜL: Sandra Waczaunek, USI-KK, Do. 16.30–18.00 Uhr, min. 18/ max. 22 TN	20 80
1114	Cardio Kickboxing	€ 25/37/50
	ÜL: Christian Inzko, USI-TS, Do. 17.45–18.40 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	30 30 15 10 15
1148	Circletraining for Ladies	€ 37/56/75
	ÜL: Daniela Rappitsch, USI-KK, Di. 18.00–19.30 Uhr, min. 18/ max. 22 TN	10 75 10 5
1116	Crossfitness - Funktionelles Training	€ 55/80/110
	ÜL: Jurkowitsch Hannes, Sportpark (Südring 207), Do. 20.15–21.45 Uhr, min. 10/ max. 12 TN	100
1056	Dance Fitness	€ 37/56/75
	ÜL: Maria Magdalena Thaler, USI-Studio, Mi. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 40 20 10 20
1054	Deepwork	€ 25/37/50
	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	€ 37/56/75
	ÜL: Bernhard Seebacher, USI-KK, Mo. 16.30–18.00 Uhr, min. 20/ max. 22 TN	15 10 65 5 5

Warm up / Cool down
Kraft

1625	Move your body - relax your mind	€ 25/37/50
	ÜL: Julia Hofmann, USI-Studio, Di. 20.30–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	15 10 65 5 5
1121	Funktionelles Krafttraining	€ 37/56/75
	ÜL: Thomas Seiwald, USI-KK, Fr. 18.00–19.30 Uhr, min. 18/ max. 22 TN	17 30 30 20 5
1106	Pilates	€ 25/37/50
	ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Mi. 09.30–10.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	25 25 25 25
1122	HIT - High Intensity Training	€ 37/56/75
	ÜL: Christoph Sagmeister, PH-TS, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	15 5 65 10 5
1123	Individuelles Krafttraining	€ 37/56/75
	ÜL: Christoph Sagmeister, USI-KK, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 18/ max. 22 TN	10 75 10 5
1153	Koordinations- und Stabilisierungstraining	€ 37/56/75
	ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Do. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 30 10 50
1126	Kräftigung ohne Geräte	€ 25/37/50
	ÜL: Christoph Sagmeister, USI-TS, Do. 12.10–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	5 79 5 5
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.	10 75 10 5
1132	Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen	€ 10/15/20
	ÜL: Bernhard Seebacher, USI-KK, Termine: Di. 04.10.2022 und Mi. 06.10.2022, 09.00–11.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 03.10.2022, 12.00!	100
1113	Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen	€ 10/15/20
	ÜL: Bernhard Seebacher, USI-KK, Termine: Di. 12.10.2022 und Do. 13.10.2022, 09.00–11.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 10.10.2022!	100
1049	Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz	€ 25/37/50
	ÜL: Betina Paumgarten, USI-Studio, Do. 16.00–16.55 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	10 30 30 15 15
1128	Krafttraining für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	€ 37/56/75
	ÜL: Sandro Köchl, USI-KK, Do. 18.00–19.30 Uhr, min. 18/ max. 22 TN	10 20 50 10 10
1146	Power Workout	€ 25/37/50
	ÜL: Nina Gaugg, USI-Studio, Di. 15.30–16.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 20 50 10 10

Beweglichkeit
Ausdauer
Koordination
Sonstiges

1133	Pump it up 	€ 25/37/50
ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1051	Pump your Body	€ 25/37/50
ÜL: Daniela Rappitsch, USI-Studio, Di. 16.30–17.25 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
1134	RABB&Po - Complete Workout 	€ 25/37/50
ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Mi. 19.00–19.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1160	Allgemeine Rumpfkraftigung	€ 25/37/50
ÜL: Bernhard Seebacher, USI-TS, Mo. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1143	Schi-Fit	€ 25/37/50
ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 19.15–20.10 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1136	Stabilisierungstraining	€ 25/37/50
ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 18.15–19.10 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1138	Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten 	€ 37/56/75
ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Di. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN, Grundkondition von Vorteil!		
1139	Train & Tone - Kalorien verbrennen & kräftigen 	€ 37/56/75
ÜL: Elke Anderwald, USI-Studio, Mi. 17.30–19.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1129	Work & Stretch 	€ 37/56/75
ÜL: Nina Illgoutz, USI-Studio, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1111	Workout extrem - high intensity 	€ 37/56/75
ÜL: Chiara Steuerer, USI-Studio, Di. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1150	Zumba 	€ 25/37/50
ÜL: Melanie Terbu, USI-Studio, Mi. 13.00–13.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1141	Zumba & Stretch out	€ 25/37/50
ÜL: Katharina Eipeltauer, USI-Studio, Di. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
1624	Online Bauch, Beine, Po 	€ 15/25/35
ÜL: Monique Gschwendtner, USI-online Kurs, Mi. 16.00–17.00 Uhr, min. 20 TN.		

 Warm up / Cool down
 Kraft

2044	Akro Yoga	€ 37/56/75
ÜL: Alexandra Hölzl, USI-Studio, Fr. 09.30–11.00 Uhr, min. 18/ max. 20 TN		
2003	Chakra Yoga für AnfängerInnen und FG 	€ 25/37/50
ÜL: Alexander Samuel Pasterk, USI-Studio, Fr. 14.30–15.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2033	Wirbelsäulengymnastik auf dem Therapieball 	€ 25/37/50
ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Mi. 08.30–09.25 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
2050	Faszien Yoga 	€ 25/37/50
ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Di. 09.00–09.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2056	Faszientraining und Rückenfit 	€ 25/37/50
ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Mi. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2009	Fit und gesund in den Morgen (Yoga) 	€ 25/37/50
ÜL: Hannes Hausherr, USI-Studio, Mi. 07.30–08.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2010	Flexibar 	€ 25/37/50
ÜL: Monique Gschwendtner, USI-TS, Mo. 16.15–17.10 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2013	Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ)	€ 25/37/50
ÜL: Valentin Wulz, PH-TS, Mi. 19.15–20.10 Uhr, min. 18/ max. 20 TN. Turnbekleidung, 2 Decken und dicke Socken mitbringen!		
2015	Mama/Mama Baby Yoga (Kinder bis 1,5 Jahre) 	€ 35/50/70
ÜL: Katrin Frank, USI-Studio, Do. 09.15–10.10 Uhr, min. 12/ max. 18 TN		
2016	Pilates am Morgen 	€ 25/37/50
ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Fr. 07.30–08.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		
2018	Pilates mit dem Therapieball 	€ 37/56/75
ÜL: Eveline Fanzott, USI-Studio, Mo. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Eigene Matte ist von Vorteil!		
2017	Pilates und Rückenfit	€ 25/37/50
ÜL: Eva Sandhofer, USI-Studio, Mi. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN		

 Beweglichkeit
 Ausdauer
 Koordination
 Sonstiges

2019	Problemzonen nach Pilates - Matwork	€ 37/56/75
	ÜL: Eveline Fanzott, USI-TS Do. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	17 18 60 5
2021	Rückenfit	€ 25/37/50
	ÜL: Johanna Dütsch, USI-Studio, Fr. 13.30–14.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 50 20 20
2011	Rückenfit	€ 25/37/50
	ÜL: Katrin Knobloch, USI-Studio, Mo. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 50 20 20
2810	Rückenfit	€ 25/37/50
	ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 10.45–11.40 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	10 50 20 20
2022	Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik	€ 25/37/50
	ÜL: Christoph Sagmeister, USI-TS, Mi. 12.10–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	8 74 13 6
2027	Rückenfit mit Pezziball	€ 25/37/50
	ÜL: Nadja Prugger, USI-Studio, Mo. 09.00–09.55 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	11 28 28 11 11 11
2030	Yoga für AnfängerInnen	€ 25/37/50
	ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Mo. 17.30–18.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 30 30 20
2063	Yoga für AnfängerInnen	€ 25/37/50
	ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Mi. 07.00–07.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 20 20 20 20
2041	Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene	€ 37/56/75
	ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Di. 07.30–09.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 30 30 20
2049	Yoga für einen gesunden Rücken	€ 25/37/50
	ÜL: Martina Wrulich, USI-Studio, Fr. 12.30–13.25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 20 20 20 20
2031	Yoga für mäßig Fortgeschrittene	€ 37/56/75
	ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Mo. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	25 25 25 25
2038	Online-Rückenfit	€ 15/25/35
	ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Di. 17.30–18.25 Uhr, min. 20/ max. 100 TN	10 50 20 20

	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
3000	Badminton für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene		€ 40/60/80
	ÜL: Alexander Marinello, USI-TS, Mo. 18.45–20.15 Uhr, min. 18/ max. 20 TN		
3001	Badminton für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene		€ 40/60/80
	ÜL: Martina Wrulich, USI-TS, Di. 16.45–18.15 Uhr, min. 18/ max. 20 TN		
3002	Badminton für Fortgeschrittene		€ 40/60/80
	ÜL: Jenny Ertl, USI-TS, Fr. 20.15–21.45 Uhr, min. 18/ max. 20 TN		
3004	Basketball für Damen und Herren (Fortgeschrittene & Spieleinheit)		€ 37/56/75
	ÜL: Thomas Seiwald, HTL-TS 3, Di. 20.00–21.30 Uhr, min. 18/ max. 25 TN		
3005	Eishockey für AnfängerInnen und Fortgeschrittene		€ 70/115/160
	ÜL: Florian Mülhstein, Stadthalle, Mi. 11.30–13.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Girls welcome! Ausrüstung und Eislaufgrundkenntnisse.		
3009	Floorball / Unihockey (Technik/Spiel - alle Leistungsklassen)		€ 37/56/75
	ÜL: Torsten Lutter, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Mo. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
3010	Frauenfußball AnfängerInnen und Geübte		€ 37/56/75
	ÜL: Pia Floredo, HTL-TS 3, Mo. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
3022	Fußball am Kunstrasen		€ 37/56/75
	ÜL: Christian Jochum, Sportplatz St. Ruprecht, Mi. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
3020	Futsal/Hallenfußball		€ 37/56/75
	ÜL: Bernd Kahlbacher, USI-TS, Fr. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		
3032	Hallen - Beachvolleyball USI-Level 2/3		€ 80/120/160
	ÜL: Eve Siebert, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Di. 18.30–20.00 Uhr, min. 12/ max. 16 TN		
3013	Hallenfußball (Spieleinheit)		€ 37/56/75
	ÜL: Christofer Huber, USI-TS, Mo. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN		

3014

Hallenvolleyball USI-Level 1/2

€ 37/56/75

ÜL: Pepo Huber, HTL-TS 3, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
Inhalt: Kleinfeldspiele, Grundtechnik, individuelle Taktik für Kleinfeldspiele.

3016

Hallenvolleyball USI-Level 2/3

€ 37/56/75

ÜL: Maja Präprost, HTL-TS 3, Do. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
Für TeilnehmerInnen mit Volleyballerfahrung. Der Kurs ist für AnfängerInnen nicht geeignet!

3017

Hallenvolleyball USI-Level 3

€ 37/56/75

ÜL: Marilena Preiml, HTL-TS 3, Mi. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3018

Ausdauer - Sportspiele

€ 37/56/75

ÜL: Wolfgang Wutte, USI-TS, Di. 20.15–21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3026

Let 's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)

€ 37/56/75

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

€ 37/56/75

ÜL: Karin Schaumberger, USI-TS, Mi. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3035

Spikeball (Spieleinheit für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

€ 37/56/75

ÜL: Sandro Köchl, HTL - TS 3, Mi. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3503

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 08.00–09.30 Uhr, 10.10.–12.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3507

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 08.00–09.30 Uhr, 09.01.–13.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3501

Tennis für Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 20.00–21.30 Uhr, 10.10.–12.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3527

Tennis für Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mi. 20.00–21.30 Uhr, 12.10.–14.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3502

Tennis für Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Do. 18.30–20.00 Uhr, 13.10.–15.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3508

Tennis für Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 20.00–21.30 Uhr, 09.01.–13.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3509

Tennis für Fortgeschrittene

€ 155/193/230

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Do. 18.30–20.00 Uhr, 12.01.–16.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. € 80,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3522

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 180/225/270

ÜL: Patrick Ofner, Tennishalle Welzenegg, Fr. 20.00–21.30 Uhr, 07.10.–23.12.2022 (12 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. 90,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3523

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 165/200/240

ÜL: Patrick Ofner, Tennishalle Welzenegg, Fr. 20.00–21.30 Uhr, 06.01.–10.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für die Platzmiete (in Höhe von ca. 90,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3505

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 140/178/215

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 08.00–09.30 Uhr, 07.10.–09.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für Platzmiete (€65,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3510

Tennis für Fortgeschrittene

€ 140/178/215

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 09.30–11.00 Uhr, 07.10.–09.12.2022 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für Platzmiete (€65,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3506

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 140/178/215

ÜL: Philipp Trotschl, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 08.00–09.30 Uhr, 13.01.–17.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für Platzmiete (€65,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3511

Tennis für Fortgeschrittene

€ 140/178/215

ÜL: Philipp Trotschl, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 09.30–11.00 Uhr, 13.01.–17.03.2023 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN.
Kosten für Platzmiete (€65,- pro Person) sind in der Kursgebühr inbegriffen!

3025

Tischtennis - Technik und Spiel

€ 37/56/75

ÜL: Thomas Jessenig, Sportpark, Do. 19.00–20.30 Uhr, min. 18/ max. 20 TN.
Individuelle Verbesserung der Grundschißarten mit einem erfahrenen Meisterschaftsspieler.

5002	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

Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)

€ 75/110/145

ÜL: Hannes Hausherr (hannes.hausherr@gmx.at), USI-Kletterwand & Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, min. 8/ max. 10 TN, 5 Blocktermine: So. 23.10.2022, 14.00-18.00 Uhr; USI Kletterwand; Fr. 28.10.2022, 16.00 -18.00 Uhr; Boulderama; So. 30.10.2022, 13.00-17.00 Uhr, Töschling; Sa. 05.11.2022, 9.00 – 20.00 Uhr Friaul oder Bad Eisenkappel; So. 13.11.2022; 13.00-17.00 Uhr, Liebenfels oder Eisenkappel. Inhalte: Materialkunde, Knoten, Kletterregeln, Schwierigkeitsgrade, Sicherungs- und Seiltechnik, Grundtechniken des Kletterns, Toprope Klettern, Einstieg in das Vorstiegsklettern. Zusatzkosten: Eintritt.

Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)

€ 75/110/145

ÜL: Helmut Strasser, USI-Kletterwand, Klettergebiete in der Umgebung, Boulderama (€ 6,50) oder Kletterhalle (€ 8,50), min. 8/ max. 10 TN, 6 Einheiten. Beginn: Fr. 07.10., 14.10. & 28.10.2022 15.00-17.45 Uhr an der USI-Kletterwand, weiters jeweils am Sa. 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2022, von 10.00-14.00 Uhr. Inhalte: Materialkunde, Knoten, Kletterregeln, Schwierigkeitsgrade, Sicherungs- und Seiltechnik, Grundtechniken des Kletterns, Schwerpunkt Toprope, Einstieg in das Vorstiegsklettern. Toprope (Schein) am Kursende möglich (€15)! Zusatzkosten: Eintritt.

Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)

€ 75/110/145

ÜL: Helmut Strasser, USI-Kletterwand, Klettergebiete in der Umgebung, bei Schlechtwetter Boulderama (€ 6,50) oder Kletterhalle (€ 8,50), min. 8/ max. 10 TN, 7 Einheiten, Beginn: Fr. 07.10.2022, 14.10. & 28.10.2022 12.00-14.45 Uhr an der USI-Kletterwand/Boulderama/Fels, weiters jeweils am Fr. 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2022 jeweils von 12.00-16.00 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.

Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)

€ 75/110/145

ÜL: Hannes Hausherr (hannes.hausherr@gmx.at), USI-Kletterwand & Felsgebiete in der Umgebung von Klagenfurt, min. 8/ max. 10 TN, 5 Blocktermine: So. 23.10.2022, 10.00-14.00 Uhr, USI KW; Fr. 28.10.2022, 18.00-20.00 Uhr, Boulderama; So. 30.10.2022, 09.00-13.00 Uhr, Töschling; So. 06.11.2022, 9.00-20.00 Uhr, Friaul oder Bad Eisenkappel; So. 13.11.2022, 09.00-13.00 Uhr, Liebenfels oder Eisenkappel. Bei Schlechtwetter findet der Kurs an der USI-Kletterwand oder in einer Kletterhalle statt. Bei Outdoorklettern bitte Helm mitnehmen! Zusatzkosten: Eintritt.

Kletter- & Bouldertraining

€ 75/110/145

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 € 6,50.- und € 8,50 für Seilklettern. Fragen an hannes.hausherr@gmx.at oder 0650/2111 759.

Technik für seriöse Sportkletterer

€ 64/95/127

ÜL: Helmut Strasser, Boulderama (ca. € 6,- und Outdoor (wetterabhängig), min. 8/ max. 10 TN Termine: 06.10. (Boulderama), 13.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2022 jeweils von 17.30-20.00 Uhr. Inhalte: Techniktraining in speziellen Bereichen, persönlicher Stil, Taktik und Routenplanung, Seiltechnik, Routenlesen + mentale Vorbereitung, Standardbewegung, Bouldern mit Technikscherpunkten, individuelle Bewegungsaufgaben. Zusatzkosten: Eintritt.

Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)

€ 75/110/145

ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), USI-Kletterwand, Boulderama und Klettergebiete in der Umgebung. 6 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Termine: 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2022 jeweils von 13.30-17.30 Uhr & 22.01.2023 von 15.30-19.30 Uhr. Inhalte: Kursort wird von der Kursleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt (wetterabhängig). Zusatzkosten: Eintritt, An- und Abreise zum Kursort.

Klettern und Bouldern für Frauen (USI-Level 1)

€ 50/75/100

ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), USI-Kletterwand, St. Johann oder Boulderama (€ 6,50), oder Halle (€ 13) und Outdoor; 5 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Termine: 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2022 jeweils von 10.00-13.00 Uhr. Inhalte: EinsteigerInnenkurs! Keine Vorkenntnisse notwendig! Kursort wird von der Kursleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

3 Tage intensives Felsklettern in Kärnten

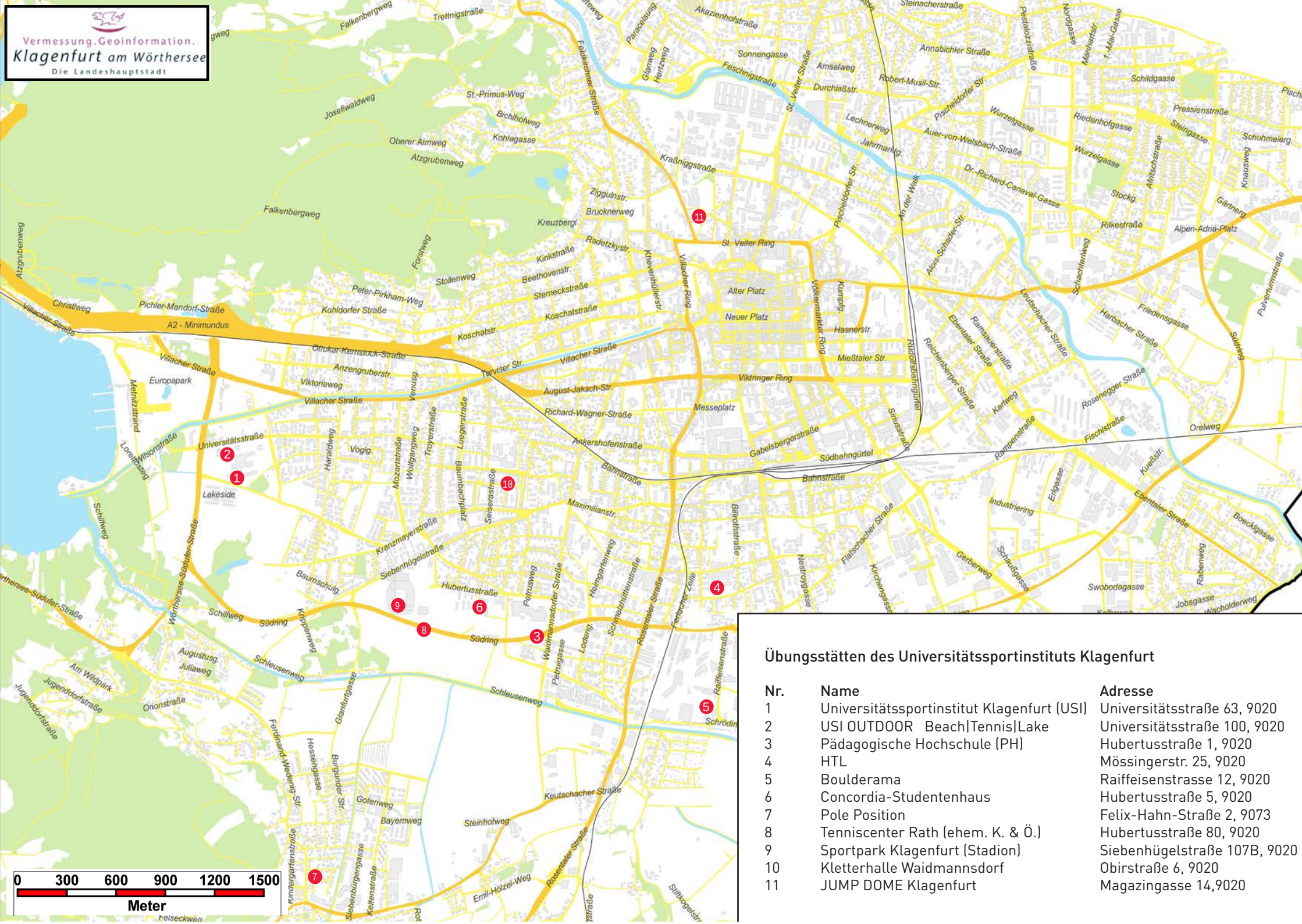
€ 70/105/140

ÜL: Martina Schelander, Klettergebiete im Raum Kärnten, 21.10.-23.10.2022. Wir klettern an 3 Tagen in ausgewählten Gebieten im Raum Kärnten. min. 7/ max.8 TN Voraussetzungen: Das selbstständige Sichern des Seilpartners mit einem halbautomatischen Sicherungsgerät. Kletterdauer ca. 4-5 Stunden. Fahrtkostenbeitrag für den Bus, Leihrüstung kann bereitgestellt werden.

**WIR IN KÄRNTEN
HABEN VIELE
FREUNDE.**

SO SCHAUTS AUS.





Übungsstätten des Universitätssportinstituts Klagenfurt

Nr.	Name	Adresse
1	Universitätssportinstitut Klagenfurt (USI)	Universitätsstraße 63, 9020
2	USI OUTDOOR BeachTennisLake	Universitätsstraße 100, 9020
3	Pädagogische Hochschule (PH)	Hubertusstraße 1, 9020
4	HTL	Mössingerstr. 25, 9020
5	Boulderama	Raiffeisenstrasse 12, 9020
6	Concordia-Studentenhaus	Hubertusstraße 5, 9020
7	Pole Position	Felix-Hahn-Straße 2, 9073
8	Tenniscenter Rath (ehem. K. & Ö.)	Hubertusstraße 80, 9020
9	Sportpark Klagenfurt (Stadion)	Siebenhügelstraße 107B, 9020
10	Kletterhalle Waidmannsdorf	Obirstraße 6, 9020
11	JUMP DOME Klagenfurt	Magazingasse 14, 9020

5502

Paragleiten (Schnupperkurs)

€ 43/65/85

ÜL: Ewald Kaltenhofer, Schulungsgelände Radsberg (Kreuth 3, 9065 Ebenthal, Paragleiterstartplatz), min. 12/ max 16 TN, Faszination Fliegen - ein unbeschreibliches und erhebendes Erlebnis. Start in ein neues Abenteuer. Terminvereinbarung per Telefon oder Mail (4-5 Stunden an einem Wochenend-Tag im Oktober/November 2022 je nach Wind und Wetter). Kursziel: Starten und bodennahes Abheben mit dem Gleitschirm am Übungshang! Zusatzkosten: An- und Abreise zum Kursort.

5502

Schilanglauf (Skating)

€ 60/90/120

ÜL: Robert Rassinger, Markus Buchtele, min. 18/ max. 20 TN. Langlaufen auf traumhaften Loipen rund um Klagenfurt. Theorieabend (Ausrüstung, Wachsen) am 19.11.2022, 17.00 Uhr am USI (Seminarraum), 3 Schneetermine: 13.12., 15.12. & 20.12.2022 jeweils 18.30 - 20.00 Uhr, 06.01.2023 von 09.00 - 16.00 Uhr. Der Kursort wird vom Kursleiter nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt. Erlernen und Verbessern der Skatingtechnik in zwei Gruppen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Material nach rechtzeitiger Rücksprache teilweise vorhanden (robert.rassinger@aau.at). Loipengebühr pro Kurstag ca. € 5.-, Anmeldeschluss: 28.11.2022!



RULE YOUR TURNS,
CRUSH YOUR LINES



STARTKLAR FÜR DEIN TRAINING!



MIT & OHNE KOFFEIN | OHNE ZUCKER
BCAA FÜR JEDES TRAININGSZIEL

6000 Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung € 37/56/75
 ÜL: Joe „Tiger“ Pachler, USI-TS, Fr. 12.45–14.15 Uhr, min. 15/ max. 20 TN

6004 Classic Taekwondo Selbstverteidigung, Kondition & Koordination € 37/56/75
 ÜL: Günter Scheer, USI-TS, Fr. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 25 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.

6022 Contemporary Dance (Advanced) € 25/37/50
 ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Mo. 13.00–14.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN. Schwungvolle Kombinationen, abwechslungsreiche Choreografien, Floorwork (Bodentechniken) sowie Freude an der Bewegung sind die wesentlichen Elemente in diesem Kurs.

6012 Krav Maga (Selbstverteidigungstraining) € 37/56/75
 ÜL: Werner Scheer, USI-TS, Mo. 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. Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

6020 Fechten - Degen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene € 65/98/130
 ÜL: Katharina Schmedler, HAK - Keller, Mi. 19.00–20.30 Uhr, min. 8/ max. 12 TN. Inhalt: Fechten erfordert eine große Anzahl körperlicher, geistiger und psychischer Fähigkeiten. Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Konzentrationsvermögen, Kampfgeist und Taktik sind einige Faktoren, die man einem/einer Fechter*in zuschreibt.

6008 Geräteturnen - Parkour Mix € 37/56/75
 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 € 37/56/75
 ÜL: Selina Marie Maizinger, USI-Studio, Do. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. 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) € 40/60/80
 ÜL: Christian Inzko und Alexander Rigelnik, HTL-TS 3, Di. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 30 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.

6032 Latin Ladies - Selbst ist die Frau € 37/56/75
 ÜL: Natalia Ishchenko und Kerstin Herrnegger, USI Studio, Fr. 18.30–20.00 Uhr, min. 18/ max. 22 TN. Inhalt: Tanz ist Balsam für den Körper, den Geist und die Seele. Erlernen Sie die Basistechniken unterschiedlicher Latino-Tänze (Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive), wobei Spaß und Entspannung im Vordergrund stehen!

6031 Let 's Dance - Tanzkurs für Paare € 65/100/130
 ÜL: Natalia Ishchenko und Kerstin Herrnegger, USI Studio, Fr. 20.00–21.30 Uhr, min. 10/ max. 12 Paare. Inhalt: Es werden die Basistechniken in lateinamerikanischen Tänzen (Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Jive) sowie der Standardtänze langsamer Walzer und Wiener Walzer vermittelt. Spaß und Entspannung bei Musik stehen dabei im Vordergrund! Kursgebühr pro Paar!

6036 Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1) € 75/115/150
 ÜL: Carina Edlinger, Pole Position Studio, Mi. 16.30–17.45 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Inhalt: Pole dance verbindet Tanz und Akrobatik an einer Stange und trainiert dabei den gesamten Körper. Die Kombination dieser Elemente sorgt für einen schön definierten Körper und fördert das Selbstbewusstsein sowie Eleganz und Ausstrahlung.

6037 Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1) € 75/115/150
 ÜL: Carina Edlinger, Pole Position Studio, Fr. 17.00–18.15 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Inhalt: Pole dance verbindet Tanz und Akrobatik an einer Stange und trainiert dabei den gesamten Körper. Die Kombination dieser Elemente sorgt für einen schön definierten Körper und fördert das Selbstbewusstsein sowie Eleganz und Ausstrahlung.

6018 Sportschießen inklusive Tontaubenschießen € 65/100/130
 ÜL: Heimo Wolte, Schützenverein Klagenfurt, Mo. 18.00–20.00 Uhr, min. 10/ max. 12 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen Kosten von ca. € 25,- für Schießstand und Munition an.

6033 Trampolinspringen € 37/56/75
 ÜL: Alina Fanzott, Jump Dome, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 10/ max. 14 TN. Inhalt: Grundlegende Trampolinsprünge (z.B. Salto, Backflips etc.) und Geschicklichkeitstraining (Ninja Warrior Parcours). Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung. Für alle Levels. Zusatzkosten: gesamt 100,- Euro für Eintritt und 3,- Euro/pro Einheit für Sprungsocken.

6029 Vorbereitungskurs (Aufnahmeprüfung UF „Bewegung und Sport“) € 37/56/75
 ÜL: Robin Wadl, HTL-TS 3, Do. 18.30–20.00 Uhr, min. 18/ max. 20 TN. Dieser Kurs ist die optimale Vorbereitung für die motorische Eignungsprüfung des Unterrichtsfaches „Bewegung und Sport“. Abgehalten werden die Inhalte: Gerätturnen, motorische Grundlagen sowie Gymnastik und Tanz!

6535 UF Bewegung und Sport: Vorbereitungskurs intensiv € 85/85/85
 ÜL: Bernhard Seebacher, Termin: 07.02.–09.02.2023! Details zum Termin unter usi.aau.at! Dieser Kurs ist die optimale Vorbereitung für die motorische Eignungsprüfung des Unterrichtsfaches „Bewegung und Sport“. Abgehalten werden alle Inhalte der sportmotorischen Eignungsprüfung. Anmeldeschluss: 01.02.2023!

alumni-karte

Mit Ihrer persönlichen Alumni-Karte profitieren Sie vom Alumni-Netzwerk und seinen Kooperationspartnern. Absolventinnen und Absolventen der AAU erhalten beispielsweise 10 % Rabatt auf Tarif 3 des Universitätssportinstituts (USI).

Bestellen Sie sich Ihre kostenfreie Alumni-Karte:
www.aau.at/alumni

6504

Schwimmkurs für EinsteigerInnen

€ 50/70/90

ÜL: Anna Weißenbrunner, Kärnten Therme Villach, Termine: 05.10., 12.10., 17.10 und 19.10.2022 jeweils von 07.00-09.00 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen, die die Grobform der Schwimmarten insbesondere des Brust- und Kraulschwimmens mit richtiger Technik/Wasserlage/Atmung erlernen wollen. Kursinhalt: Einstieg in Brust- und Kraulschwimmen. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 50.-! An- und Abreise privat oder USI-Bus (€10.-/MitfahrerIn). Anmeldung bei der Kursleiterin.

6538

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

€ 50/70/90

ÜL: Bianka Pörsch, Kärnten Therme Villach, Termine: 14.11., 16.11., 21.11. und 23.11.2022 jeweils von 20.00-21.45 Uhr, min. 8/ max. 10 TN. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und jene, die ihre Technik/Wasserlage/Atmung in allen Schwimmlagen verbessern wollen. Wasserlage, Beinschlag, Atemtechnik, Armzug, Aufbau der Haltermuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 50.-! An- und Abreise privat oder USI-Bus (€10.-/MitfahrerIn). Anmeldung bei der Kursleiterin.

6035

Lindy Hop Beginner Tanzkurs

€ 65/100/130

ÜL: Matic Pajnik und Hanna Obermeier, USI Studio, Do. 20.00-21.30 Uhr, min. 15 max. 18 Paare. Inhalt: Lindy Hop ist ein Partner- tanz aus den 20er – 40er Jahren und wird zu fröhlicher SWING Musik getanzt. Es ist ein sehr lustiger und lockerer Straßentanz aus Harlem/New York und wurde offiziell das erste Mal im Savoy Ballroom in Harlem getanzt. Kursgebühr pro Paar!

6544

Qi Gong & Yoga

€ 15/22/30

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: 12.11.2022 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: 03.11.2022!

6540

West Coast Swing

€ 30/42/65

ÜL: Midas & Sarah Wollinger, USI-Studio, Termine: 13.11., 20.11. und 27.11.2022 jeweils von 18.00-19.30 Uhr, Anmeldung paarweise, Kursgebühr pro Paar! Min. 9/ max. 10 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: 10.11.2022!

6522

Yoga-Upside down

€ 15/22/30

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: Sa. 19.11.2022 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: 10.11.2022!

6559

Winter Poleday's

€ 23/34/45

ÜL: Carina Edlinger, Pole Position Studio, 5 Einheiten: Fr. 18.11.2022, 18.30-19.30 & 20.00-21.00 Uhr, Sa. 19.11.2022, 18.00-19.00 & 19.30-20.30 Uhr, So. 20.11.2022, 10.00-11.00 Uhr min. 8/ max. 10 TN. Inhalt: Pole dance verbindet Tanz und Akrobatik an einer Stange und trainiert dabei den gesamten Körper. Die Kombination dieser Elemente sorgt für einen schön definierten Körper und fördert das Selbstbewusstsein sowie Eleganz und Ausstrahlung.

4001

Kinder Turnen (1 - 2 Jahre)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Mi. 09.45–10.40 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

4006

Kinder Turnen (2 - 3 Jahre)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Mi. 10.45–11.40 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

4009

Kinder Turnen (3 - 4 Jahre)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 13.30–14.25 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

4002

Kinder Turnen (4 - 5 Jahre)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 14.30–15.25 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

4003

Kinder Turnen (5 - 6 Jahre)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Di. 15.30 – 16.25 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

4011

Kinder Turnen (6 - 10 Jahre, ohne Begleitung der Eltern)

€ 35/50/70

ÜL: Richard Gratzei, USI-TS, Mi. 15.00 – 16.00 Uhr, min. 12/ max. 15 TN

Teilnahme des Kindes in Begleitung eines Elternteils!

Der Turnsaal wird umfunktioniert zu einem Bewegungs- und Spielraum, der kullern, kugeln, 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)!





**Skispuren sind die einzigen Abdrücke,
die hinterlassen werden.**

MTN-Produkte werden aus bis zu 40 % biologisch erzeugten oder recycelten Materialien hergestellt und sind Teil von Salomons unermüdlichen Bemühungen um Nachhaltigkeit, die darauf abzielen, die Auswirkungen unserer Produkte auf die Umwelt zu minimieren.



SALOMON

CAMPS

Schi-Alpin (Ausbildungen)

- | | |
|------|---|
| 9001 | Schiopening Heiligenblut |
| 9002 | Schigenuss Arlberg 1 |
| 9003 | Schigenuss Arlberg 2 |
| 9073 | Schitechnik für Fortgeschrittene |
| 9105 | Freeriden - Mölltaler Gletscher nach Sportgastein |

Schi-Alpin (geführte Touren)

- | | |
|------|-----------------------|
| 9006 | Firntage Heiligenblut |
|------|-----------------------|

Schi-Touren (Ausbildungen)

- | | |
|------|---|
| 9099 | Schitouren Schnuppern |
| 9106 | Schitouren Schnuppern |
| 9098 | LVS-Training |
| 9107 | Schitourenausbildung intensiv (Nockberge) |
| 9130 | Telemark-Schnuppertag |

Schi-Touren (geführte Touren)

- | | |
|------|-------------------------------|
| 9108 | Schitouren Gesäuse |
| 9008 | Schitouren Obernberg |
| 9010 | Schi-Hochtouren Defereggental |
| 9109 | Schihochtouren Silvretta |
| 9012 | Schneeschuhwandern |

Klettern

- | | |
|------|---|
| 9127 | 3 Tage intensives Felsklettern in Kärnten |
| 9015 | Klettercamp Istrien |
| 9016 | Klettercamp Val Rosandra |

Schi-Nordisch

- | | |
|------|--|
| 9013 | Langlaufcamp Obertilliach - Skating für Fortgeschrittene |
|------|--|

9001



Schiopening Heiligenblut

Termin	09.12.2022-11.12.2022
Leiter	Manuel Oražec/ Michael Mautz/ Daniel Hofer/ Paul Pöcher
Gebühr	€ 60/90/120, 16-27 TN, Anmeldung bis 24.11.2022
Ort	Hotel Post (Familie Sauper) Großkirchheim
Inhalte	Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen, Freeriden nach Verhältnissen, Einführung in alpine Gefahren und Verhaltensweisen, Salomon Testmaterial
Kosten	ca. € 180.- (2 x HP inkl. Wellness, exkl. Liftkarte), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 20.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL) Treffpunkt: 09.12.2022, 09.30 Uhr, Hotel Post

9002



Schigenuss Arlberg 1

Termin	08.01.2023 - 14.01.2023
Leiter	Franz Preiml
Gebühr	€ 50/80/120, 20 TN, Anmeldung bis 25.11.2022
Ort	Bundesschiakademie St. Christoph am Arlberg
Inhalte	Tiefschnee- und Geländefahrten ausschließlich für sehr gute SchiläuferInnen mit Interesse an Fortbildung zu alpinen Themen
Kosten	Ca. € 530.- (6 x VP) plus ca. € 200.- Liftkarte (5 Tage), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL)

9003



Schigenuss Arlberg 2

Termin	15.01.2023 - 21.01.2023
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	€ 50/80/120, 20-25 TN, Anmeldung bis 25.11.2022
Ort	Bundesschiakademie St. Christoph am Arlberg
Inhalte	Tiefschnee und Geländefahrten ausschließlich für sehr gute SchiläuferInnen mit Interesse an Fortbildung zu alpinen Themen. Tourenski und Felle je nach Schneelage für kurze Aufstiege erforderlich!
Kosten	€ 530.- (6 x VP) plus ca. € 200.- Liftkarte (5 Tage), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL)

9073



Schitechnik für Fortgeschrittene

Termin	07.01.2023 - 08.01.2023
Leiter	Daniel Hofer/Manuel Künstner
Gebühr	€ 50/75/105, 12-16 TN, Anmeldung bis 06.12.2022
Ort	Hotel Post (Familie Sauper) Großkirchheim
Inhalte	Offpiste Grundtechnik Voraussetzung, Tipps zur Verbesserung des Eigenkönnens, je nach Schneelage Buckelpiste, Rinnen...
Kosten	ca. € 90.- (HP/Pers./Tag), Liftkarte, An- u. Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 07.01.2023, 09.30 Uhr, Talstation Heiligenblut

9105



Freeriden - Mölltaler Gletscher nach Sportgastein

Termin	11.03.2023-12.03.2023
Leiter	Manuel Oražec/ Christoph Sokoll
Gebühr	€ 60/90/120, 12-14 TN, Anmeldung bis 27.01.2023
Ort	Mölltaler Gletscher Hotel Lärchenhof
Inhalte	Freeriden je nach Verhältnissen. Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen
Kosten	Unterkunft ca. € 90.- für 1 x HP inkl. Wellness; Liftkarte, An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 11.03.2023 09.00 Uhr, Ort wird per E-Mail bekanntgegeben

9006



Firntage Heiligenblut

Termin	17.03.2023- 19.03.2023
Leiter	Manuel Oražec/ Daniel Hofer
Gebühr	€ 60/90/120, 14-20 TN, Anmeldung verbindlich bis 27.01.2023
Ort	Hotel Post (Familie Sauper), Großkirchheim
Inhalte	Freeriden/Firnfahren nach Verhältnissen, Technik, Salomon Testmaterial Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen
Kosten	ca. € 180.- (2 x HP inkl. Wellness, exkl. Liftkarte), An- u. Abreise privat, Treffpunkt: 17.03.2023, 09.30 Uhr, Hotel Post

9099



Schitouren Schnuppern

Termin	02.12.2022 von 13.00 - 17.00 Uhr
Leiter	Andrej Olip
Gebühr	€ 10/20/30, 6-8 TN, Anmeldung bis 25.11.2022
Ort	Bekanntgabe je nach Schneelage
Inhalte	Die ersten Versuche mit Tourenskiern. Gehtechnik mit Fellen, Spuranlage, LVS-Check, Techniktipp bei Hangquerungen, Aufstieg bis ca. 400Hm, sicherer Parallelschwung sollte beherrscht werden. Material (Schi, Felle, Stöcke) nach Rücksprache (robert.rassinger@aau.at) teilweise vorhanden.
Kosten	keine Zusatzkosten, ev. An- und Abreise privat!

9106



Schitouren Schnuppern

Termin	20.01.2023 von 13.00 - 17.00 Uhr
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	€ 10/20/30, 6-8 TN, Anmeldung bis 10.01.2023
Ort	Bekanntgabe je nach Schneelage
Inhalte	Die ersten Versuche mit Tourenskiern. Gehtechnik mit Fellen, Spuranlage, LVS-Check, Techniktipp bei Hangquerungen, Aufstieg bis ca. 400Hm, sicherer Parallelschwung sollte beherrscht werden. Material (Schi, Felle, Stöcke) nach Rücksprache (robert.rassinger@aau.at) teilweise vorhanden.
Kosten	keine Zusatzkosten, ev. An- und Abreise privat!

9098



LVS-Training

Termin	14.12.2022 von 17.00 - 20.00 Uhr
Leiter	Andreas Schwarz/ Robert Rassinger
Gebühr	€ 10/15/22, 12-16 TN, Anmeldung bis 06.12.2022
Ort	USI Seminarraum und Outdoor am USI
Inhalte	Üben für den Ernstfall. Suchstrategien für Einfach- und Mehrfachverschüttung, Störquellen und deren Auswirkungen, in zwei Gruppen werden max. 8 TeilnehmerInnen/Kursleiter individuell betreut.
Material	warme Kleidung und warme Schuhe, eigenes LVS-Gerät (sofern vorhanden) und Stirnlampe mitbringen
Kosten	keine Zusatzkosten

9107



Schitourenausbildung intensiv (Nockberge)

Termin	06.01.2023 - 08.01.2023
Leiter	Andreas Schwarz, Florian Steiner
Gebühr	€ 75/110/150, 12-16 TN, Anmeldung bis 24.11.2022
Ort	Innerkrems, Hotel Pension Zirbenhof
Inhalte	Wir beschäftigen uns intensiv mit der Schnee- und Lawinenkunde, perfektionieren die Verschütteten-suche, sodass am Ende der Ausbildung eine Mehrfachverschüttung lösbar ist. Voraussetzung: sicherer Parallelschwung in allen Schneearten und Kondition für 3-4 stündige Aufstiege!
Kosten	ca. € 60,- (HP/Tag), An- und Abreise privat

9130



Telemark - Schnuppertag

Termin	17.03.2023 von 10.00 - 15.00 Uhr
Leiter	Christian Gratzer
Gebühr	€ 85/95/110, 6-8 TN, Anmeldung verbindlich bis 27.01.2023
Ort	Nassfeld Skischule Sonnenleiten
Inhalte	Charakteristisch für diese Art des Skilaufens ist die „freie Ferse“. Voraussetzung: Gute Schigrundtechnik!
Kosten	Tageskipass ca. €58,-, An- und Abreise privat, Treffpunkt: 10.00 Uhr im Büro der Skischule Sonnenleiten am Nassfeld. Leihmaterial inklusive!

Erhältlich am USI Sekretariat

Gesundheit und Fitness schenken - USI Gutscheine

€ frei wählbar



9108



Schitouren Gesäuse

Termin	26.01.2023 - 29.01.2023
Leiter	Andreas Schwarz/ Arno Preinig
Gebühr	€ 95/140/190, 12-16 TN, Anmeldung bis 19.12.2022
Ort	Johnsbach, Gasthof Kölblwirt
Inhalte	Voraussetzung: sicherer Parallelschwung in allen Schneearten und Kondition für 3-4 stündige Aufstiege!
Kosten	ca. € 67,- (HP/Tag), An- und Abreise privat oder USI-Bus (€30,-) Abfahrt 26.01.2023, 8.00 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9008



Schitouren Obernberg

Termin	23.02.2023 - 26.02.2023
LeiterIn	Andreas Schwarz/ Elisabeth Wutte
Gebühr	€ 95/140/190, 12-16 TN, Anmeldung bis 19.12.2022
Ort	Obernberg am Brenner, Almi's Berghotel
Inhalte	Im „Tal der Ruhe“, genießen wir nicht nur die sanften Abfahrten sondern auch fantastische Ausblicke in der unberührten Natur des Tiroler Wipptal
Kosten	ca. € 80,- (HP/Tag), An- und Abreise privat, oder USI- Bus, Abfahrt 23.02., 7.00 Uhr, USI-Parkplatz, Infoblatt!

9010



Schi-Hochtouren Defereggental

Termin	02.03.2023 - 05.03.2023
Leiter	Gerald Sagmeister/ Arno Preinig
Gebühr	€ 95/140/190, 12-16 TN, Anmeldung verbindlich bis 11.01.2023
Ort	St. Jakob im Defereggental, Haus Enzian
Inhalte	Mittelschwere Schitouren (1100 - 1400 Hm). Voraussetzung: Schitourenenerfahrung, Grundkondition für 3-4 stündige Aufstiege und sicherer Parallelschwung im Tiefschnee!
Kosten	ca. € 70,- (HP/Tag im DZ), An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Abfahrt: 02.03.2023, 07.30 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9109



Schihochtouren Silvretta

Termin	01.04.2023 - 05.04.2023
LeiterIn	Andreas Schwarz/ Elisabeth Wutte
Gebühr	€ 145/220/290, 10-12 TN, Anmeldung bis 03.02.2023
Ort	Silvretta - Jamtalhütte
Inhalte	Sie haben bereits Schitourenenerfahrung und beherrschen den Umgang mit Lawinenverschüttetensuchgeräten sowie die richtige Spitzkehrentechnik. Voraussetzung: Kondition für Aufstiege bis 1500 Hm
Kosten	Im Lager der Amberger Hütte (Hüttenschlafsack mitnehmen!) ca. € 65,- (HP/Tag), An- und Abreise privat, Abfahrt 01.04.2023, 06.30 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9012



Schneeschuhwandern

Termin	10.12.2022, 14.01.2023, 28.01.2023 Ausweichtermin: 04.02.2023 Vorbesprechung: 10.11.2022, 17.00 Uhr USI-Online
Leiter	Wolfgang Pöllauer
Gebühr	€ 50/70/90, 10-14 TN, Anmeldung bis 03.11.2022
Ort	Drei Tagestouren in den Kärntner Bergen
Inhalte	Den Winter auf Schneeschuhen erwandern, für alle geeignet, die Schnee und Winterlandschaften lieben und abseits der ausgetretenen Pfade aktiv sein wollen.
Kosten	An-, Abreise in Fahrgemeinschaften, ev. Leihgebühr für Leihhausrüstung (ca. €5,-/Pers./Tag)

9013



Langlaufcamp Obertilliach - Skating für FG

Termin	16.12.2022 - 18.12.2022, Vorbesprechung: 07.10.2022 um 17.30 Uhr im USI-SR
Leiter	Markus Buchtele/ Toni Lindsberger
Gebühr	€ 70/105/140, 16-20 TN, Anmeldung bis 25.11.2022
Ort	Obertilliach und Kartitsch, Unterkunft: Hotel Waldruhe, 9941 Kartitsch 154
Inhalte	Verbesserung Skatingtechnik, Videoanalyse, Wachs- und Materialinfos, Trainingstipps usw. Zielgruppe: fortgeschrittene SkaterInnen mit Bewegungserfahrung
Kosten	ca. € 85,- (VP/P/Tag im DZ) + € 16,- für EZ (begrenzt verfügbar), An- und Abreise privat

9127



3 Tage intensives Felsklettern in Kärnten

Termin	21.10.2022 - 23.10.2022
Leiter	Martina Schelander
Gebühr	€ 70/105/140, 7-8TN, Anmeldung bis 10.10.2022
Ort	Klettergebiete im Raum Kärnten
Inhalte	Wir klettern an 2 1/2 Tagen in ausgewählten Gebieten im Raum Kärnten. Voraussetzungen: Das selbstständige Sichern des Seilpartners mit einem halbautomatischen Sicherungsgerät. Kletterdauer ca. 4-5 Stunden
Kosten	Anfahrt zu den Klettergebieten privat, Leihhausrüstung kann bereitgestellt werden

9015



Klettercamp Istrien

Termin	27.10.2022 - 30.10.2022
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	€ 95/140/190, 7-8 TN, Anmeldung bis 19.10.2022
Ort	Rovinj/Istrien/Kroatien
Inhalte	Klettern in den schönsten Gebieten Istriens mit Blick aufs Meer, den Limski Kanal oder auf die Ruinen von Dvigrad. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.
Kosten	Apartment ca. € 80.- für 3 Nächte, An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 35.-/MitfahrerIn + Maut bzw. Vignette Slowenien anteilig - Anmeldung beim Kursleiter)

9016



Klettercamp Val Rosandra

Termin	03.11.2022 - 06.11.2022
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	€ 95/140/190, 7-8TN, Anmeldung bis 19.10.2022
Ort	Klettergebiete Bagnoli oder Trieste/ Italien
Inhalte	Sportklettern in der wundervollen Karstgegend nahe Triest. Val Rosandra ist ein kleines, romantisches Tal mit kompaktem Fels und feinsten Routen in der Nähe zum Meer
Kosten	Apartment ca. € 80.- für 3 Nächte, An- und Abreise privat oder USI-Bus (€ 35.-/MitfahrerIn + Maut bzw. Vignette Slowenien anteilig - Anmeldung beim Kursleiter)



USI - Studio

Termine WS 2022/23

Kärntner Akademische Meisterschaften

Tennis Abschlussturnier	12.-17.09.2022
Floorball	24.10.2022
Hallenfußball	09.11. 2022
Spikeball - Indoor	25.11.2022
Mixed Volleyball	13.01.2023
Schi Alpin	16.01.2023



Unisport Austria Meisterschaften

Mixed Volleyball	01.- 02.11.2022
Fechten	14.1./15.1. u 21.1./22.1.2023
Ski Alpin	Termin folgt



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00			2009 Fit und gesund in den Morgen (Yoga) Hannes Hausherr 07.30 - 08.25		2016 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
08.00 - 08.15	2011 RückenfitKatrin Knoblechner 08.00 - 08.55	2041 Yoga für AnfängerInnen und maßig Fortgeschrittene Karin Stangl 07.30 - 09.00			
08.15 - 08.30					
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00			2033 Wirbelsäulengymnastik auf dem Therapieball Anja Neuwersch 08.30 - 09.25		
09.00 - 09.15	2027 Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball Nadja Prugger 09.00 - 09.55	2050 Faszien Yoga Karin Stangl 09.00 - 09.55		2015 Mama/Mama Baby Yoga Katrin Frank 09.15-10.10	2044 Akro Yoga Alexandra Hölzl 09.30 - 11.00
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45			1106 Pilates Anja Neuwersch 09.30 - 10.25		
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15					
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00					
11.00 - 11.15		UF Bewegung und Sport 10.30-12.00		2810 Rückenfit Monique Gschwendtner 10.45-11.40	
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30		1141 Zumba & Stretch out Katharina Eipeltauer 12.00 - 12.55	2017 Pilates und Rückenfit Eva Sandhofer 12.00 - 12.55		
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					2049 Yoga für einen gesunden Rücken Martina Wrulich 12.30 - 13.25
13.15 - 13.30	6022 Contemporary Dance Karin Jakitsch 13.00-13.55		1150 Zumba Melanie Terbu 13.00 - 13.55		
13.30 - 13.45					
13.45 - 14.00					2021 Rückenfit Johanna Dütsch 13.30 - 14.25
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					2003 Chakra Yoga (Anf. & FG.) Alexander Samuel Pasterk 14.30 - 15.25
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30					
15.30 - 15.45					
15.45 - 16.00		1146 Power Workout Nina Gärtner-Gaugg 15.30 - 16.25			
16.00 - 16.15	2018 Problemzonen nach Pilates - Balancetraining Eveline Fanzott 16.00 - 17.30		1103 BBP	1049 Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz Betina Paumgarten 16.00-16.55	
16.15 - 16.30			Karina Steinwender-Jannach 16.00 - 17.30		
16.30 - 16.45		1051 Pump your Body Daniela Rappitsch 16.30 - 17.25			
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15	2030 Yoga AnfängerInnen Karin Stangl 17.30 - 18.25			1100 AB Power meets Pilates Karin Stangl 17.00 - 18.30	
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45		1138 Total Mix - Intensivtraining Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1139 Train & Tone Elke Anderwald 17.30 - 19.00		
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15	2031 Yoga maßig FG Karin Stangl 18.30 - 20.00				
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					6032 Latin Ladies - Selbst ist die Frau Natalia Ishchenko 18.30 - 20.00
19.15 - 19.30			1111 Workout extrem - high intensity Chiara Steuerer 19.00 - 20.30	6023 Hip Hop Selina Marie Maizinger 18.30 - 20.00	
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15	1129 Work & Stretch Nina Ilgoutz 20.00 - 21.30				
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45		1625 Move your body - relax your mind Julia Hofmann 20.30 - 21.30	1056 Dance Fitness Maria Magdalena Thaler 20.00 - 21.30		6031 Let's Dance - Tanzkurs für Paare Natalia Ishchenko 20.00 - 21.30
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

USI - Turnsaal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 08.00			2063 Yoga für AnfängerInnen Philipp Troschl 07.00 - 07:55		
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30			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					
10.15 - 10.30			4001 Kinder Turnen (1 - 2 J.) Richard Grätzl 09.45 - 10.40		
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00			4006 Kinder Turnen (2 - 3 J.) Richard Grätzl 10.45 - 11.40		
11.00 - 11.15					
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30					
12.30 - 12.45			2022 Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik Christoph Sagmeister 12.10 - 13.00		
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45					
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					
15.30 - 15.45					
15.45 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45					
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

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45					
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					

HTL Klagenfurt (Mössinger Straße)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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					

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					
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					

Bachelor-Lehramt Unterrichtsfach Bewegung und Sport

Seit dem Wintersemester 2018/2019 kann man in Klagenfurt im Rahmen des Lehramtsstudiums auch das Unterrichtsfach Bewegung und Sport studieren. Das Studium wird im Entwicklungsverbund Süd-Ost mit der Pädagogischen Hochschule Kärnten am Standort Klagenfurt angeboten.

Aufnahmeverfahren

Allgemeines Aufnahmeverfahren (Dieses findet nur einmal im Jahr statt)

- Details zur Registrierungsplattform unter: www.zulassunglehramt.at
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren:
E-Mail: [lehramt\(at\)aau.at](mailto:lehramt(at)aau.at), Tel.: +43 463 2700 – 6103

Ergänzungsprüfung UF Bewegung und Sport

- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten
Aufnahmekriterien: www.aau.at/aufnahmekriterien_sport
- Anmeldung zur Ergänzungsprüfung unter:
www.aau.at/ergaenzungspruefung_sport
- Kontaktpersonen:
Robert Rassinger, E-Mail: [robert.rassinger\(at\)aau.at](mailto:robert.rassinger(at)aau.at), Tel.: +43 664 5269 509
Bernhard Seebacher, E-Mail: [bernhard.seebacher\(at\)aau.at](mailto:bernhard.seebacher(at)aau.at), Tel.: +43 664 8835 8543

Empfohlene Vorbereitungsmöglichkeiten am USI

- Vorbereitungstage intensiv LV 6535
- Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung (LV 6029 Inhalte: GT, Mot. GL, Gymnastik & Tanz)
- Kraulschwimmen (LV 6538/6504)
- Ballsport (siehe Kategorie: Ballsportkurse)
- Anmeldung und Details unter: www.usi.aau.at

giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST



ONLINE SHOP
WWW.GIGASPORT.AT

GUTSCHEIN
-15%

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT

Gültig bis 03.06.2023 bei Gigasport Klagenfurt, Villach, Wolfsberg und Spittal

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

