

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT
KLAGENFURT



usi.oau.at



2020/21
Wintersemester

Vorwort

Liebe USI-Teilnehmerin, lieber USI-Teilnehmer!

Gesundheit ist unser größtes Gut!

Dies wurde uns in letzter Zeit immer wieder vor Augen geführt. Stillschweigend könnte man dem zustimmen und mit dem nächsten Punkt fortfahren.

Für mich als begeisterten Sportler ist Gesundheit untrennbar an Bewegung gekoppelt. Unsere Bewegungsvideos sorgen nach Ausfall des nahezu gesamten Indoor-Sportangebots im Sommersemester 2020, für das körperliche und geistige Wohlbefinden und geben einen Einblick in das vielseitige USI-Kursprogramm. Eines vorweg: Die veröffentlichten Aufnahmen bleiben erhalten und unterstützen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer bei der Kursauswahl als Beispielinheit.

Recht herzlichen Dank gilt dem gesamten USI-Team, das sich erfolgreich durch die Flut an Rücküberweisungen arbeitete und unseren engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter, die sich kurzfristig der neuen Herausforderung: „Kamera statt Kontakt und Austausch mit den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer“ stellten.

Das Kursprogramm des Wintersemesters 2020/21 wurde sehr umfangreich und vielseitig geplant. Die Kurse werden unter Einhaltung aller Hygiene- bzw. Sicherheitsregeln abgehalten bzw. an diese angepasst. Informationen über mögliche kurzfristige Änderungen z.B. reduzierte Gruppengrößen, Anpassung an Maßnahmen, Kursabsagen und dgl. erhalten Sie online auf der USI Homepage.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches, aktives Wintersemester mit vielen schönen Bewegungseinheiten!

Bleiben Sie gesund,

Robert Rassinger



Für den Inhalt verantwortlich:

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Universitätssportinstitut, Robert Rassinger

Graphische Beratung: Jochen Weiß und Magdalena Kießlinger (indirio.com)

Coverfoto: Christoph Gruber (alpsolution.at)

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 - 9404
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 - 9403
ursula.spitaler@aau.at

- Büroleitung
- Inspektion/ 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 - 9416
manuel.kuenstner@aau.at

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

Internet Inskription

ab 26.09.2020, 08.00 Uhr | <https://usi.aau.at>

(Kreditkarte, EPS Überweisung, USI-Gutschein)

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

Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat
28.09.2020 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 10.10.2020 ab 08.00 Uhr
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 12.10.2020 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

28.09.-16.10.2020

Mo, Mi, Do, Fr

08.00–12.00 Uhr

Dienstag

13.00–18.00 Uhr

Nachinskription:

19.10.-29.10.2020

(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 29. Oktober 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. 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).



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.



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

Etwaige Kursabsagen können bei nicht Erreichen der jeweiligen MindestteilnehmerInnenzahl, aufgrund nicht zur Verfügung stehender Räumlichkeiten oder wegen der Wetterlage erfolgen. 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 2020/21

	Allgemeine Geschäftsbedingungen	7
	Semesterkarten / Fitness - Basics	11 - 17
	Vital / Move	18 - 21
	Ballspiele	22 - 25
	Klettersport	26 - 27
	Outdoor	30 - 31
	Sonstige Kurse	32 - 33
	Workshops	34 - 36
	Junior Club	37
	Camps / Ausbildungen	38 - 49
	Wettkämpfe, Stundenpläne	50 - 54

Kurs- / Semesterdaten Wintersemester 2020/21

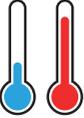
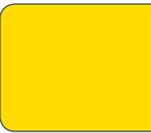
Semesterbeginn:	05.10.2020
Semesterende	29.01.2021

Veranstaltungsfreie Tage Alle gesetzlichen Feiertage

Landesfeiertag:	10.10.2020
Nationalfeiertag:	26.10.2020
Allerheiligen:	01.11.2020
Allerseelen:	02.11.2020
Mariä Empfängnis:	08.12.2020
Weihnachtsferien:	21.12.2020 - 06.01.2021
Semesterferien:	01.02.2021 - 28.02.2021



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 Herz-Kreislaufsystems 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 28.02.2021.

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten 05.10.2020-31.01.2021:

Mo.- Fr. 07.00-21.45 Uhr, Sa. 09.00-17.00 Uhr, So. 15.00-20.45 Uhr

USI-Kraftkammer in den Weihnachtsferien (24.12.2020-01.01.2021) geschlossen.

USI-Kraftkammer Öffnungszeiten in den Semesterferien (01.02.-28.02.2021):

Mo., Mi. und Fr. 07.00 - 17.45 Uhr, Di. und Do. 07.00 - 19.45 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!

Zusatzinfos Kraftkammerkarte (Semesterkarte)

Die Anzahl der Kraftkammerkarten ist auf 450 limitiert.

Kein freies Training in der Kraftkammer während Kursbetrieb in der Kraftkammer.

Siehe Kraftkammer Kursbetrieb Stundenplan.

1000

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45	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	
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00	1123 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1148 Circletraining 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
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
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 28.02.2021.

Öffnungszeiten WS 2020/21: siehe USI-Kraftkammer Öffnungszeiten!

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

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!

5000

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

1100

AB Power meets Pilates

€ 25/40/60

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Do. 17.00–18.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1058

Aerobic mit Step Elementen

€ 17/27/40

ÜL: Christina Steiner, USI-Studio, Fr. 15.30–16.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Eine Stunde für alle, die gerne bei Step-Aerobic auspowern wollen.



1144

Athletic Training meets Functional Training

€ 25/40/60

ÜL: Oliver Steinwender, USI-TS, Do. 16.15–17.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1103

Bauch-Beine-Po & Ganzkörpertraining

€ 25/40/60

ÜL: Karina Steinwender-Jannach, USI-Studio, Mi. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1105

Bauchfit und Dehnen

€ 17/27/40

ÜL: Michaela Drobitsch, USI-TS, Di. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1118

BodyArt™

€ 25/40/60

ÜL: Kerstin Kesnar, HTL-TS 3, Mi. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Eigene Yogamatte von Vorteil!



1106

Body & Energy (Intervall)

€ 25/40/60

ÜL: Anja Neuwersch, HTL-TS 3, Di. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Eigene Matte mitnehmen!



1107

Bodyshaping

€ 25/40/60

ÜL: Eva Sandhofer, USI-TS, Mo. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Handtuch und saubere Hallenschuhe!



1137

Bodyshaping meets Box-Aerobic

€ 25/40/60

ÜL: Sandra Moser, USI-TS, Mi. 17.15–18.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Box-Aerobic gemischt mit Bodyshaping und Körperstabilisation



1108

Bodystyling für Damen

€ 25/40/60

ÜL: Sandra Waczaunek, USI-KK, Do. 16.30–18.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN



1055	Bodyworkout	€ 17 27 40
	ÜL: Michaela Drobitsch, USI-Studio, Fr. 18.00-18.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	20 25 35 10 10
1053	Bodyworkout - Functionaltraining	€ 25 40 60
	ÜL: Christine Schaumberger, USI-TS, Do. 20.15-21.45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	20 15 40 10 15
1114	Cardio Kickboxing	€ 17 27 40
	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	€ 25 40 60
	ÜL: Nina Gaugg, USI-KK, Di. 18.00-19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	10 75 10 5
1059	Crossfit 9020 - Beginner	€ 60 80 100
	ÜL: Marco Breithuber, CROSSFIT 9020 Halle, (Raiffeisenstraße 12H, 9020 Klagenfurt), Do. 17.15-18.15 Uhr, min. 12/ max. 16 TN	20 10 30 20 20
1060	Crossfit Klagenfurt - Beginner	€ 60 80 100
	ÜL: Diego, CROSSFIT Klagenfurt Halle, (Sebastiangasse 1, 9020 Klagenfurt), Di. 09.45-10.45 Uhr, min. 12/ max. 16 TN	20 10 30 20 20
1116	Crossfitness - Funktionelles Training	€ 65 85 110
	ÜL: Jurkowitz Hannes, Sportpark (Südring 207), Do. 20.00-21.30 Uhr, min. 12/ max. 16 TN	20 10 30 20 20
1117	Dance and Tone	€ 25 40 60
	ÜL: Sandra Waczanek, USI-Studio, Do. 18.30-20.00 Uhr, min. 20/ max. 40 TN Eine Stunde für alle, die gerne tanzen und sich auspowern wollen.	15 60 5 20
1054	Deepwork	€ 17 27 40
	ÜL: Betina Paumgarten, USI-TS, Mi. 16.15-17.10 Uhr, min. 20/ max. 30 TN	20 40 20 10 10

 Beweglichkeit

 Koordination

 Ausdauer

 Sonstiges

1119

Einführung in die USI-Kraftkammer

€ 25/40/60

ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Mo. 16.30–18.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN



1057

Fit für den Powder

€ 17/27/40

ÜL: Marilena Preiml, USI-Studio, Mi. 10.00–10.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Funktionelles, abwechslungsreiches Training für die bevorstehende Skisaison.



1121

Funktionelles Krafttraining

€ 25/40/60

ÜL: Toni Lindsberger, USI-KK, Fr. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN



1122

HIT - High Intensity Training

€ 25/40/60

ÜL: Christoph Sagmeister, PH-TS, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN



1123

Individuelles Krafttraining

€ 25/40/60

ÜL: Christoph Sagmeister, USI-KK, Mo. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN



1124

Konditionstraining für Menschen mit Behinderung

€ 25

ÜL: Claudia Robitsch, Michaela Drobitsch, 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.



1153

Koordinations- und Stabilisierungstraining

€ 25/40/60

ÜL: Philipp Troschl, USI-TS, Do. 18.45–20.15 Uhr, min. 20/ max. 30 TN



1126

Kräftigung ohne Geräte

€ 17/27/40

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



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.



1113

Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen

€ 10/15/20

ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Termine: Di. 06.10.2020 und Mi. 07.10.2020, 09.00–11.00 Uhr, min. 10/ max. 15 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 05.10.2020!

100

1132

Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen

€ 10/15/20

ÜL: Johannes Isopp, USI-KK, Termine: Mo. 12.10.2020 und Di. 13.10.2020, 13.00–15.00 Uhr, min. 10/ max. 15 TN. Um lückenlose Teilnahme wird gebeten! Anmeldeschluss: 13.10.2020, 12.00 Uhr!

100

1049

Piloxing

€ 17/27/40

ÜL: Betina Paumgarten, USI-Studio, Do. 16.00–16.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1128

Power Circle

€ 25/40/60

ÜL: Mathias Hausberger, USI-KK, Do. 18.00–19.30 Uhr, min. 20/ max. 25 TN



1146

Power Workout

€ 17/27/40

ÜL: Nina Gaugg, USI-Studio, Di. 15.30–16.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1131

Problemzonen intensiv

€ 17/27/40

ÜL: Eveline Fanzott, USI-Studio, Fr. 19.00–19.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. Nicht für Schwangere geeignet!



1133

Pump It Up

€ 17/27/40

ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN



1051

Pump your Body

€ 17/27/40

ÜL: Daniela Rappitsch, USI-Studio, Do. 15.00–15.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN



1134

RABB&Po - Complete Workout

€ 17/27/40

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



Beweglichkeit

Koordination

Ausdauer

Sonstiges

1135

Schi-Fit

€ 17/27/40

ÜL: André Waczaunek, USI-TS, Di. 19.15–20.10 Uhr, min. 25/ max. 40 TN



1136

Stabilisierungstraining

€ 17/27/40

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



1138

Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten

€ 25/40/60

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



1139

Train & Tone - Kalorien verbrennen & kräftigen

€ 25/40/60

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



1130

Work & Stretch

€ 25/40/60

ÜL: Nina Illgoutz, USI-Studio, Mo. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN



1111

Workout extrem - high intensity

€ 25/40/60

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



1141

Zumba

€ 17/27/40

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



1142

Zumba

€ 17/27/40

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



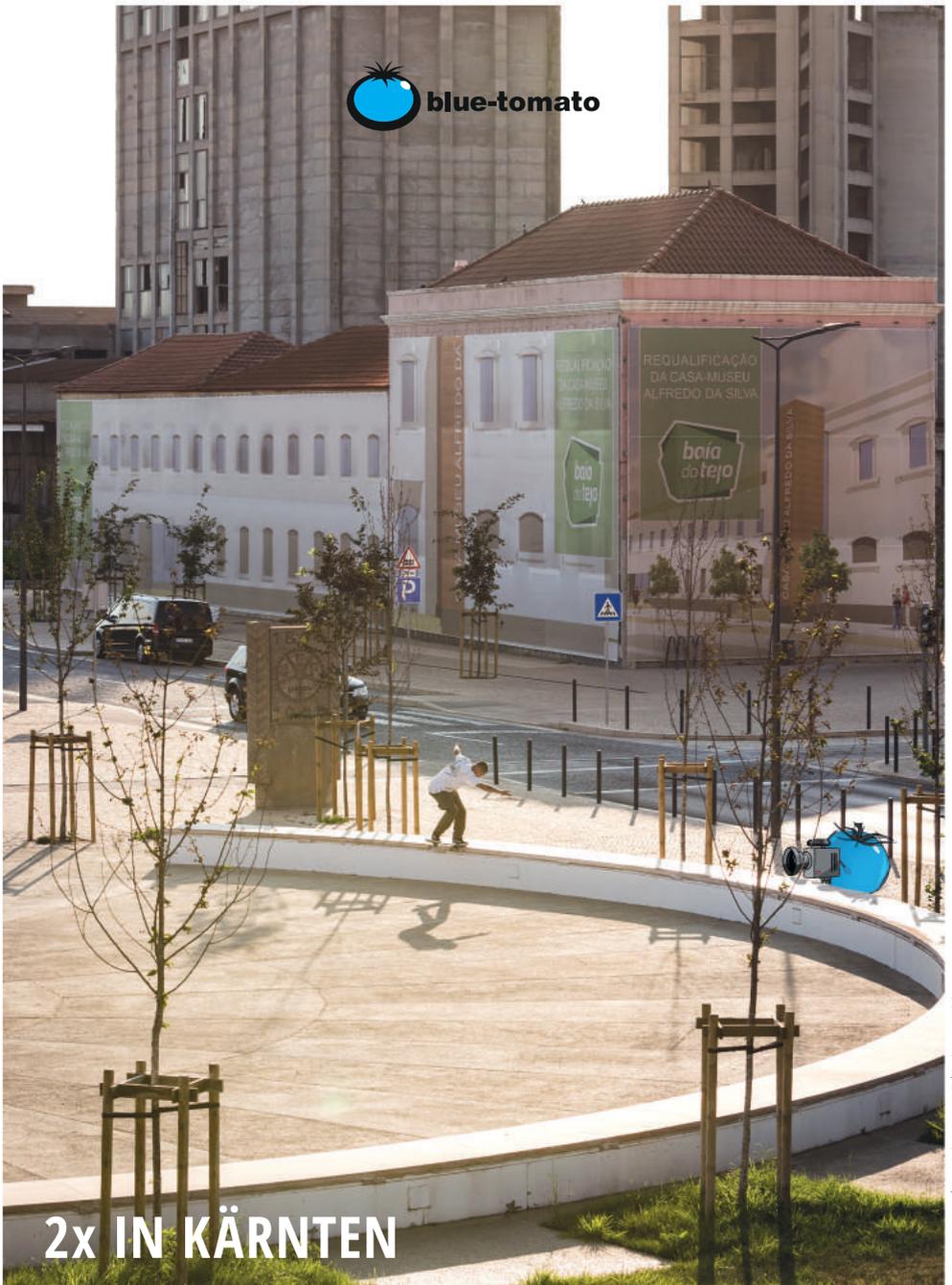
1150

Zumba

€ 17/27/40

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

€ 40/75/105

ÜL: Alexandra Hölzl, USI-Studio, Fr. 09.30–11.00 Uhr, min. 15/ max. 18 TN



2003

Chakra Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

€ 17/27/40

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



2033

Faszientraining intensiv

€ 17/27/40

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



2056

Faszientraining und Rückenfit

€ 17/27/40

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



2050

Faszien Yoga

€ 17/27/40

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



2009

Fit und gesund in den Morgen (Yoga)

€ 17/27/40

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



2010

Flexibar

€ 17/27/40

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



2013

Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ)

€ 25/40/60

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!



2039

Igoku Fitness

€ 17/27/40

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



2004

Igoku / Meridiane dehnen, aktivieren, weniger Stress

€ 17/27/40

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



2005	<i>Iyoku / Meridiane dehnen, aktivieren, weniger Stress</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Stefan Metzler, USI-Studio, Do. 08.10–09.05 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	
2015	<i>Mami-Baby-Fitness (Kinder bis 1,5 Jahre)</i>	€ 35/50/70
	ÜL: Katrin Frank, USI-Studio, Do. 09.15–10.10 Uhr, min. 12/ max. 18 TN	
2053	<i>Meditation am Morgen</i>	€ 12/20/32
	ÜL: Andrea Pöllauer, USI-Studio, Do. 07.30–08.10 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. Wenn vorhanden Meditationskissen mitbringen.	
2016	<i>Pilates am Morgen</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Anja Neuwersch, USI-Studio, Fr. 07.30–08.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	
2018	<i>Problemzonen nach Pilates - Balancetraining</i>	€ 25/40/60
	ÜL: Eveline Fanzott, ÖSD Klagenfurt (Universitätsstraße 102), Mi. 19.00–20.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Eigene Matte ist von Vorteil!	
2019	<i>Problemzonen nach Pilates - Matwork</i>	€ 25/40/60
	ÜL: Eveline Fanzott, USI-Studio, Fr. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. Keine Schwangerschaft!	
2020	<i>Qi Gong / Bewegung und Ruhe für Körper und Geist</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Dominik Hernuss, Jugendgästehaus, Mi. 17.00–17.55 Uhr, min. 20/ max. 25 TN	
2021	<i>Rückenfit</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Kerstin Kesnar, USI-Studio, Fr. 13.30–14.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	
2012	<i>Rückenfit</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Katrin Dorfer, USI-Studio, Mo. 12.00–12.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	
2011	<i>Rückenfit</i>	€ 17/27/40
	ÜL: Katrin Knoblochner, USI-Studio, Mo. 08.00–08.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN	

Beweglichkeit

Koordination

Ausdauer

Sonstiges

2038 **Rückenfit** € 17/27/40
 ÜL: Monique Gschwendtner, USI-Studio, Do. 10.45–11.40 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

2022 **Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik** € 17/27/40
 ÜL: Christoph Sagmeister, USI-TS, Mi. 12.10–13.00 Uhr, min. 20/ max. 30 TN

2024 **T'ai Chi - Chinesische Energieflussübungen** € 35/55/80
 ÜL: Valentin Wulz, Concordia, Hemma-Saal EG., Mo. 17.30–19.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN

2025 **Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball** € 17/27/40
 ÜL: Nadja Prugger, USI-Studio, Mi. 08.30–09.25 Uhr, min. 20/ max. 24 TN

2026 **Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball** € 25/40/60
 ÜL: Eleonore Hudetz, USI-Studio, Mo. 16.00–17.30 Uhr, min. 20/ max. 24 TN

2027 **Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball** € 17/27/40
 ÜL: Eleonore Hudetz, USI-Studio, Mo. 09.00–09.55 Uhr, min. 20/ max. 24 TN

2060 **Yin Yoga** € 17/27/40
 ÜL: Patricia Leitgeb, USI-Studio, Mi. 11.00–11.55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

2049 **Yoga für einen gesunden Rücken** € 17/27/40
 ÜL: Katrin Frank, USI-Studio, Fr. 12.30–13.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

2028 **Yoga aus Indien für AnfängerInnen und Fortgeschrittene** € 17/27/40
 ÜL: Sudharani Basangari-Kaspret, USI-Studio, Fr. 08.30–09.25 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

2029 **Yoga for actives - Fortgeschrittene** € 25/40/60
 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

€ 17|27|40

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



2041

Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 25|40|60

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



2031

Yoga für mäßig Fortgeschrittene

€ 25|40|60

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



2032

Yoga - Slow Vinyasa Flow

€ 17|27|40

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



2054

Yoga - Slow Vinyasa Flow (english spoken)

€ 17|27|40

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



**WIR IN KÄRNTEN
HABEN VIELE
FREUNDE.
SO SCHAUTS AUS.**

KÄRNTNER BRAUTRADITION SEIT 1858

■ Beweglichkeit
■ Ausdauer

■ Koordination
■ Sonstiges

	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

3030 ***Alles Ball Spieleinheit*** € 17|27|40
 ÜL: Patrick Wolte, PH-TS, Mi. 19.15-20.10 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
 Im Vordergrund stehen Spaß, Bewegung und Freude am Spielen! Kursinhalte: Alles Ball.

3000 ***Badminton*** € 25|40|60
 ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Mo. 18.45-20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3001 ***Badminton*** € 25|40|60
 ÜL: Martina Wrulich, USI-TS, Di. 16.45-18.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3002 ***Badminton*** € 25|40|60
 ÜL: Jenny Ertl, USI-TS, Fr. 20.15-21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3004 ***Basketball für Damen und Herren (Fortgeschrittene & Spieleinheit)*** € 25|40|60
 ÜL: Christian Müller, HTL-TS 3, Di. 19.45-21.15 Uhr, min. 15/ max. 25 TN.
 Individuelles und gemeinsames Aufwärmen mit dem Ball, bei Bedarf und Interesse Technik- und Grundlagentraining, größtenteils ausgiebiges Full-Court Basketballspiel. Eventuell besteht mit den TeilnehmerInnen auch die Möglichkeit an der Hobbyliga Meisterschaft des Kärntner- und Osttiroler Basketballverbandes teilzunehmen.

3027 ***Kombiangebot für Eishockey*** € 90|170|270
 Die Anmeldung berechtigt zur Teilnahme an beiden Eishockeykursen (LV 3005 & LV 3006), max. 15 TN

3005 ***Eishockey für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*** € 60|105|150
 ÜL: Florian Mühlstein, Stadthalle, Mi. 11.30-13.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
 Girls welcome! Voraussetzung: Ausrüstung und Eislaufgrundkenntnisse.

3006 ***Eishockey für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*** € 60|105|150
 ÜL: Markus Pirmann, Stadthalle, Mo. 13.30-15.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.
 Eishockey über die Breite des Spielfeldes ist sehr unterhaltsam und ein perfektes Training um seine Skills für das große Feld zu verbessern. Es gibt keinen Körperkontakt, dennoch müssen zumindest Helm, Knie-, Ellbogenschützer und Eishockeyhandschuhe getragen werden. Voraussetzung: Eislaufgrundkenntnisse und Ausrüstung.

3009

Floorball / Unihockey (Technik/Spiel - alle Leistungsklassen)

€ 25/40/60

ÜL: Torsten Lutter, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Mo. 18.30–20.00 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3010

Frauenfußball AnfängerInnen und Geübte

€ 25/40/60

ÜL: Christine Haupt und Pia Floredo, USI-TS, Fr. 15.45–17.15 Uhr, min. 15/ max. 25 TN

3020

Futsal/Hallenfußball

€ 25/40/60

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

3726

Hallen - Beachvolleyball USI-Level 1/2

€ 60/105/150

ÜL: Eve Siebert, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Mo. 09.30–11.00 Uhr, min. 12/ max. 16 TN

3727

Hallen - Beachvolleyball USI-Level 2/3

€ 60/105/150

ÜL: Eve Siebert, Sportpark (Siebenhügelstraße 107B), Mo. 17.00–18.30 Uhr, min. 12/ max. 16 TN

3013

Hallenfußball (Spieleinheit)

€ 25/40/60

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

3014

Hallenvolleyball USI-Level 1/2

€ 25/40/60

ÜL: Pepo Huber, HTL-TS 3, Mo. 19.45–21.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN.

Inhalt: Kleinfeldspiele, Grundtechnik, individuelle Taktik für Kleinfeldspiele.

3016

Hallenvolleyball USI-Level 2/3

€ 25/40/60

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!

3017

Hallenvolleyball USI-Level 3

€ 25/40/60

ÜL: Helmut Voggenberger, HTL-TS 3, Mi. 19.45–21.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3018

Konditionsfördernde Spiele

€ 25/40/60

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

3026

Let 's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)

€ 25/40/60

ÜL: Patrick Wolte, PH-TS, Di. 19.45-21.15 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.

Im Vordergrund stehen Spaß, Bewegung und Freude am Spielen! Kursinhalte: Dodgeball, Alles Ball, Ultimate Frisbee, Mordball, Fangspiele, Abwurfspiele, Lifetime Spiele uvm.

3028

Lady Games

€ 25/40/60

ÜL: Karin Schaumberger (vormals Dohr), USI-TS, Mi. 18.45-20.15 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3019

Mixed Games

€ 25/40/60

ÜL: Karin Schaumberger (vormals Dohr), USI-TS, Mi. 20.15-21.45 Uhr, min. 20/ max. 25 TN

3025

Tischtennis - Technik und Spiel

€ 25/40/60

ÜL: Thomas Jessenig, HAK II, Keller, Do. 19.00-21.00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN.

Individuelle Verbesserung der Grundschatzarten mit einem erfahrenen Meisterschaftsspieler.

3503

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 80/120/160

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. + Mi. 08.00-09.30 Uhr, 12.10.-18.11.2020 (12 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 75.- pro Person an. Anmeldeschluss: 12.10.2020!

3507

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 08.00-09.30 Uhr, 11.01.-15.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

3501

Tennis für Fortgeschrittene

€ 80/120/160

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. + Mi. 20.00-21.30 Uhr, 12.10.-18.11.2020 (12 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 75.- pro Person an. Anmeldeschluss: 12.10.2020!

3502

Tennis für Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Do. 18.30-20.00 Uhr, 15.10.-17.12.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 75.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.10.2020!

3508

Tennis für Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Mo. 20.00-21.30 Uhr, 11.01.-15.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

3509

Tennis für Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Horst Fiedler, Tennis-Center Rath, Do. 18.30-20.00 Uhr, 14.01.-18.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

3522

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Patrick Ofner, KAC Tennishalle (Magazingasse 14, 9020), Di. 20.00-21.30 Uhr, 13.10.-15.12.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 70.- pro Person an. Anmeldeschluss 13.10.2020!

3523

Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

€ 54/80/108

ÜL: Patrick Ofner, KAC Tennishalle (Magazingasse 14, 9020), Di. 20.00-21.30 Uhr, 05.01.-27.02.2021 (8 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 55.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

3505

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 08.00-09.30 Uhr, 16.10.-18.12.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 15.10.2020!

3510

Tennis für Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Fr. 09.30-11.00 Uhr, 16.10.-18.12.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 15.10.2020!

3525

Tennis für mäßig Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Do. 11.00-12.30 Uhr, 15.10.-17.12.2020 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 15.12.2020!

3526

Tennis für mäßig Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Torsten Lutter, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Do. 11.00-12.30 Uhr, 14.01.-18.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 15.12.2020!

3506

Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Philipp Troschl, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Di. 08.00-09.30 Uhr, 12.01.-16.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

3511

Tennis für Fortgeschrittene

€ 67/100/135

ÜL: Philipp Troschl, LKH Tennishalle (St. Veiter Straße 47), Di. 09.30-11.00 Uhr, 12.01.-16.03.2021 (10 Einh.), min. 7/ max. 8 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen noch vor Ort Platzkosten in Höhe von ca. € 60.- pro Person an. Anmeldeschluss: 14.12.2020!

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

5012

Felsklettern Tagesausflüge

€ 55/80/110

ÜL: Martina Schelander (martina.schelander@gmail.com), 3 Tagesausflüge in südliche Felsklettergebiete (Crni Kal, Tolmezzo, Anduins), min. 8/ max. 10 TN. Termine: 01.11., 22.11. und 29.11.2020 (ganztags). Inhalte: Vorkenntnisse notwendig! Kein EinsteigerInnenkurs! Treffpunkt und Kursort werden von der Kursleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt. Zusatzkosten: An- und Abreise zum Kursort in Fahrgemeinschaften. Anmeldeschluss: 29.10.2020!

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: So 18.10.2020, 14 - 17 Uhr USI Kletterwand; So 25.10.2020, 14 - 18 Uhr Töschling; Fr 6.11.2020, 16 - 18 Uhr Boulderama; So 8.11.2020, 14 - 18 Uhr Liebenfels; So 15.11.2020, 9 - 20 Uhr Friaul, So 29.11.2020, 14-17 Uhr, Kletterhalle Klagenfurt. Inhalte: Materialkunde, Knoten, Kletterregeln, Schwierigkeitsgrade, Sicherungs- und Seiltechnik, Grundtechniken des Kletterns, Toprope Klettern, Einstieg in das Vorstiegsklettern. Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 14.10.2020!

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) oder Bouldergarage (€ 5), min. 8/ max. 10 TN, 8 Einheiten, freitags jeweils von 15.00-17.45 Uhr & samstags jeweils von 09.00-12.00 Uhr, Beginn: Fr., 16.10.2020, 15.00 Uhr an der USI-Kletterwand, Sonntag 18.10 von 09.00-11.45 Uhr, Freitag 30.10. und Samstag 14.11., 21.11., 28.11., 12.12. und 19.12.2020. 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: 15.10.2020!

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) oder Bouldergarage (€ 5), min. 8/ max. 10 TN, 8 Einheiten, Fr. 12.00-14.45 Uhr, Beginn: Fr., 16.10.2020, 12.00 Uhr an der USI-Kletterwand, 30.10., 13.11., Sonntag 15.11. von 09.00-11.45 Uhr, Fr. 20.11., 27.11., 11.12. und 18.12.2020. 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: 15.10.2020!

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: So. 18.10.2020, 11-14 Uhr, USI KW; So. 25.10.2020, 10-14 Uhr, Töschling; Fr. 6.11.2020, 18-20 Uhr, Boulderama; So. 8.11.2020, 10-14 Uhr, Liebenfels; So. 22.11.2020, 9-20 Uhr, Friaul; So. 29.11.2020, 11-14 Uhr, Kletterhalle Klagenfurt. Bei Schlechtwetter findet der Kurs an der USI-Kletterwand oder in einer Kletterhalle statt. Bei Outdoorklettern bitte Helm mitnehmen! Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 14.10.2020!

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.-, 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 oder Boulderama (€ 5,50), oder Halle (€ 13) und Outdoor; 4 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Termine: 18.10., 25.10., 08.11., 15.11.2020 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: 16.10.2020!

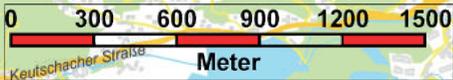
5007

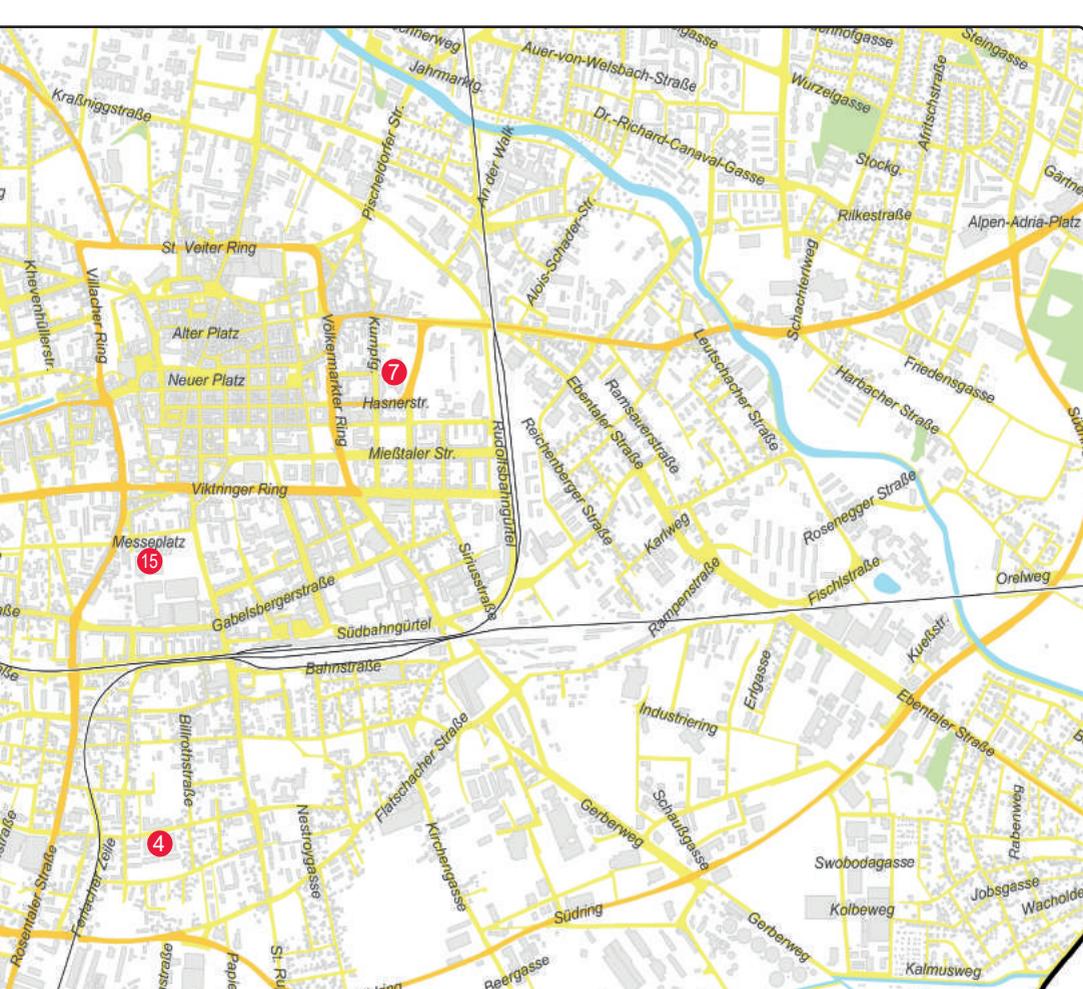
Technik für seriöse Sportkletterer

€ 75|105|140

ÜL: Helmut Strasser (heli.strasser@aon.at), USI-Kletterwand, Boulderama (€ 5,50), Bouldergerage (€ 5) oder Halle (€ 7-10) und Outdoor, Do. 17.30-20.00 Uhr, 9 Einheiten, min. 8/ max. 10 TN. Beginn: 15.10.2020 um 17.30 Uhr Boulderama; 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12 und 17.12.2020; Inhalte: Techniktraining in speziellen Bereichen, persönlicher Stil, Taktik und Routenplanung, Seiltechnik, Routenlesen + mentale Vorbereitung, Standardbewegung, Bouldern mit Technikscherpunkten, individuelle Bewegungsaufgaben. Zusatzkosten: Eintritt, Anmeldeschluss: 14.10.2020!







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

5520

Paragleiten Schnupperkurs

€ 40|60|80

ÜL: Günter Scherling, Ewald Kaltenhofer, Schulungsgelände Radsberg (Kreuth 3, 9065 Ebenthal, Paragleiterstartplatz), min. 12/ max. 16 TN, Vorbesprechung: 14.10.2020, 18.00 Uhr, USI Seminarraum, Faszination Fliegen - ein unbeschreibliches und erhebbendes Erlebnis. Start in ein neues Abenteuer. Terminvereinbarung bei der Vorbesprechung [4-5 Stunden an einem Wochenend-Tag im Oktober/ November 2020 je nach Wind und Wetter]. Kursziel: Starten und bodennahes Abheben mit dem Gleitschirm am Übungshang!

5539

Rudern Schnupperkurs für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

€ 20|30|40

ÜL: Michaela Taupe-Traer & Kurt Traer, Termine: 16.10.2020 von 14.00-17.00 Uhr, Ruderverein Nautilus (Friedelstrand 21, 9020 Klagenfurt), min. 6/ max.8 TN. Voraussetzung: Sichere Schwimmkenntnisse! Kurs findet bei jeder Witterung statt (Outdoorbekleidung)! Anmeldeschluss: 14.10.2020!

5502

Schilanglauf (Skating)

€ 60|90|120

ÜL: Robert Rassinger, Markus Buchtele, min. 16/ max. 20 TN. Langlaufen auf traumhaften Loipen rund um Klagenfurt. Theorieabend (Ausrüstung, Wachsen) am 12.01.2021, 17.00 Uhr am USI (Seminarraum), 3 Schneeterminen: 29.01.2021, 14.00 - 16.00 Uhr, 30.01.2021, ganztags (09.00 - 16.00 Uhr) und 31.01.2021, 09.00 - 11.00 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: 14.12.2020!

5544

Schilanglauf (Klassisch)

€ 60|90|120

ÜL: Marlene Hochreiter-Stummer, min. 8/ max. 10 TN. Langlaufen auf traumhaften Loipen rund um Klagenfurt. Theorieabend (Ausrüstung, Wachsen) am 12.01.2021, 17.00 Uhr am USI (Seminarraum), 3 Schneeterminen: 29.01.2021, 14.00 - 16.00 Uhr, 30.01.2021, ganztags (09.00 - 16.00 Uhr) und 31.01.2021, 09.00 - 11.00 Uhr. Der Kursort wird von der Kursleiterin nach erfolgreicher Anmeldung per E-Mail mitgeteilt. Erlernen und Verbessern der klassischen Technik für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene. Material nach rechtzeitiger Rücksprache teilweise vorhanden (robert.rassinger@aau.at). Loipengebühr pro Kurstag ca. € 5.-, Anmeldeschluss: 14.12.2020!





STARTKLAR FÜR DEIN TRAINING!



MIT & OHNE KOFFEIN | OHNE ZUCKER
BCAA FÜR JEDES TRAININGSZIEL

@nocco.at | #areyounoccoenough | nocco.com/at

6000

Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung

€ 25/40/60

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

6004

Classic Taekwondo Selbstverteidigung, Kondition & Koordination

€ 25/40/60

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

€ 17/27/40

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 Dance (Beginners & Intermediate)

€ 17/27/40

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Mo. 15.00–15.55 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Für alle, die sich gerne zu dynamischer als auch zu ruhiger Musik durch den Raum bewegen. In dieser Stunde liegt der Fokus vor allem darauf, die unterschiedlichen Raumebenen auszunützen, abwechselnd körperlichen Impulsen zu folgen sowie kontrollierte Bewegungen körpergerecht auszuführen.

6022

Contemporary Dance (Advanced)

€ 17/27/40

ÜL: Karin Jaklitsch, USI-Studio, Di. 20.30–21.30 Uhr, min. 20/ max. 30 TN. Schwungvolle Kombinationen, abwechslungsreiche Choreografien, Floorwork (Bodentechniken) sowie Freude an der Bewegung sind die wesentlichen Elemente in diesem Kurs.

6008

Geräteturnen - Parkour Mix

€ 25/40/60

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

€ 25/40/60

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)

€ 25/40/60

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.

6030

Kräftigen und Spielen

€ 25/40/60

ÜL: Manuel Künstner, USI-TS, Mi. 14.45–16.15 Uhr, min. 20/ max. 40 TN.
Durch die Mischung aus diversen Spielformen und Ganzkörperkräftigungen wird die Intensität der teils hohen Belastung milder erlebt. Neben Spielspaß stehen dabei Kräftigung, Stabilisierung und koordinative Leistungssteigerung im Vordergrund!



6012

Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)

€ 25/40/60

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. Schutzausrüstung wird empfohlen!

6028

LaBlast®

€ 25/40/60

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.

1057

Let's Dance - Tanzkurs für Paare

€ 25/40/60

ÜL: Natalia Ishchenko, USI-Studio, Do. 20.00–21.30 Uhr, min. 20/ max. 40 TN. Anmeldungen als Paar. Der Kurs ist die optimale Gelegenheit die Basistechniken in unterschiedlichen Tanzrichtungen kennen zu lernen. 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!

6018

Sportschießen und Dart

€ 55/80/110

ÜL: Heimo Wolte, Schützenverein Klagenfurt, Mo. 18.00–20.00 Uhr, Beginn am 19.10.2020. min. 10/ max. 12 TN. Zusätzlich zur Inskriptionsgebühr fallen Kosten von ca. € 25,- für Schießstand und Munition an.

6029

Vorbereitungskurs (Aufnahmeprüfung UF „Bewegung und Sport“)

€ 25/40/60

ÜL: Stefanie Mühlstein, HTL-TS3, Do. 18.00–19.30 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!

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



UNIVERSITÄT
KLAGENFURT
ALUMNI-NETZWERK

Badminton Intensiv Workshop

€ 15/22/35

6551

ÜL: Markus Grutschnig, USI-TS, Samstag 24.10.2020 von 08.00-10.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr, Sonntag 25.10.2020 von 08.00-10.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr, Montag 26.10.2020 von 08.00-10.00 Uhr, min.20/ max. 25 TN. Badminton Intensiv Workshop für alle Leistungsstufen: Kursinhalt: Schlagtechniktraining, Lauftechnik, Koordinationsübungen, Spieltaktik. Die richtige und beste Vorbereitung für die Kärntner Akademischen Meisterschaften Badminton am 09.11.2020. Anmeldeschluss: 26.10.2020!

Die Kunst des Augenblicks - Improvisationstheater

€ 8/12/16

6532

ÜL: Thomas Nestler, USI-TS, Termin: Sa. 05.12.2020 von 09.30-12.30 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: 29.11.2020!

Die Kunst des Augenblicks - Improvisationstheater

€ 8/12/16

6962

ÜL: Thomas Nestler, USI-TS, Termin: Sa. 16.01.2021 von 09.30-12.30 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: 14.12.2020!

Entspannungstechniken

€ 25/33/42

6509

ÜL: Andrea Schwarzenlander, USI-Studio, Termine: 21.11., 28.11., 12.12 und 19.12.2020 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, Entspannungsyooga, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereise, Achtsamkeitsübungen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. Decke und Polster. Anmeldeschluss: 12.11.2020!

Kraulschwimmen (EinsteigerInnen und Fortgeschrittene)

€ 37/55/75

6504

ÜL: Helmut Wolf, Hallenbad Klagenfurt, Freitag 04.12.2020 von 19.30-21.30 Uhr, Samstag 05.12.2020 von 07.00-09.00 Uhr und 18.30-20.30 Uhr, Sonntag 06.12.2020 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 Haltemuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 25.-! Anmeldeschluss: 26.11.2020!

Kraulschwimmen (EinsteigerInnen und Fortgeschrittene)

€ 37/55/75

6538

ÜL: Helmut Wolf, Hallenbad Klagenfurt, Freitag 22.01.2021 von 19.30-21.30 Uhr, Samstag 23.01.2021 von 07.00-09.00 Uhr und 18.30-20.30 Uhr, Sonntag 24.01.2021 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 Haltemuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Ausrüstung: Schwimmbrille und ev. Badehaube. Zusatzkosten: Hallenbadeintritte von ca. € 25.-! Anmeldeschluss: 14.12.2020!

Partnermassage für AnfängerInnen

€ 50/75/100

6505

ÜL: Sabine Birgeder, USI-Studio, Sa. 14.11. und So. 15.11.2020 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: 05.11.2020!

Partnermassage für AnfängerInnen

€ 50/75/110

6519

ÜL: Sabine Birgeder, USI-Studio, Sa. 23.01. und So. 24.01.2021 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: 14.01.2021!

Qi Gong

€ 10/15/20

6542

ÜL: Dominik Hernuss, USI-TS, Termine: 08.11., 15.11. und 29.11.2020 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: 29.10.2020!

Qi Gong & Yoga

€ 15/22/30

6544

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: Sa, 07.11.2020 von 09.30-15.30 Uhr, min.14/ max. 18 TN. Inhalt: Qi-Gong tut den Gelenken gut und verbindet uns mit unserer ureigenen Kraft. 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..

Schnuppertauchen

€ 12/16/20

6530

ÜL: Armin Krätschmer, Hallenbad Klagenfurt, Mi. 28.10.2020 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,-! Anmeldeschluss: 22.10.2020!

Yoga-Upside down

€ 15/22/30

6522

ÜL: Karin Stangl, USI-Studio, Termin: Sa, 21.11.2020 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: 12.11.2020!



DIE JOB- & KARRIEREMESSE IN KÄRNTEN

10. November 2020 | 9-15 Uhr
Universität Klagenfurt

WWW.AAU.AT/CONNECT

6541

Commercial Dance Class (english spoken)

€ 13/17/22

ÜL: Mariusz Croid, USI-Studio, Termine: 09.01., 16.01. und 23.01.2021 jeweils von 16.15-17.45 Uhr, min.15/ max. 25 TN.
The combination of different dance techniques, for example: jazz, funky , waackin', vogueing, dancehall & hip-hop. The most open, fast growing and popular dance techniques nowadays. Daily visible on concerts, videoclips and every Pop event. Focus on body awareness, confidence and clear execution of movement. Be ready to train your musicality, performance and dynamics!
Anmeldeschluss: 14.12.2020!

6537

Dance Workout

€ 10/15/20

ÜL: Juliana Chittin, USI-Studio, Termine: 07.11., 14.11 und 21.11.2020 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: 29.10.2020!

6550

Free Floating Aerial Yoga

€ 25/35/45

ÜL: Sonja Maloth, Boulderama, Termine: 31.10.2020 von 10.00-14.00 Uhr, min.5/ 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 speziell elastischer Tücher schwebt man bei dieser Art von Yoga. Man bekommt ein Gefühl von grenzenloser Freiheit und ist mit Hilfe des Tuches in der Lage, ansonsten sehr schwere Yoga Asanas zu erleben. Anmeldeschluss: 22.10.2020!

6529

Lindy Hop - Swing Tanz

€ 25/35/45

ÜL: Matic Pajnik und Mojca Bizjak, USI Studio, Termine: So. 17.01.2021 und So. 24.01.2021 jeweils von 18.00-20.30 Uhr, min. 15/ max. 20 Paare. Inhalt: Lindy Hop ist ein lustiger Partnertanz aus den 20er – 40er Jahren und wird zu fröhlicher Swing Musik getanzt. Anmeldung paarweise, Kursgebühr pro Paar! Anmeldeschluss: 11.01.2021!

6521

Solo Jazz

€ 13/18/23

ÜL: Matic Pajnik und Mojca Bizjak, USI Studio, Termine: So. 22.11.2020 und So. 29.11.2020 jeweils von 18.00-20.30 Uhr, min. 20 max. 40 TN. Inhalt: Wir erhalten einen kleinen Einblick in die wunderbare Solo Jazz Welt aus den 20er bis 40er Jahren, lernen einige Jazz Steps aus Solo Routines (wie Shim Sham) kennen und verbringen die entspannten Momente mit wunderbarer Swing Musik. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Anmeldeschluss: 12.11.2020!

6540

West Coast Swing

€ 30/42/65

ÜL: Midas Wollinger und Sarah Wollinger, USI-Studio, Termine: 18.10. 25.10. sowie 08.11.2020 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 verschiedenster Tanzrichtungen. Egal ob Jazz, Hip-Hop, Pop, Rock, ..., auf fast alle Musikrichtungen kann getanzt werden. Anmeldeschluss: 15.10.2020!



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

Teilnahme des Kindes in Begleitung eines Elternteils!

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

Gesundheit und Fitness schenken - USI Gutscheine

€ frei wählbar

Erhältlich am USI Sekretariat

GUTSCHEIN



-Wert frei wählbar
-Online einlösen

10 EURO
25 EURO
50 EURO
100 EURO

Erhältlich am USI Sekretariat auf Anfrage!



CHOOSE

From untouched groomers to end-of-day slush, there's no feeling quite like that moment when speed, power, precision and excitement meet at the apex of a perfect turn. Explore our range, get on the edge and find your Blast.



YOUR



BLAST



© SALOMON SA. All Rights Reserved.

CAMPS

Schi-Alpin (Ausbildungen)

- 9104 Schitechnik Raum Kärnten
- 9001 Schiopening Heiligenblut
- 9097 Schitechnik für Fortgeschrittene
- 9073 Schitechnik - Offpiste/Freeride
- 9002 Schigenuss Arlberg 1
- 9003 Schigenuss Arlberg 2
- 9105 Freeriden - Mölltaler Gletscher nach Sportgastein

Schi-Alpin (geführte Touren)

- 9006 Firntage Heiligenblut
- 9105 Ladies Days Heiligenblut
- 9004 Variante Spezial

Schi-Touren (Ausbildungen)

- 9098 LVS-Training
- 9107 Schitourenausbildung intensiv (Nockberge)
- 9119 Risikomanagement - Skifahren im Gelände
- 9106 Schitouren Schnuppern
- 9199 Schitouren Schnuppern

Schi-Touren (geführte Touren)

- 9108 Schitouren Zederhaus
- 9008 Schitouren Lesachtal
- 9109 Schihochtouren Stubai Alpen
- 9010 Schi-Hochtouren Defereggental
- 9012 Schneeschuhwandern

Klettern

- 9015 Klettercamp Istrien
- 9016 Klettercamp Val Rosandra
- 9110 Eisklettern Grundkurs

Schi-Nordisch

- 9013 Langlaufcamp Obertilliach - Skating für Fortgeschrittene

9104



Schitechnik Mölltaler Gletscher/ Heiligenblut

Termin	19.12.2020 - 20.12.2020
Leiter	Christoph Puggl / Stefan Baumgartner
Gebühr	€ 40/60/90, 12-16 TN, Anmeldung bis 01.12.2020
Ort	je nach Schneelage - Bekanntgabe 2 Wochen vorher
Inhalte	Der Kurs richtet sich an jene Studentinnen und Studenten, die im Rahmen des Lehramtsstudiums „Bewegung und Sport“ die Wintersportwoche in St. Christoph am Arlberg belegen wollen, aber auch an all jene, die zum Start in die neue Saison mit uns an ihrer Schitechnik feilen wollen.
Kosten:	Liftkarte, An- und Abreise

9001



Schiopening Heiligenblut

Termin	11.12.2020- 13.12.2020
Leiter	Manuel Oražec/ Michael Mautz/ Daniel Hofer/ Paul Pöcher
Gebühr	€ 45/65/110, 16-27 TN, Anmeldung bis 01.12.2020
Ort	Hotel Post (Familie Sauper) Großkirchheim
Inhalte	Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen, Freeriden nach Verhältnissen, Einführung in alpine Gefahren und Verhaltensweisen, Salomon Testmaterial
Kosten:	ca. € 150.- (2 x HP inkl. Wellness, exkl. Liftkarte), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 20.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL) Treffpunkt: 11.12.2020, 09.30 Uhr, Hotel Post

9097



Schitechnik für Fortgeschrittene

Termin	09.01.2021 - 10.01.2021
Leiter	Daniel Hofer, Manuel Künstner
Gebühr	€ 40/60/90, 12-16 TN, Anmeldung bis 14.12.2020
Ort	Turrach
Inhalte	Verbesserung der Grundtechniken des alpinen Schilaufs. Voraussetzung: Offpiste Grundkenntnisse Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen
Kosten:	Liftkarte, An- u. Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 09.01.2021, 09.00 Uhr Talstation Kornockbahn

9073



Schitechnik - Offpiste/Freeride

Termin	16.01.2021 - 17.01.2021
Leiter	Michael Mautz/ Manuel Künstner
Gebühr	€ 40/60/90, 12-16 TN, Anmeldung bis 14.12.2020
Ort	Hotel Post (Familie Sauper) Großkirchheim
Inhalte	Offpiste Grundtechnik Voraussetzung, Tipps zur Verbesserung des Eigenkönnens, je nach Schneelage Buckelpiste, Rinnen...
Kosten:	ca. € 75.- (HP/Pers/Tag), Liftkarte, An- u. Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 16.01.2021, 09.30 Uhr Hotel Post/ Großkirchheim

9002



Schigenuss Arlberg 1

Termin	10.01.2021 - 16.01.2021
Leiter	Franz Preiml
Gebühr	€ 45/65/100, 20-24 TN, Anmeldung bis 26.11.2020
Ort	Bundesschiakademie St. Christoph am Arlberg
Inhalte	Tiefschnee- und Geländefahrten ausschließlich für sehr gute SchiläuferInnen mit Interesse an Fortbildung zu alpinen Themen
Kosten:	Ca. € 500.- (6 x VP) plus ca. € 185.- Liftkarte (5 Tage), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL)

9003



Schigenuss Arlberg 2

Termin	17.01.2021 - 23.01.2021
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	€ 45/65/100, 20-23 TN, Anmeldung bis 26.11.2020
Ort	Bundesschiakademie St. Christoph am Arlberg
Inhalte	Tiefschnee und Geländefahrten ausschließlich für sehr gute SchiläuferInnen mit Interesse an Fortbildung zu alpinen Themen. Tourenschi und Felle je nach Schneelage für kurze Aufstiege erforderlich!
Kosten:	€ 500.- (6 x VP) plus ca. € 185.- Liftkarte (5 Tage), An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 50.-/MitfahrerIn, Anm. beim KL)



Freeriden - Mölltaler Gletscher nach Sportgastein

Termin	06.03.2021-07.03.2021
Leiter	Manuel Oražec/ Christoph Sokoll
Gebühr	€ 40/60/90, 12-16 TN, Anmeldung bis 28.01.2021
Ort	Mölltaler Gletscher, Hotel Lärchenhof
Inhalte	Freeriden je nach Verhältnissen. Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen
Kosten	Liftkarte, An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 06.03.2021 09.00 Uhr, Ort wird per E-Mail bekanntgegeben



Foto: Salomon

9006



Firntage Heiligenblut

Termin	26.03.2021 – 28.03.2021
Leiter	Manuel Oražec/ Daniel Hofer
Gebühr	€ 45/65/110, 14-20 TN, Anmeldung verbindlich bis 28.01.2021
Ort	Hotel Post (Familie Sauper) Großkirchheim
Inhalte	Freeriden/Firnfahren nach Verhältnissen, Zielgruppe: sportliche SchiläuferInnen, Technik, Salomon Testmaterial
Kosten	ca. € 150,- (2 x HP inkl. Wellness, exkl. Liftkarte), An- u. Abreise privat, Treffpunkt: 26.03.2021, 09.30 Uhr, Hotel Post

9105



Ladies Days - Heiligenblut

Termin	06.02.2021-07.02.2021
Leiter	Manuel Oražec/ Christoph Sokoll
Gebühr	€ 40/60/90, 12-16 TN, Anmeldung bis 14.01.2021
Ort	Lärchenhof Heiligenblut
Inhalte	Tipps zur Verbesserung des Eigenkönnens. Zielgruppe: sportliche Schiläuferinnen die alle Pisten sicher befahren können.
Kosten	Ca. € 85,- (1 x Halbpension inkl. Wellness, exkl. Liftkarte); Liftkarte, An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Treffpunkt: 06.02.2021 10.00 Uhr Talstation Heiligenblut

9004



Variante Spezial

Termin	28.02.2021 – 06.03.2021
Leiter	Peter Gross/ Franz Preiml
Gebühr	€ 130/190/290, 7-8 TN, Anmeldung verbindlich bis 28.01.2021
Ort	Livigno/Italien
Inhalte	Anspruchsvolles Variantenfahren mit Fellan- stiegen bis 1000 Hm auf über 3000m Seehöhe. Voraussetzung: sehr guter Konditionszustand und Freeride-Erfahrung
Kosten:	HP ca. € 110,-/Tag, Liftkarte € 180/5 TageL; An- u. Abreise privat oder USI-Bus (€ 60,-/MitfahrerIn, Anm. beim KL)

9098



LVS-Training

Termin	01.12.2020 von 17.00 - 20.00 Uhr
Leiter	Andreas Schwarz/ Robert Rassinger
Gebühr	€ 10/15/22, 12-16 TN, Anmeldung bis 17.11.2020
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. 7 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	04.01.2021 - 06.01.2021
Leiter	Andreas Schwarz
Gebühr	€ 60/90/130, 12-16 TN, Anmeldung bis 26.11.2020
Ort	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, Abfahrt 04.01.2021, 8,00 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9119



Risikomanagement - Skifahren im Gelände

Termin	29.01.2021 - 31.01.2021
Leiter	Stefanie Jandl
Gebühr	€ 60/90/130, 6-8 TN, Anmeldung bis 29.10.2020
Ort	Alpincenter in Obertauern
Inhalte	Abfahrtsorientiertes LVS-Training im alpinen Gelände. Situationsgerechtes Verhalten während Freeride Abfahrten. Anwenden von Suchtechniken, Einschätzung von Gefahrenquellen. Voraussetzung: sportliche SkifahrerInnen
Material	Eigenes LVS Gerät und Stirnlampe mitbringen
Kosten	Liftpass (ca. € 100.-); Unterkunft mit Frühstück 2 Nächte ca. € 140.-; An- und Abreise privat am 29.01.2021 bis 9 Uhr, Infoblatt!

9106



Schitouren Schnuppern

Termin	05.02.2021 von 12.30 - 16.30 Uhr
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	€ 10/20/30, 6-8 TN, Anmeldung bis 14.01.2021
Ort	Bekanntgabe je nach Schneelage
Inhalte	Die ersten Versuche mit Tourenschiern. Gehtechnik mit Fellen, Spuranlage, LVS-Check, Techniktipps 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!

9099



Schitouren Schnuppern

Termin	12.12.2020 von 09.00 - 13.00 Uhr
Leiter	Robert Rassinger
Gebühr	€ 10/20/30, 6-8 TN, Anmeldung bis 03.12.2020
Ort	Bekanntgabe je nach Schneelage
Inhalte	Die ersten Versuche mit Tourenschiern. Gehtechnik mit Fellen, Spuranlage, LVS-Check, Techniktipps 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!



Foto: Christoph Oberschneider

9108



Schitouren Zederhaus

Termin	18.02.2021 - 21.02.2021
LeiterIn	Andreas Schwarz/ Elisabeth Wutte
Gebühr	€ 80/110/160, 12-16 TN, Anmeldung bis 10.12.2020
Ort	Gasthof Pension Kirchenwirt, Zederhaus
Inhalte	Etwa 50 Gipfel mit unterschiedlichen Anforderungen an Kondition und Technik stehen uns in diesen 4 Tagen zur Auswahl. Voraussetzung: sicherer Parallelschwung in allen Schneearten und Kondition für 3-4 stündige Aufstiege!
Kosten:	ca. € 50,- (HP/Tag), An- und Abreise privat, Abfahrt 18.02.2021, 8.00 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9008



Schitouren Lesachtal

Termin	14.01.2021 - 17.01.2021
Leiter	Andreas Schwarz/ Arno Preinig
Gebühr	€ 80/110/160, 12-16 TN, Anmeldung bis 10.12.2020
Ort	Gasthof Post in St. Lorenzen im Lesachtal
Inhalte	Tourenschllauf im Geheimtipp und schneesicheren Lesachtal, 3-4 stündige Aufstiege über sanft geneigte Hänge der Gailtaler Alpen, Sauna und Hausmannskost. Voraussetzung: sicherer Parallelschwung in allen Schneearten!
Kosten:	ca. € 47,- (HP/Tag), An- und Abreise privat, Abfahrt 14.01.2021, 8.00 Uhr, Minimundus, Infoblatt!

9109



Schihochtouren Stubaier Alpen

Termin	27.03.2021 - 31.03.2021
LeiterIn	Andreas Schwarz/ Elisabeth Wutte
Gebühr	€ 120/165/250, 10-12 TN, Anmeldung bis 28.01.2021
Ort	Amberger Hütte, Familie Gstrein
Inhalte	Sie haben bereits Schitouren Erfahrung und beherrschen den Umgang mit Lawinenschutzgeräten sowie die richtige Spitzkehrentechnik. Voraussetzung: Kondition für Aufstiege bis 1500 Hm
Kosten:	Im Lager der Amberger Hütte (Hüttenschlafsack mitnehmen!) ca. € 60,- (HP/Tag), An- und Abreise privat, Abfahrt 27.03.2021, 06.30 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9010



Schi-Hochtouren Defereggental

Termin	25.02.2021 - 28.02.2021
Leiter	Gerald Sagmeister/ Arno Preinig
Gebühr	€ 80/110/140, 12-16 TN, Anmeldung verbindlich bis 11.01.2021
Ort	St. Jakob im Defereggental, Haus Enzian
Inhalte	Mittelschwere Schitouren (1100 - 1400 Hm). Voraussetzung: Schitouren Erfahrung, Grund- kondition für 3-4 stündige Aufstiege und sicherer Parallelschwung im Tiefschnee!
Kosten:	ca. € 65,- (HP/Tag im DZ), An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaften, Abfahrt: 25.02.2021, 07.30 Uhr, USI Gebäude, Infoblatt!

9012



Schneeschuwandern

Termin	12.12.2020, 23.01.2021, 06.02.2021, Vorbesprechung: 12.11.2020, 17.00 Uhr im USI-SR
Leiter	Wolfgang Pöllauer
Gebühr	€ 50/70/90, 10-14 TN, Anmeldung bis 26.11.2020
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 Leihusrüstung (ca. €5,-/Pers./Tag)



Foto: Christoph Oberschneider

9015



Klettercamp Istrien

Termin	23.10.2020 - 26.10.2020
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	€ 85/125/170, 7-8TN, Anmeldung bis 16.10.2020
Ort	Rovinj/Istrien/Kroatien
Inhalte	Idyllische Klettergebiete an der Küste Istriens mit Blick aufs Meer und den Limski Kanal. Gemütliche Unterbringung in privaten Apartments. Voraussetzung: eigenständiges Sichern mit Halbautomat
Kosten:	3 x Nächtigung ca. € 65,-, An- und Abreise privat oder USI-Bus. (€ 35,-/Person, Anm. beim KL), Vignette Slowenien (anteilig), Abendessen und Frühstück

9016



Klettercamp Val Rosandra

Termin	06.11.2020 - 08.11.2020
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	€ 85/125/170, 7-8TN, Anmeldung bis 29.10.2020
Ort	Bagnoli/Italien
Inhalte	Sportklettern im wunderschönen Karst Italiens. Guter Fels und feinste Routen in unmittelbarer Nähe zum Meer. Voraussetzung: eigenständiges Sichern mit Halbautomat
Kosten:	Appartement für 3 Nächte in Bagnoli oder Triest ca. € 80,-, An- und Abreise privat od. USI - Bus. (€ 35,-/Pers., Anm beim KL), Vignette Slowenien (anteilig)

9078



Eisklettern Grundkurs

Termin	11.01.2021 - 12.01.2021
Leiter	Matthias Lackner
Gebühr	€ 60/100/140, 4-6TN, Anmeldung bis 14.12.2020
Ort	Heiligenblut/Großglockner
Inhalte	Toprope Eisklettern um die ersten Schritte im Eis zu testen. Voraussetzung: Klettern in der Halle (Vorstiegsklettern) im 5. Grad. Sicherungstechnik in der Halle muss bekannt sein. Leihusrüstung (Helm, Seil, Gurte, Sicherungsgerät, Steigeisen, Eisgerät) wird zur Verfügung gestellt.
Kosten:	An- und Abreise privat, Unterkunft GH Sonnblick, HP € 55,- oder Zi + Frühst. € 43,-



Langlaufcamp Obertilliach - Skating für FG

Termin	18.12.2020 - 20.12.2020, Vorbesprechung: 18.10.2020 um 17.30 Uhr im USI-SR
Leiter	Markus Buchtele/ Toni Lindsberger
Gebühr	€ 70/95/125, 16-20 TN, Anmeldung bis 19.11.2020
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. € 70.- (VP/P/Tag im DZ) + € 15.- für EZ

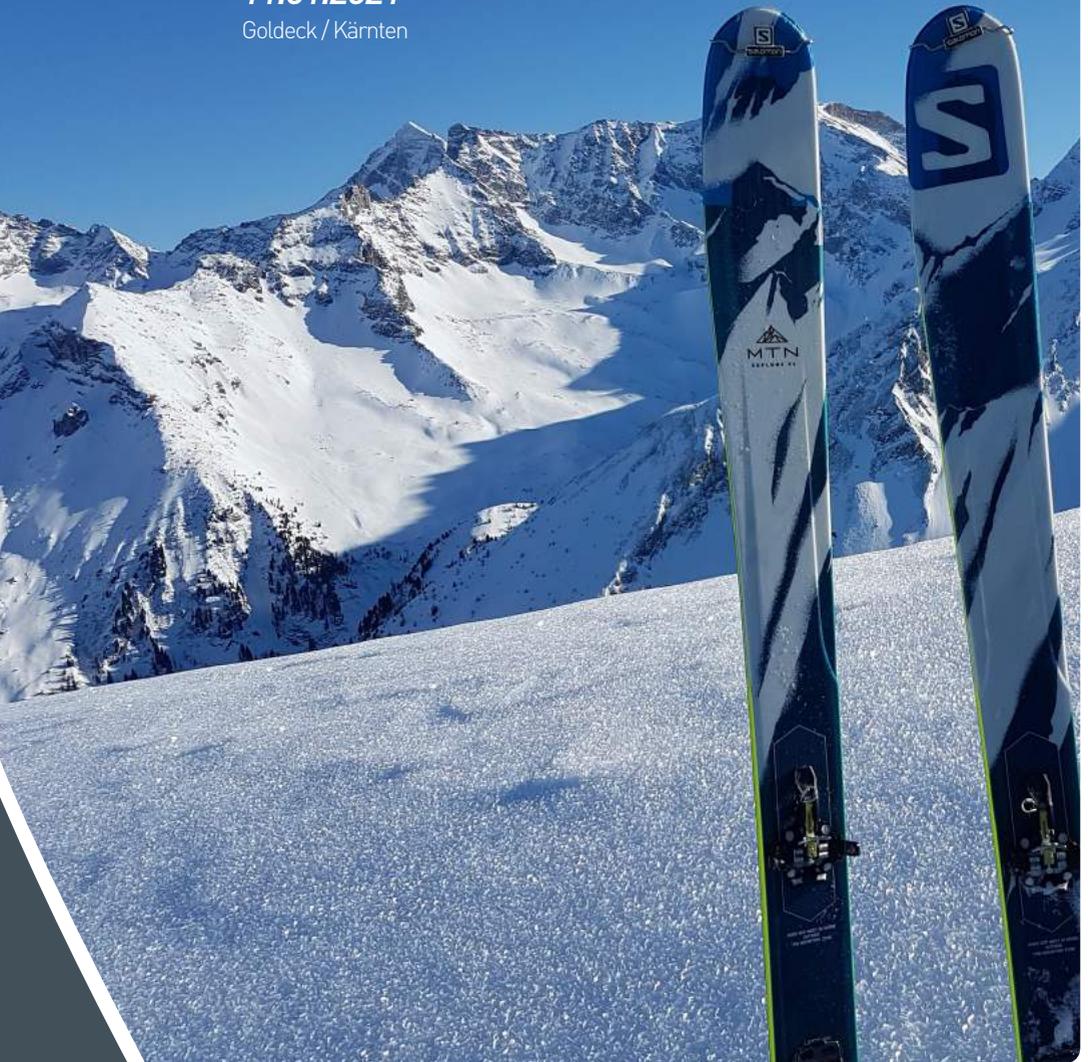


Save the Date!!

International Academic Ski Day 2021

11.01.2021

Goldeck / Kärnten



Termine WS 2020/21



Kärntner Akademische Meisterschaften

Tennis Einzelturnier	07.-09. Okt. 2020
Tennis Doppeltturnier	07.-09. Okt. 2020
Badminton	09. Nov. 2020
Tischtennis	25. Sept. 2020
Floorball	18. Nov. 2020
Hallenfußball	25. Nov. 2020
Mixed Volleyball	10. Jan. 2021
Schi Alpin	11. Jan. 2021



Unisport Austria Meisterschaften

Fechten	11.- 12.01.2021
	18.- 19.01.2021
Marathon	19.04.2021
Halbmarathon	19.04.2021
Staffelmarathon	19.04.2021



USI - Studio

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 07.45				2053 Meditation am Morgen Andrea Pöllauer 07.30 - 08.10	2016 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
07.45 - 08.00		2041 Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene Karin Stangl 07.30 - 09.00	2009 Fit und gesund in den Morgen (Yoga) Hannes Häusler 07.30 - 08.25	2005 Do-In Iyoku Stefan Metzler 08.10 - 09.05	
08.00 - 08.15	2011 Rückenfit Katrin Knoblochner 08.00 - 08.55		2025 Wirbelsäulengymnastik mit Therapieball Nadja Prugger 08.30 - 09.25		2028 Yoga aus Indien Sudharani Basangari- Kaspret 08.30 - 09.25
08.15 - 08.30					
08.30 - 08.45					
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			1057 Fit für den Powder Marilena Preiml 10.00 - 10.55		2044 Akro Yoga Alexandra Hölzl 09.30 - 11.00
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45	UF Bewegung und Sport 10.00-11.30				
10.45 - 11.00					
11.00 - 11.15				2038 Rückenfit Monique Gschwendtner 10.45 - 11.40	
11.15 - 11.30		1141 Zumba Katharina Eipeltaufer 11.00 - 11.55	2060 Yin Yoga Patricia Leitgeb 11.00 - 11.55		
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30	2012 Rückenfit Katrin Dorfer 12.00 - 12:55	2039 Iyoku Fitness Stefan Metzler 12.05 - 13.00	2004 Iyoku Stefan Metzler 12.00 - 12.55	1133 Pump it up Monique Gschwendtner 12.00 - 12.55	2049 Yoga für einen gesunden Rücken Katrin Frank 12.30 - 13.25
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30			1150 Zumba Melanie Terbu 13.00 - 13.55	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	
13.30 - 13.45	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30			2021 Rückenfit Kerstin Kosnar 13.30 - 14.25
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15			2054 Yoga - Slow Vinyasa Flow (english spoken) Katharina Schüller 14.00 - 14.55		
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					2003 Chakra Yoga (Anf. & FG.) Alexander Samuel Pasterk 14.30 - 15.25
15.00 - 15.15			2032 Yoga - Slow Vinyasa Flow Katharina Schüller 15.00 - 15.55	1051 Pump your Body Daniela Rappitsch 15.00 - 15.55	
15.15 - 15.30	6024 Contemporary (Beginners and Intermediate) Karin Jaklitsch 15.00 - 15.55	1146 Power Workout Nina Gaug 15.30 - 16.25			1058 Aerobic mit Step Elementen Christina Steiner 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	
16.30 - 16.45					1124 Konditionstraining für Menschen mit Behinderung Michaela Drobitsch 16.30 - 18.00
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	1138 Total Mix - Intensivtraining Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1139 Train & Tone Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1100 AB Power meets Pilates Karin Stangl 17.00 - 18.30	
17.45 - 18.00					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	1111 Workout extrem - high intensity Eva Britzmann 19.00 - 20.30	1134 RABB & Po Elke Anderwald 19.00 - 19.55	1117 Dance & Tone Sandra Waczaunek 18.30 - 20.00	1131 Problemzonen intensiv Eveline Fanzott 19.00 - 19.55
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45	1130 Work & Stretch Nina Ilgoutz 20.00 - 21.30	6022 Contemporary Dance (Advanced) Karin Jaklitsch 20.30 - 21.30	6028 LaBlast Maria Magdalena Thaler 20.00 - 21.30	6031 Lats Dance - Tanzkurs für Paare Natalia Ischenko 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		1105 Bauchfit und Dehnen Michaela Drobtsch 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	Waldorfschule Klagenfurt 09.30-12:00	UF Bewegung und Sport 09.00-12.00		Waldorfschule Klagenfurt 08.30-12.00	UF Bewegung und Sport 08.00-12.30				
10.00 - 10.15						4001 Kinder Turnen (1 - 2 J.) Richard Gratzel 09.45 - 10.40			
10.15 - 10.30									
10.30 - 10.45									
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 Schoer 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	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30		UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	6000 Boxen Joe "Tiger" Pachler 12.45 - 14.15				
13.30 - 13.45									
13.45 - 14.00		4009 Kinder Turnen (3 - 4 J.) Richard Gratzel 13.30 - 14.25							
14.00 - 14.15									
14.15 - 14.30									
14.30 - 14.45									
14.45 - 15.00		4002 Kinder Turnen (4 - 5 J.) Richard Gratzel 14.30 - 15.25			UF Bewegung und Sport 14.15-15.45				
15.00 - 15.15									
15.15 - 15.30	6012 Krav Maga Werner Schoer 14.45 - 16.15		6000 Kräftigung & Spielen Manuel Künstner 14.45 - 16.15	1142 Zumba Katharina Eipeltauer 15.15 - 16.10					
15.30 - 15.45		4003 Kinder Turnen (5 - 6 J.) Richard Gratzel 15.30 - 16.25							
15.45 - 16.00									
16.00 - 16.15					3010 Frauenfußball Christine Haupt & Plia Floredo 15.45 - 17.15				
16.15 - 16.30	2010 Flexibar Monique Gschwendtner 16.15 - 17.10		1054 Deepwork Betina Paumgarten 16.15 - 17.10	1144 Athletic Training meets Functional Training Oliver Steinwender 16.15 - 17.45					
16.30 - 16.45									
16.45 - 17.00									
17.00 - 17.15		3001 Badminton Michaela Wrulich 16.45 - 18.15			6004 Classic Taekwondo Günter Scheer 17.15 - 18.45				
17.15 - 17.30			1137 Bodyshaping meets Box-Aerobic Sandra Moser 17.15 - 18.45						
17.30 - 17.45	1107 Bodyshaping Eva Sandhofer 17.15 - 18.45								
17.45 - 18.00		1136 Stabilisierungstraining André Waczaunok 18.15 - 19.10		1114 Cardio Kickboxing Christian Inzko 17.45 - 18.40					
18.00 - 18.15									
18.15 - 18.30									
18.30 - 18.45									
18.45 - 19.00									
19.00 - 19.15	3000 Badminton Markus Grutschng 18.45 - 20.15		3028 Lady Games Karin Schaumberger 18.45 - 20.15	1153 Koordinations- und Stabilisierungstraining Philipp Troschl 18.45 - 20.15	3020 Futsal/Hallenfußball Bernd Kahlbacher 18.45 - 20.15				
19.15 - 19.30									
19.30 - 19.45			1135 Schi-Fit André Waczaunok 19.15 - 20.10						
19.45 - 20.00									
20.00 - 20.15									
20.15 - 20.30									
20.30 - 20.45									
20.45 - 21.00	3013 Hallenfußball Christofer-Albrecht Huber 20.15 - 21.45	3018 Konditionfördernde Spiele André Waczaunok 20.15 - 21.45	3019 Mixed Games Karin Schaumberger 20.15 - 21.45	1053 Bodyworkout - Functionaltraining Christine Schaumberger 20.15-21.45	3002 Badminton Jonny Ertl 20.15 - 21.45				
21.00 - 21.15									
21.15 - 21.30									
21.30 - 21.45									
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	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 Circlertraining 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 Mülhstein 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	3017 Hallenvolleyball USI-Level 3 Helmut Voggenberger 19.45 - 21.15	3016 Hallenvolleyball USI Level 2/3 Maja Präprobst 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					
20.30 - 20.45	1122 HIT- High Intensity Training Christoph Sagmeister 20.00 - 21.30	3026 Let's Play Patrick Wolte 19.45 - 21.15	3030 Alles Ball - Spieleinheit Patrick Wolte 19.15 - 20.10	6023 Hip Hop Svenja Schulz 19.45 - 21.15	
20.45 - 21.00			6008 Geräteturnen / Parkour Patrick Wolte 20.15 - 21.45		
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					

Bachelor–Lehramt Unterrichtsfach Bewegung und Sport

Seit dem Wintersemester 2019/2020 kann man in Klagenfurt im Rahmen des Lehramtsstudiums 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 (Dieses findet nur einmal im Jahr statt)

- Modul A: Self Assessment (02.03.–15.05.2020)
- Modul B: allgemeine Eignungsprüfung (08.07. - 10.07.2020) => entfällt 2020
- Details zur Registrierungsplattform unter: www.zulassunglehramt.at
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren:

E-Mail: lehramt@aa.u.at, Tel.: +43 463 2700 – 6103

Ergänzungsprüfung UF Bewegung und Sport von 21.09.–23.09.2020

- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten
Aufnahmekriterien: www.aau.at/aufnahmekriterien_sport
- Anmeldung zur Ergänzungsprüfung bis 10.09.2020 unter:
www.aau.at/ergaenzungspruefung_sport
- Kontaktpersonen:
Robert Rassinger, E-Mail: robert.rassinger@aa.u.at, Tel.: +43 664 5269 509
Johannes Isopp, E-Mail: johannes.isopp@aa.u.at, Tel.: +43 664 8835 8543

Vorbereitung

- Vorbereitungstage (01.09.–03.09.2020/ LV 6535), Anmeldefrist: 27.08.2020
- Vorbereitungskurs Sommer Geräteturnen (LV 6536), Anmeldung ab 28.05.2020
- Anmeldung und Details unter: www.usi.aau.at

© GRANT GUNDELSON

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



ONLINE SHOP
WWW.GIGASPORT.AT

GUTSCHEIN
-15%



2610000426427

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT
GÜLTIG BIS 31. MÄRZ 2021
BEI GIGASPORT KLAGENFURT, VILLACH, WOLFSBERG UND SPITTAL

Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Set-Angebote, Werbeangebote, Wander-karten/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.