



2026  
Sommersemester

AERO BLAZE 3 GRVL GTX

# LET GO. ANYWHERE.

Gravel Running.



Für den Inhalt verantwortlich:

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, UniversitätsSportInstitut, Robert Rassinger

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

**SALOMON**

## USI Mitarbeiter:innen



### Direktor DI Mag. Robert RASSINGER

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

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



### Wettkampfleiter MMag. Bernhard SEEBAKER

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

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



### Sekretariat Ursula SPITALER

Öffnungszeiten: Mo. & Do. 9.00 - 12.00 Uhr  
Tel: +43 463/2700 - 9402  
[ursula.spitaler@aau.at](mailto:ursula.spitaler@aau.at)

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



### Sportwart Werner SCHEER

Sprechstunden: nach Vereinbarung  
Tel: +43 463/2700 - 9414  
[werner.scheer@aau.at](mailto:werner.scheer@aau.at)

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



### Sportwart Mag. Igor PAVLOVSKY

Tel: +43 463/2700 - 9412 oder +43 664 9633097  
[igor.pavlovsky@aau.at](mailto: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](mailto:manuel.kuenstner@aau.at)

- Gebäudeaufsicht
- Kontakt KursleiterInnen
- Reservierungsprogramm (eTennis)
- Homepage
- Sekretariatsvertretung
- Ersthelfer



### Sportwart Alexander Niederer

Tel: +43 463/2700 - 9415  
[alexander.niederer@aau.at](mailto:alexander.niederer@aau.at)

- Gebäudeaufsicht
- Kontakt KursleiterInnen
- Wettkampf- und Administrationsunterstützung
- USI -Kursheft
- Social Media

## Inskription

**WICHTIGER HINWEIS:** Ab dem Wintersemester 2025/26 wird am USI eine neue Verwaltungssoftware eingesetzt, (siehe S.6-7).

Inskriptionsbeginn online 19.02.2026 ab 08.00 Uhr | <https://usi.aau.at>  
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 19.02.2026 ab 09.00 Uhr

**Tarif 1**

- Aktiv Studierende bis zum vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 02.02. / WS 01.09.)
- Allgemeines Personal der AAU

**Tarif 2**

- Aktiv Studierende ab dem vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 02.02. / WS 01.09.)
- Wissenschaftliches Personal der AAU
- Bedienstete der PH, FH und GMPU

Inskriptionsbeginn online 23.02.2026 ab 08.00 Uhr  
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 23.02.2026 ab 09.00 Uhr

**Tarif 3**

- Akademikerinnen und Akademiker

Inskriptionsbeginn online 26.02.2026 ab 08.00 Uhr  
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 26.02.2026 ab 09.00 Uhr

**Tarif 3 (Restplätze)**

- Externe (alle anderen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)

Die bei den Kursen angegebenen Preise (= Kursgebühren) sind Semesterpreise, gegliedert in 3 Tarifgruppen. Für die korrekte Einstufung hat die Teilnehmerin / der Teilnehmer vor der Kursanmeldung selbst Sorge zu tragen (der entsprechende Nachweis muss erbracht werden).

## Sekretariat Öffnungszeiten

**während der Hauptinskription**

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

**außerhalb der Hauptinskription:**

Montag & Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr

Gesetzliche Feiertage geschlossen!



## Kursanmeldung/Bezahlung

Universitätssportinstitut (USI)  
Universität Klagenfurt  
Universitätsstraße 63, 9020

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

Eine detaillierte Anleitung zur Kursbuchung finden Sie unter <https://usi-sportangebot.aau.at/> --> „Anleitung zur Kursbuchung“

### Kursanmeldung online:

Besuchen Sie folgende Webseite: <https://usi-sportangebot.aau.at/> und klicken Sie auf „Login“.

- Angehörige österreichischer Hochschuleinrichtungen (Universitäten, FH, PH, GMPU – Tarif 1 & 2): Wählen Sie im Bereich „Login für Studierende/Bedienstete“ Ihre Hochschuleinrichtung aus (ggf. über „Wählen Sie Ihre Institution aus“ oder „Andere Universitäten“ suchen) und loggen Sie sich mit den Zugangsdaten Ihrer Heiminstitution ein.



- Personen ohne aktuelle Zugehörigkeit zu einer österreichischen Hochschuleinrichtung (z.B. Akademiker\*innen, sonstige Externe – Tarif 3): Bereits am USI **registrierte Personen** müssen bei der **Erstnutzung der neuen Applikation ein neues Passwort unter „Login für Benutzer:innen mit privater E-Mail Adresse“** anfordern.

**>Login für Benutzer:innen mit privater E-Mail Adresse**

Bei der Erstanmeldung werden sie aufgefordert fehlende Personendaten zu ergänzen!

- Noch nicht registrierte Personen:** Klicken Sie auf „Erstregistrierung“ und auf „Neues Konto anlegen“. Folgen Sie den Anweisungen zur Erstellung eines Gastkontos und laden Sie die erforderlichen Nachweise (z.B. Ausweis, Abschlusszeugnis für Akademiker\*innen) für die korrekte Tarifeinstufung hoch. Die Registrierung wird mit der Verifizierung durch einen USI-Mitarbeiter abgeschlossen.



### Kursauswahl & Warenkorb:

- Wählen Sie Ihren gewünschten Kurs aus. Der für Sie gültige Preis wird angezeigt.
- Legen Sie den Kurs durch Klick auf „In den Warenkorb“ in Ihren Warenkorb.

**Wichtig: Kurse im Warenkorb sind nicht reserviert!** Die Buchung ist erst nach erfolgreicher Bezahlung abgeschlossen.



### Bezahlung:

Öffnen Sie den Warenkorb (Symbol meist rechts oben) und klicken Sie auf „Weiter zur Bezahlung“. Die Bezahlung erfolgt online mittels Kreditkarte oder EPS-Online-Überweisung.

### Bestätigung:

Nach erfolgreicher Bezahlung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail und auf der Webseite. Bitte führen Sie diese in ausgedruckter oder digitaler Form im Kurs mit.

### 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](http://www.aau.at/familienservice)

## Menschen mit Behindertenpass

Menschen mit Behindertenpass 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.

## Betriebliche Gesundheitsvorsorge der AAU

Als Maßnahme des Gesundheitsmanagements wird jeder Arbeitnehmerin/jedem Arbeitnehmer die Ausübung einer gesundheitsfördernden sportlichen Tätigkeit im Rahmen des USI-Kursangebotes empfohlen. Pro Woche kann dafür die „Sport-Halbe-Stunde“ innerhalb des Normaldienstplans genutzt werden. Diese Zeit ist als Sport-Buchung zu erfassen.

## USI-Outdoor

Neben den vielen angebotenen Kursen am USI-OUTDOOR Gelände stehen den Sportlerinnen und Sportlern während der Spielsaison (April-Oktober) und je nach Witterung gegen Gebühr drei Tennisplätze sowie vier Beachvolleyballplätze täglich zum freien Spiel zur Verfügung. Von Studierenden sowie AAU-, PH- und FH-Bediensteten können Kajak-Boote und SUP-Boards für Ausfahrten am schönen Wörthersee entlehnt werden.

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

Die vorgenommene Reservierung kann bis zwei Stunden vor Spiel- und Paddelbeginn von dem Benutzenden im Reservierungsportal storniert werden. Vor jeder Benützung der von uns angebotenen Plätze oder Wassersportgeräte muss dem Sportwart eine gültige Semesterkarte (Beach, Tennis) vorgelegt bzw. muss die Bezahlung der jeweiligen Buchung vor dem Spiel erfolgen. Die Reservierung dieser Freizeitanlagen erfolgt nach **Erstregistrierung** (<https://usi-klagenfurt.tennisplatz.info/registrieren>) ausschließlich online!

Der Tarif wird vom USI-Outdoor Sportwart angepasst. Kontakt und nähere Informationen: Mag. Igor Pavlovsky, Tel.: +43 664 9633097

## Sportärztliche Untersuchungen

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

## Voraussetzung zur Kursanmeldung und -teilnahme:

Berechtigt zur Kursanmeldung und -teilnahme sind ausschließlich Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, vorausgesetzt diese sind vollständig und korrekt im USI-Kursverwaltungsprogramm registriert.

**Schnuppern** ist nur bei wöchentlich stattfindenden Kursen, sofern nicht ausgebucht, in der ersten Unterrichtseinheit mit Einverständnis der Kursleiterin/ des Kursleiters 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 (Nachweis in digitaler Form ist möglich), 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“. Stornogebühren etwa für Flüge, Quartier etc. werden in Rechnung gestellt. Wenn eine von der Teilnehmerin/ dem Teilnehmer 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 Nickerreichen 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**.

Eine rechtskräftige Kursanmeldung liegt erst bei vollständiger Bezahlung der ausgewiesenen Kursgebühr vor. Bei einigen Kursen können Zusatzkosten (beachten Sie den Hinweis beim jeweiligen Kurs) anfallen. Diese Seite beinhaltet nur eine Kurzfassung der **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**. Die ungekürzte Fassung lesen Sie HIER (<https://www.aau.at/usi/kursanmeldung-info/agb/>).

*Sommersemester 2026*

	Anmeldeinformationen / M:USI / AGB	4 - 9
	Semesterkarten / Fitness - Basics	12 - 15
	Vital / Move	16 - 18
	Ballspiele	19 - 22
	Klettersport	24
	Sonstige Kurse / Wassersport	25 - 29
	Workshops	30 - 31
	Ferienprogramm / Junior Club	32 - 35
	Camps	36 - 43
	Wettkämpfe / Studium / Stundenpläne	44 - 50

*Kurs- / Semesterdaten Sommersemester 2026*

**Semesterbeginn:** 02.03.2026  
**Semesterende:** 26.06.2026

**Veranstaltungsfreie Tage**  
**Alle gesetzlichen Feiertage**

Osterferien:	30.03.-12.04.2026
Staatsfeiertag:	01.05.2026
Christi Himmelfahrt:	14.05.2026
Pfingsten:	23.05. - 25.05.2026
Fronleichnam:	04.06.2026
Mariä Himmelfahrt:	15.08.2026
Sommerferien:	27.06.-27.09.2026

**SALOMON**



1014

**HIT - High Intensity Training**

KL: Christoph Sagmeister, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Montag, 20:00 - 21:30

Tarif 1 | 2 | 3

€ 41 / 62 / 82

1015

**Individuelles Krafttraining**

KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Montag, 18:00 - 19:30

€ 41 / 62 / 82

1016

**Kräftigung ohne Geräte**

KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Donnerstag, 12:10 - 13:00

€ 28 / 42 / 56

1024

**Krafttraining für AnfängerInnen und Fortgeschritten**

KL: Tobias Speiser, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Donnerstag, 18:00 - 19:30

€ 41 / 62 / 82

1025

**Krafttraining für Menschen mit Behindertenpass**

KL: , USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Dienstag, 16:30 - 18:00

€ 25 / 25 / 25

1002

**Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen**

KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), 2 Termine im März, 09:00 - 10:30 Uhr

€ 10 / 15 / 20

1003

**Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen**

KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), 2 Termine im März, 09:00 - 10:30 Uhr

€ 10 / 15 / 20

1035

**Langhanteltraining für AnfängerInnen - Theorie und Praxis**

KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Turnsaal),

€ 18 / 27 / 36

1034

**Mobil & Stark**

KL: Roman Dorrek, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 15:00 - 15:55

€ 28 / 42 / 56

1018

**Online-Kurs Bodyworkout**

KL: Monique Ann Gschwendner, USI - online, Mittwoch, 16:30 - 17:25

€ 20 / 30 / 40

1013

**Pilates Flow by PILOXING**

KL: Betina Paumgarten, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 16:30 - 17:25

€ 28 / 42 / 56

1012

**Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz**

KL: Betina Paumgarten, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 16:00 - 16:55

€ 28 / 42 / 56

1022

**Power-Burn Workout**

KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 17:30 - 19:00

€ 41 / 62 / 82

1029

**Pump your Body**

KL: Daniela Rappitsch, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 16:30 - 17:25

€ 28 / 42 / 56

1020

**RABB&Po - Complete Workout**

KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 19:00 - 19:55

Tarif 1 | 2 | 3

€ 28 / 42 / 56

1009

**Stabilisierungstraining**

KL: Manuela Schmitt, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 18:15 - 19:10

€ 28 / 42 / 56

1021

**Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten**

KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 17:30 - 19:00

€ 41 / 62 / 82

1004

**Workout extreme - High Intensity**

KL: Eva Maria Britzmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 19:00 - 20:30

€ 41 / 62 / 82

1005

**Work & Stretch**

KL: Nina Illgoutz, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 20:00 - 21:30

€ 41 / 62 / 82



2023

**Akro Yoga Mixed Levels für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

€ 41 / 62 / 82

KL: Klaus Kaltenbacher, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 09:30 - 11:00

2000

**Aktiv in den Tag**

€ 28 / 42 / 56

KL: Katrin Dorfer, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 07:30 - 08:25

2003

**Chakra Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (Hybrid-Kurs)**

€ 28 / 42 / 56

KL: Alexander Samuel Pasterk, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 14:45 - 15:40

2017

**Faszien Yoga**

€ 28 / 42 / 56

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 09:00 - 09:55

2024

**Fit und gesund in den Morgen (Yoga)**

€ 28 / 42 / 56

KL: Hannes Hausherr, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 08:15 - 09:10

2018

**Flexy Friday**

€ 28 / 42 / 56

KL: Julia Hofmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 16:15 - 17:10

2002

**Gesundes natürliches Laufen**

€ 20 / 30 / 40

KL: Robert Rassinger, USI-Gebäude (USI - Eingangsbereich), Mittwoch, 12:00 - 13:00

2002

**Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ)**

€ 28 / 42 / 56

KL: Julia Hofmann, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Mittwoch, 19:10 - 20:10

7012

**Ice Ice Baby - Eisbaden im Wörthersee**

€ 17 / 26 / 35

KL: Julia Hofmann, Strandbad Klagenfurt, 3 Termine im März, 10:00 - 11:30

2004

**Mama / Mama Baby Yoga (bis ca. 1,5 Jahren)**

€ 38 / 58 / 78

KL: Katrin Frank, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 09:15 - 10:10

2010

**Online Kurs Rückenfit**

€ 20 / 30 / 40

KL: Monique Ann Gschwendtner, USI - online, Dienstag, 17:30 - 18:25

2006

**Pilates am Morgen**

€ 28 / 42 / 56

KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 07:30 - 08:25

2031

**Pilates - Core Stability**

€ 41 / 62 / 82

KL: Manuela Schmitt, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 20:15 - 21:45

2008

**Pilates für Fortgeschrittene**

€ 28 / 42 / 56

KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 09:30 - 10:25

2013

**Pilates - Kräftigung und Stabilität für den ganzen Körper**

€ 41 / 62 / 82

KL: offen, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 20:15 - 21:45

2009

**Pilates & Stretching**

€ 28 / 42 / 56

KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 08:30 - 09:25

2045

**Pilates Strong**

€ 40 / 53 / 65

KL: Petra Feier, SOUL!GYM, Mittwoch, 20:15 - 21:10

2027

**Qigong und Lebenspflege**

€ 28 / 42 / 56

KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 14:30 - 15:25

2046

**Reformer Pilates**

€ 32 / 48 / 64

KL: Cäcilia Roblek, ILENI Studio, Dienstage im März, 15:30 - 16:30

2026

**Rückenfit**

€ 28 / 42 / 56

KL: Julia Meder, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 08:00 - 08:55

2011

**Rückenfit**

€ 28 / 42 / 56

KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 12:00 - 12:55

2012

**Rückenfit**

€ 28 / 42 / 56

KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 12:00 - 12:55

2033

**Rückenfit**

€ 28 / 42 / 56

KL: Julia Meder, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 07:00 - 07:55

2001

**Rückenfit mit Pezziball**

€ 28 / 42 / 56

KL: Nadja Kathrin Prugger, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 15:30 - 16:25

2005

**Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik**

€ 28 / 42 / 56

KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 12:10 - 13:00

2019

**Sanftes Rumpftraining mit dem Pezziball**

€ 28 / 42 / 56

KL: Julia Hofmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 09:00 - 09:55

2021

**Shiatsu**

€ 28 / 42 / 56

KL: Andrea Zedler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 13:30 - 14:25

2029

**Taiji Quan Qigong - Kampfkunst, Meditation in Bewegung**

€ 28 / 42 / 56

KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 19:15 - 20:10

2030

**Vinyasa Yoga**

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 20:15 - 21:45

Tarif 1 | 2 | 3

€ 41 / 62 / 82

2007

**Wirbelsäulengymnastik auf dem Pezziball**

KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 08:30 - 09:25

€ 28 / 42 / 56

2022

**Yoga Flex & Flow - für Rücken, Schultern und Nacken**

KL: Andrea Suppan, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Donnerstag, 18:30 - 20:00

€ 41 / 62 / 82

2014

**Yoga für AnfängerInnen**

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 17:30 - 18:25

€ 28 / 42 / 56

2016

**Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 07:30 - 09:00

€ 41 / 62 / 82

2025

**Yoga für einen gesunden Rücken - alle Levels**

KL: Martina Wrulich, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 12:30 - 13:25

€ 28 / 42 / 56

2015

**Yoga für mäßig Fortgeschrittene**

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 18:30 - 20:00

€ 41 / 62 / 82



Tarif 1 | 2 | 3

3059

**Air Badminton**

KL: Jenny Ertl, USI - Outdoor (Multisportcourt), Donnerstag, 16:00 - 17:30

€ 30 / 45 / 60

3013

**Badminton für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene (Level 1)**

KL: Jenny Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 18:45 - 20:15

€ 44 / 67 / 87

3014

**Badminton für Fortgeschrittene (Level 3)**

KL: Conny Karina Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 16:45 - 18:15

€ 44 / 67 / 87

3015

**Badminton für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene (Level 2)**

KL: Jenny Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 20:15 - 21:45

€ 44 / 67 / 87

3056

**Basketball 3x3**

KL: Thomas Seiwald, USI - Outdoor (Multisportcourt), Donnerstag, 18:00 - 19:30

€ 29 / 43 / 58

3019

**Basketball für Damen und Herren für Fortgeschrittene & Spieleinheit**

KL: Thomas Seiwald, HTL Mössingerstraße, Dienstag, 20:00 - 21:30

€ 41 / 62 / 82

3039

**Beachvolleyball Spieleinheit (USI-Level 1/2)**

KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30

€ 29 / 43 / 58

3040

**Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3)**

KL: Maximilian Trummer, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Dienstag, 18:00 - 19:30

€ 29 / 43 / 58

3037

**Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3) - Fortgeschrittene und Turnierspieler:innen**

KL: Helmut Voggenberger, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 18:00 - 19:30

€ 26 / 39 / 52

3038

**Beachvolleyball Technik (USI-Level 1)**

KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 16:30 - 18:00

€ 29 / 43 / 58

3041

**Beachvolleyball (Technik USI-Level 2)**

KL: Evelyn Cathrin Siebert-Kroisleitner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Donnerstag, 17:45 - 19:15

€ 23 / 34 / 46

3036

**Beachvolleyball (Technik USI-Level 2/3) - Fortgeschrittene und Turnierspieler:innen**

KL: Helmut Voggenberger, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 16:30 - 18:00

€ 26 / 39 / 52

3000

**Floorball / Unihockey (Fortgeschrittene Spieleinheit)**

KL: Torsten Lutter, Sportpark Klagenfurt, Montag, 18:30 - 20:00

€ 41 / 62 / 82

3031

**Floorball / Unihockey (Technik und Spiel)**

KL: Torsten Lutter, Sportpark Klagenfurt, Mittwoch, 20:15 - 21:45

€ 41 / 62 / 82

3001

**Fußball am Kunstrasen**

KL: Christian Jochum, Sportplatz St. Ruprecht, Mittwoch, 20:00 - 21:30

Tarif 1 | 2 | 3

€ 65 / 92 / 130

3018

**Futsal/Hallenfußball**

KL: Emir Jahic, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 18:45 - 20:15

€ 41 / 62 / 82

3057

**Golf Kurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene (WHI ca 26-54)**

KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, Mittwoch, 16:30 - 18:00

€ 240 / 280 / 320

3058

**Golf Kurs für Fortgeschrittene (WHI ca. 0-26)**

KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, Mittwoch, 18:00 - 19:30

€ 240 / 280 / 320

3016

**Hallenfußball (Spieleinheit)**

KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 20:15 - 21:45

€ 41 / 62 / 82

3004

**Hallenvolleyball USI-Level 1/2**

KL: Johann Huber, HTL Mössingerstraße, Montag, 20:00 - 21:30

€ 41 / 62 / 82

3003

**Hallenvolleyball USI-Level 2/3**

KL: Johann Martin Peter Huber, HTL Mössingerstraße, Donnerstag, 20:00 - 21:30

€ 41 / 62 / 82

3002

**Let's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)**

KL: Patrick Christoph Wolte, Pädagogische Hochschule Kärnten - Viktor Frankl Hochschule (Turnsaal), Dienstag, 19:45 - 21:15

€ 41 / 62 / 82

3017

**Mixed Games (Bunter Mix aus Ball- und Laufspielen)**

KL: Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 18:45 - 20:15

€ 41 / 62 / 82

3061

**Padel Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Marco Oraze, Sportunion, Freitag, 10:00 - 11:30

€ 87 / 131 / 174

3062

**Padel Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Bernd Prenter, Sportunion, Freitag, 11:30 - 13:00

€ 87 / 131 / 174

3064

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Montag, 15:30 - 17:00

€ 87 / 131 / 174

3065

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Donnerstag, 14:30 - 16:00

€ 80 / 120 / 160

3063

**Padel Tennis für Fortgeschrittene**

KL: Hannes Zienitzer, Sportunion, Mittwoch, 15:00 - 16:30

€ 93 / 140 / 186

Tarif 1 | 2 | 3

**Tennis für Anfänger:innen**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 17:30 - 19:00

3049

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 09:30 - 11:00

3024

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 08:00 - 09:30

3022

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Horst Fiedler, Tenniscenter Rath, Montag, 08:00 - 09:30

3043

€ 115 / 154 / 192

**Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 08:30 - 10:00

3047

€ 75 / 104 / 139

**Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 15:00 - 16:30

3057

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für Fortgeschrittene**

KL: Horst Fiedler, Tenniscenter Rath, Montag, 20:00 - 21:30

3044

€ 115 / 154 / 192

**Tennis für Fortgeschrittene**

KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 12:30 - 14:00

3046

€ 82 / 121 / 159

**Tennis für Fortgeschrittene**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 10:00 - 11:30

3048

€ 75 / 104 / 139

**Tennis für Fortgeschrittene und Meisterschaftsspieler:innen**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 19:00 - 20:30

3050

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene**

KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 11:00 - 12:30

3045

€ 82 / 121 / 159

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene u Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 08:00 - 09:30

3021

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene u Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 09:30 - 11:00

3023

€ 89 / 131 / 173

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

KL: Patrick Ofner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Mittwoch, 15:00 - 16:30

3042

€ 89 / 131 / 173

3058	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 16:30 - 18:00		
3006	<b>Tischtennis für Fortgeschrittene</b>	€ 34 / 51 / 68
KL: Thomas Jessenig, Sportpark Klagenfurt, Donnerstag, 20:15 - 21:30		
3005	<b>Tischtennis - Technik und Spiel für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 34 / 51 / 68
KL: Thomas Jessenig, Sportpark Klagenfurt, Donnerstag, 19:00 - 20:15		
3060	<b>Volleyball - Technik- und Spieleinheit (USI-Level 2/3)</b>	€ 29 / 43 / 58
KL: Stefan Wolfgang Riegler, USI - Outdoor (Multisportcourt), Dienstag, 16:30 - 18:00		



**DRINK  
SMARTER.**



**VITAMIN WELL**

5001

**Kletter- & Bouldertraining**

KL: Hannes Hausherr, Boulderama, Mittwoch 18:00-19:30

Tarif 1 | 2 | 3

€ 82 / 122 / 164

5003

**Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)**

KL: Helmut Strasser, Kursorte variieren, 6. März 2026, 16:00 - 19:00 | 13. März 2026, 16:00 - 19:00 Uhr | 28. März 2026, 09:00 - 13:00 Uhr | 11. April 2026, 09:00 - 13:00 Uhr | 25. April 2026, 09:00 - 13:00 Uhr | 02. Mai 2026, 09:00 - 13:00 Uhr | 27. Juni 2026, 09:00 - 13:00 Uhr

5008

**Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)**

KL: Hannes Hausherr, Kursorte variieren, 19. April 2026, 14:00 - 18:00 Uhr | 26. April 2026, 14:00 - 18:00 Uhr | 03. Mai 2026, 09:00 - 20:00 Uhr | 08. Mai 2026, 12:00 - 14:00 Uhr | 10. Mai 2026, 16:00 - 20:00 Uhr

5006

**Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)**

KL: Helmut Strasser, Kursorte variieren, 6. März 2026, 12:00 - 15:00 Uhr | 13. März 2026, 12:00 - 15:00 Uhr | 27. März 2026, 12:00-16:00 Uhr | 10. April 2026, 12:00 - 16:00 Uhr | 24. April 2026, 12:00 - 16:00 Uhr | 1. Mai 2026, 12:00 - 16:00 Uhr | 26. Juni 2026, 12:00-16:00 Uhr

5009

**Klettern für mäßig Fortgeschrittene (USI-Level 2)**

KL: Hannes Hausherr, Kursorte variieren, 19. April 2026, 10:00 - 14:00 Uhr | 26. April 2026, 10:00 - 14:00 Uhr | 2. Mai 2026, 09:00 - 20:00 Uhr | 8. Mai 2026, 14:00 - 16:00 Uhr | 10. Mai 2026, 12:00 - 16:00 Uhr

5000

**Klettern und Bouldern für Frauen (USI-Level 1)**

KL: Melina Wassertheurer, Kursorte variieren, 15. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr | 22. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr | 19. April 2026, 10:00 - 13:00 Uhr | 31. Mai 2026, 10:00 - 14:00 Uhr | 7. Juni 2026, 09:00 - 15:00 Uhr | 14. Juni 2026, 10:00 - 14:00 Uhr

5004

**Technik für seriöse Sportkletterer**

KL: Helmut Strasser, Kursorte variieren, 5. März 2026, 17:30 - 20:00 Uhr | 12. März 2026, 17:30 - 20:00 Uhr | 26. März 2026, 17:30 - 20:00 Uhr | 9. April 2026, 17:30 - 20:00 Uhr | 23. April 2026, 17:30 - 20:00 Uhr | 30. April 2026, 16:00 - 20:30 Uhr | 3. Mai 2026, 16:00 - 20:30 Uhr | 25. Juni 2026, 16:00 - 20:30 Uhr



Tarif 1 | 2 | 3

**Bachata Fusion**

KL: Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 17:15 - 18:15

**Bachata - Paartanz**

KL: Christoph Wallnöfer| Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 18:15 - 19:10

**Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung**

KL: Josef Pachler, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 12:45 - 14:15

**Choreo Class**

KL: Selina Marie Maizinger, Studio Dance-Industry, Montag, 20:00 - 21:00

**Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination**

KL: Günter Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 17:15 - 18:45

**Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination**

KL: Werner Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 12:00 - 13:30

**Contemporary Dance (Beginners & Intermediate)**

KL: Markéta Hraníčková, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 15:30 - 16:25

**Dance Mix für AnfängerInnen u leicht Fortgeschrittene**

KL: Charlotte Chlistalla, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 20:30 - 21:30

**Geräteturnen - Parkour Mix**

KL: Luisa Valentina Pletzer, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Mittwoch, 20:15 - 21:45

**Hip Hop**

KL: Selina Marie Maizinger, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 20:00 - 21:30

**Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)**

KL: Christian Franz Inzko| Wolfgang Zenkl, HTL Mössingerstraße, Dienstag, 18:30 - 20:00

**Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)**

KL: Christian Franz Inzko| Alexander Heinrich Rigelnik, HTL Mössingerstraße, Donnerstag, 18:30 - 20:00

**Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)**

KL: Werner Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 14:45 - 16:15

**Latin Ladies - Selbst ist die Frau (AnfängerInnen anhand simpler Choreografie)**

KL: Natalia Ishchenko, HTL Mössingerstraße, Mittwoch, 18:30 - 20:00

**Let 's Dance - Tanzkurs für Paare (AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene)**

KL: Natalia Ishchenko, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 20:00 - 21:30



6023	<b>MMA - Mixed Martial Arts</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Markus Miedel, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 14:00 - 15:30	
1033	<b>Orientierungslauf - Selbstbestimmtes Laufen im Gelände</b>	€ 26 / 39 / 52
	KL: Ursula Binder, USI-Gebäude (USI - Eingangsbereich), Donnerstag, 16:30 - 18:00	
6015	<b>Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1)</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Mittwoch, 09:00 - 10:15	
6014	<b>Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1)</b>	€ 84 / 126 / 168
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Montag, 09:00 - 10:15	
6016	<b>Pole Dance - Level 2</b>	€ 84 / 126 / 168
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Montag, 15:30 - 16:45	
6013	<b>Pole Dance - Level 2</b>	€ 84 / 126 / 168
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Freitag, 09:00 - 10:15	
6044	<b>Pole Dance - Level 3</b>	€ 84 / 126 / 168
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Freitag, 10:30 - 11:45	
6012	<b>Pole Dance - Level 4</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Carina Edlinger, Pole Position - Sport and Dance Studio, Mittwoch, 16:30 - 17:45	
6017	<b>Schach für Anfänger:innen</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Robert Kreisl, USI-Gebäude (USI - Seminarraum), Donnerstag, 17:30 - 19:00	
6040	<b>Schach für Fortgeschrittene</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Robert Kreisl, USI-Gebäude (USI - Seminarraum), Donnerstag, 19:00 - 20:30	
6030	<b>Silent Disco: Free your mind moving</b>	€ 10 / 10 / 10
	KL: Nadine Laura Philippek, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 15:00 - 16:30	
6026	<b>UF Bewegung und Sport: Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Robin Stefan Wadl, HTL Mössingerstraße, Montag, 18:30 - 20:00	
1032	<b>Zumba</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Ramón López Quezada, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 13:00 - 13:55	
1033	<b>Zumba</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Magdalena Nemeth, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 12:00 - 12:55	

6031	<b>Schwimmkurs - Kraulen für AnfängerInnen</b>	€ 25 / 38 / 50
	KL: Nina Schantl, Seepark Hotel - Outdoor Sportbecken, 4 Termine im Mai, 13:00-14:00	
6033	<b>Schwimmkurs - Kraulen für mäßig Fortgeschrittene (im Wörthersee)</b>	€ 15 / 22 / 30
	KL: Nina Schantl, Strandbad Klagenfurt, 4 Termine im Juni 17:00-18:00	
6035	<b>Kraulen für mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 25 / 38 / 50
	KL: Nina Schantl, Seepark Hotel - Outdoor Sportbecken, Dienstag, 15:30 - 16:25	
7025	<b>Kajak für AnfängerInnen am Montag</b>	€ 39 / 59 / 78
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), Montag, 17:30 - 19:15	
7026	<b>Kajak Open Class (für alle die schon Grundkenntnisse besitzen)</b>	€ 46 / 69 / 92
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), Mittwoch, 17:30 - 19:15	
7029	<b>Kajak - Schnupperkurs für AnfängerInnen</b>	€ 29 / 42 / 58
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), 3 Termine im Juni/Juli, 17:45 - 19:45	
8024	<b>Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen</b>	€ 29 / 43 / 59
	KL: Markus Luschnik, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
7027	<b>Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 1</b>	€ 10 / 15 / 20
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), 29. Mai 2026, 20:00 - 22:00	
7028	<b>Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 2</b>	€ 10 / 15 / 20
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), 28. Juni 2026, 20:00 - 22:00	
8025	<b>Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 3</b>	€ 10 / 15 / 20
	KL: Horst Pock, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), 27. Juli 2026, 20:00 - 22:00	
7020	<b>SUP - Stand Up Paddling (Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene)</b>	€ 55 / 82 / 110
	KL: Helmut Wolf, USI - Outdoor (USI-Outdoor Lake [Bootshaus]), Montag, 15:30 - 17:00	
7030	<b>Wakeboard/ Wasserschi</b>	€ 70 / 105 / 140
	KL: Karin Kristan, Parkbad Krumpendorf, 3 Termine im Juni, 14:30 - 17:00	
7031	<b>Wakesurfen für AnfängerInnen</b>	€ 88 / 131 / 175
	KL: Karin Kristan, Parkbad Krumpendorf, 3 Termine im Juni, 14:30 - 17:00	
6557	<b>Windsurfen für Einsteiger:innen</b>	€ 85 / 130 / 170
	KL: Hanna Pogatschnigg, Outdoor (Feld am See), 12. Juni - 14. Juni 2026, 10:00 - 17:00	

6020

**Augentraining - Workshop**

KL: Andrea Urank, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

Tarif 1 | 2 | 3

€ 18 / 27 / 36

2028

**Alexander Technik (Die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule)**

KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), 2 Termine, 09:30 - 12:00

€ 15 / 22 / 30

6046

**Feldenkrais**

KL: Christina Clar, USI-Gebäude (USI - Studio), 2 Termine im Mai, 09:30 - 15:30

€ 29 / 44 / 60

3051

**Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)**

KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörtschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 90 / 135 / 180

3052

**Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)**

KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörtschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 90 / 135 / 180

3053

**Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)**

KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörtschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 90 / 135 / 180

3054

**Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)**

KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörtschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 90 / 135 / 180

3055

**Golf - Schnupperkurs**

KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit,

€ 15 / 20 / 25

3056

**Golf - Platzreife**

KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, 13. April 2026, 15:00 - 18:00

€ 80 / 115 / 150

3055

**Hallen - Beachworkshop intensiv (Level 2/3)**

KL: Maximilian Trummer, Sportpark Klagenfurt, 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 47 / 71 / 94

6019

**Improvisationstheater für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene**

KL: Ralf Eggartner| Thomas Nestler, USI-Gebäude (USI - Studio), 14. März, 09:15 - 14:15

€ 22 / 33 / 44

6028

**Lindy Hop - Aufbau Tanzkurs**

KL: Mojca Bizjak| Matic Pajnik, USI-Gebäude (USI - Studio),

€ 25 / 37 / 50

6039

**Lindy Hop Beginner/Wiederholungseinheit**

KL: , USI-Gebäude (USI - Studio),

€ 25 / 37 / 50

6110

**Massageworkshop - Chair-Massage**

KL: Chiara Steuerer, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

€ 25 / 37 / 50

Tarif 1 | 2 | 3

€ 13 / 19 / 25

6045

**MMA (Mixed Martial Arts) - Intensiv Workshop**

KL: Markus Miedel, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), 18.-19. April, 15:30 - 18:00

7022

**Paragleiten Schnupperkurs 1**

KL: Ewald Kaltenhofer, USI-Gebäude (USI - Studio), 28. März, 08:30 - 12:00

7023

**Paragleiten Schnupperkurs 2**

KL: Ewald Kaltenhofer, Paragleiter-Schulungsgelände RADSBERG, 11. April, 08:30 - 12:00

7021

**Segelschein A (Theorie und Praxis)**

KL: Günther Hartwig, KYCK - Kärntner Yachtclub Klagenfurt, 12.-17. Mai, Uhrzeiten variieren

2032

**Shaolin-Qigong**

KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio),

6021

**Shiatsu Workshop**

KL: Andrea Urank, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00

6001

**West Coast Swing**

KL: Midas Wöllinger| Sarah Wöllinger, USI-Gebäude (USI - Studio),



8007

**Bauch-Beine-Po und Rückenfit**

KL: Anja Neuersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 08:45 - 09:40

Tarif 1 | 2 | 3

€ 17 / 26 / 35

8008

**Beachvolleyball (Spieleinheit)**

KL: Evelyn Cathrin Siebert-Kroisleitner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30

€ 23 / 34 / 46

8009

**Beachvolleyball (Technik)**

KL: Johann Huber, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 18:00 - 19:30

€ 26 / 39 / 52

8016

**Beachvolleyball (Spieleinheit)**

KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30

€ 23 / 34 / 46

8015

**Beachvolleyball (Technik)**

KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 16:30 - 18:00

€ 17 / 26 / 34

8005

**Fit durch den Sommer**

KL: Katrin Dorfer| Katrin Knoblechner, USI-Gebäude (USI - Studio),

€ 87 / 131 / 174

8026

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Hannes Zienitzer, Sportunion, Mittwoch, 15:00 - 16:30

€ 87 / 131 / 174

8027

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Marco Oraze, Sportunion, Freitag, 10:00 - 11:30

€ 87 / 131 / 174

8028

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Dienstag, 15:30 - 17:00

€ 87 / 131 / 174

8029

**Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Mittwoch, 10:00 - 11:30

€ 17 / 26 / 35

8006

**Pilates im Sommer**

KL: Anja Neuersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 07:45 - 08:40

€ 82 / 121 / 159

8011

**Tennis für Anfänger:innen**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 08:30 - 10:00

€ 82 / 121 / 159

8013

**Tennis für Anfänger:innen**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 17:30 - 19:00

€ 59 / 86 / 113

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 09:30 - 11:00

8020

**Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 17:00 - 18:30

€ 59 / 86 / 113

8023

**Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 18:30 - 20:00

€ 59 / 86 / 113

8010

**Tennis für Fortgeschrittene**

KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 15:00 - 16:30 | Mittwoch, 15:00 - 16:30

€ 82 / 121 / 159

8012

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 10:00 - 11:30

€ 82 / 121 / 159

8014

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene**

KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 19:00 - 20:30

€ 82 / 121 / 159

8018

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 08:00 - 09:30

€ 59 / 86 / 113

8021

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 18:30 - 20:00

€ 59 / 86 / 113

8022

**Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 17:00 - 18:30

€ 59 / 86 / 113

8023

**Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene**

KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 18:30 - 20:00

€ 59 / 86 / 113



Tarif 1 | 2 | 3

4001	<b>Kinder Turnen (1 - 2 Jahre)</b>	€ 55 / 70 / 85
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 09:55 - 10:50		
4002	<b>Kinder Turnen (2 - 3 Jahre)</b>	€ 55 / 70 / 85
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 10:55 - 11:50		
4003	<b>Kinder Turnen (3 - 4 Jahre)</b>	€ 55 / 70 / 85
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 13:30 - 14:25		
4004	<b>Kinder Turnen (4 - 5 Jahre)</b>	€ 55 / 70 / 85
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 14:30 - 15:25		
4005	<b>Kinder Turnen (5 - 6 Jahre)</b>	€ 55 / 70 / 85
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 15:30 - 16:25		

**Teilnahme des Kindes in Begleitung eines Elternteils!**

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

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

9095	<b>Kinder Sommersportwoche</b>	€ 195 / 210 / 225
KL: Jonas Warmuth, USI-Gebäude, 27. Juli 2026, 08:00 - 31. Juli 2026, 12:30 Uhr		
9096	<b>Kinder Sommersportwoche</b>	€ 195 / 210 / 225
KL: Jonas Warmuth, USI-Gebäude, 3. August 2026, 08:00 - 7. August 2026, 12:30 Uhr		



## Camps

## Alpin/Wandern

9020 Klettercamp Krk  
 9022 Klettercamp Istrien  
 9024 Klettercamp Arco  
 9025 Klettercamp Cortina  
 9029 Klettercamp Ennstal  
 9111 Hochtourenkurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene  
 9125 „Dem Frühling entgegen“ Inselwandern auf Krk  
 9128 Bergwandercamp - Alpine Hüttenrundtour im Nationalpark Hohe Tauern



9020

## Wassersport/Beach/Tennis

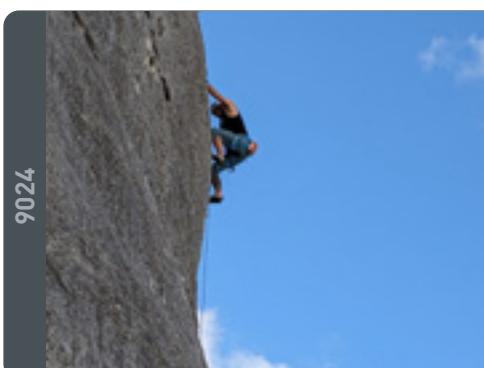
9026 Tenniscamp - Umag/Istrien  
 9035 Kitesurf Grado/Italien (Anfänger:innen)  
 9041 Beachcamp  
 9093 Canyoning "Senza Confini"  
 9103 Fun Canyoning in Friaul



9022

## Mountainbike

9112 Bikecamp - Soča-Valley-Trails  
 9114 Bikecamp - Kanaltal  
 9118 Endurotage Dolomiten – Das ultimative Mountainbike-Camp rund um Cortina  
 9122 Bikecamp - Trans Friaul  
 9123 Bikecamp - Trails rund um Maniago  
 9129 Radcamp: Genuss pur - Auf dem Ciclovia Alpe Adria Radweg von Villach nach Grado



9024

## Klettercamp Krk

**Termin** 14. Mai 2026, 08:00 - 17. Mai 2026, 19:00 Uhr  
**Leiter** Hannes Hausherr  
**Gebühr** € 120 / 180 / 240  
**Ort** Baska, Krk (Kroatien)  
**Inhalte** Sportklettern im idealen Urlaubslettergebiet. Die Felsen liegen tagsüber im Schatten und das Meer ist in unmittelbarer Nähe. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.  
**Kosten** ca. €100.- bis 120.- für Unterkunft  
 An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

## Klettercamp Istrien

**Termin** 16. April 2026, 08:30 - 19. April 2026, 18:00 Uhr  
**Leiter** Helmut Strasser  
**Gebühr** € 120 / 180 / 240  
**Ort** Rovinj, Istrien/Kroatien  
**Inhalte** Sportklettern in den schönsten Gebieten Istriens mit Blick aufs Meer, dem Limski Kanal oder auf die Ruinen von Dvigrad. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.  
**Kosten** ca. 100.-/ Person für 3 Nächte im DZ, An- u. Abreise, Verpflegung u. Leihausrustung inbegriffen.

## Klettercamp Arco

**Termin** 16. September 2026, 08:00 - 20. September 2026, 18:00 Uhr  
**Leiter** Helmut Strasser  
**Gebühr** € 135 / 200 / 270  
**Ort** Arco, Gardasee/Italien  
**Inhalte** Sportklettern in und um Arco am Gardasee zur besten Jahreszeit. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat; Witterungsabhängig.  
**Kosten** ca. €100-120.- für Apartment (4x Übernachtung), ca. €50.- für Abendessen und Frühstück, An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9025



### Klettercamp Cortina

<b>Termin</b>	18. Juni 2026, 08:30 - 21. Juni 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Thomas Brandauer   Helmut Strasser
<b>Gebühr</b>	€ 170 / 255 / 340
<b>Ort</b>	Cortina/Italien
<b>Inhalte</b>	Sportklettern in der fantastischen Bergwelt der Dolomiten rund um Cortina. Alpines Flair mit beeindruckenden landschaftlichen Perspektiven. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.
<b>Kosten</b>	€90-100.- / Nacht/Person im DZ, Abendessen USI Bus €35.- Fahrtkostenbeitrag

9029



### Klettercamp Ennstal (Oberösterreich)

<b>Termin</b>	4. Juni 2026, 08:00 - 7. Juni 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Hannes Hausherr
<b>Gebühr</b>	€ 120 / 180 / 240
<b>Ort</b>	Losenstein / Oberösterreich
<b>Inhalte</b>	Das Ennstal ist eine der besten Kletterregionen Österreichs. Von toller Plattenkletterei bis zur steilen Kletterei an zerfressenem Kalk gibt es hier alles was das Herz begehrte.
<b>Kosten</b>	Unterkunft ca. €120-140.-

9111



### Hochtourenkurs für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

<b>Termin</b>	28. Mai 2026, 08:00 - 31. Mai 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Michael Wimsberger
<b>Gebühr</b>	€ 170 / 255 / 340
<b>Ort</b>	Neukirchen am Großvenediger
<b>Inhalte</b>	Steigeisentechniken, Gehen mit Seil am Gletscher + Verhalten bei einem Spaltensturz, Selbst- und Kameradenrettung auf Hochtouren.
<b>Kosten</b>	Nächtigung im Lager inkl. HP ca. €60.- (Alpenverein) Infoblatt online!

9125



### „Dem Frühling entgegen“ Inselwandern auf Krk

<b>Termin</b>	17. April 2026, 07:30 - 19. April 2026, 19:30 Uhr
<b>Leiter</b>	Robert Rassinger (robert.rassinger@aaon.at)   Christian Wutte (christian.wutte@aaon.at)
<b>Gebühr</b>	€ 100 / 150 / 200
<b>Ort</b>	Punat/Baska (Kroatien)
<b>Inhalte</b>	Alte Kulturlandschaften, Berge und Meer – und ein Wanderwegenetz von über 400 km machen es leicht, die Insel in der Kvarner Bucht zu erkunden.
<b>Kosten</b>	Nächtigung inkl. Halbpension ca. € 150 (für zwei Nächte), An- und Abreise privat.

9128



### Bergwandercamp - Alpine Hüttenrundtour im Nationalpark Hohe Tauern

<b>Termin</b>	11. September 2026, 08:00 - 13. September 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Christian Wutte
<b>Gebühr</b>	€ 100 / 150 / 200
<b>Ort</b>	Großkirchheim/Schobergruppe
<b>Inhalte</b>	Die Etappenrundtour führt durch eine wilde Alpenlandschaft im Nationalpark Hohe Tauern. Übernachtet wird in hochalpinen Hütten.
<b>Kosten</b>	Hüttennächtigungen inkl. Halbpension ca. € 160,- (zwei Nächte), An- und Abreise privat.



9026



### Tenniscamp - Umag/Istrien

<b>Termin</b>	15. Oktober 2026, 10:00 - 18. Oktober 2026, 15:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Bernhard Seebacher   Hans-Jörg Zeiner
<b>Gebühr</b>	€ 99 / 149 / 200
<b>Ort</b>	Umag/Kroatien
<b>Inhalte</b>	Dieser Kurs richtet sich an sportliche Skifahrer:innen mit dem Ziel, die Skitechnik zu verbessern bzw. zum Saisonstart aufzufrischen.
<b>Kosten</b>	Kosten für die Unterkunft (2x HP inkl. Sauna) Doppelzimmer: ca 200 € / Person Einzelzimmer: ca. 230€ / Person

9035



### Kitesurf Grado/Italien (für AnfängerInnen)

<b>Termin</b>	1. Mai 2026, 13:00 - 5. Mai 2026, 12:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Dario Jakob   Johannes Plech
<b>Gebühr</b>	€ 165 / 250 / 330
<b>Ort</b>	Grado/Italien
<b>Inhalte</b>	Kitesurfen ist die Herausforderung für alle Wassersportbegeisterte. Erlebe die Kraft eines Powerkites und setze sie mit verschiedenen Boardsportarten um.
<b>Kosten</b>	Campingplatz, Verpflegung, Materialpool, An- und Abreise privat. Infoblatt online!

9041



### Beachcamp

<b>Termin</b>	22. Mai 2026, 13:00 - 26. Mai 2026, 14:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Johann Huber   Johann Martin Peter Huber   Evelyn Cathrin Siebert-Kroisleitner   Philipp Zabernig
<b>Gebühr</b>	€ 75 / 113 / 150
<b>Ort</b>	Bibione/Italien
<b>Inhalte</b>	Camp gemeinsam mit USI Leoben. Voraussetzung ist das Beherrschung der Grundtechniken. Training in Kleingruppen gleichen Spielniveaus, gemeinsame Abendgestaltung, Abschlussturnier
<b>Kosten</b>	€199,- für Unterkunft, Courtmiete, ein gemeinsames Abendessen. An- und Abreise NICHT inbegriffen.

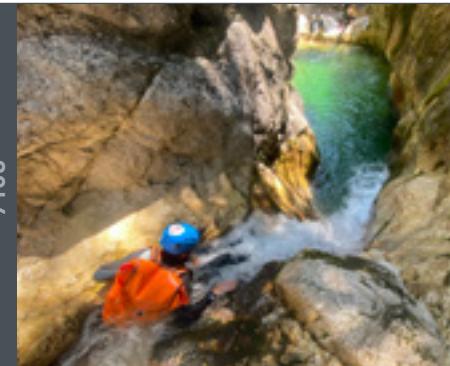
9093



### Canyoning „Senza Confini“

<b>Termin</b>	23. Mai 2026, 10:00 - 24. Mai 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Paul Mistlbacher   Andreas Schober
<b>Gebühr</b>	€ 140 / 210 / 280
<b>Ort</b>	Dreiländereck - Kärnten/Slowenien/Italien
<b>Inhalte</b>	Voraussetzung: Schwindelfreiheit und solide Schwimmkenntnisse!
<b>Kosten</b>	Leihausrustung für beide Tage ca. €30,-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online! An- und Abreise privat.

9103



### Fun Canyoning Friaul

<b>Termin</b>	20. Juni 2026, 10:00 - 21. Juni 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Andreas Schober
<b>Gebühr</b>	€ 115 / 175 / 230
<b>Ort</b>	Friaul/Italien
<b>Inhalte</b>	Voraussetzung: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und solide Schwimmkenntnisse!
<b>Kosten</b>	Leihausrustung für beide Tage ca. €30,-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online! An- und Abreise privat.



9112



### Bikecamp - Soča-Valley-Trails

<b>Termin</b>	26. Juni 2026, 08.00 - 28. Juni 2026, 18.00 Uhr
<b>Leiter</b>	Christoph Sagmeister (christoph.sagmeister@aaau.at)
<b>Gebühr</b>	€ 110 / 165 / 220
<b>Ort</b>	Bovec/Slowenien
<b>Inhalte</b>	Dieser Kurs richtet sich an sportliche Skifahrer:innen mit dem Ziel, die Skitechnik zu verbessern bzw. zum Saisonstart aufzufrischen.
<b>Kosten</b>	Kosten für die Unterkunft (2x HP inkl. Sauna) Doppelzimmer: ca 200 € / Person Einzelzimmer: ca. 230€ / Person

9122



### Bikecamp - Trans Friaul

<b>Termin</b>	16. Juli 2026, 08.00 - 19. Juli 2026, 19.00 Uhr
<b>Leiter</b>	Daniel Oberauner
<b>Gebühr</b>	€ 220 / 260 / 300
<b>Ort</b>	Friaul/Italien
<b>Inhalte</b>	Abenteurliche Mehrtagestour ohne Gepäcktransport von Kärnten bis zu den südlichen Ausläufern der Alpen. Voraussetzung: Kondition für 20-50km und bis zu 1500 HM.
<b>Kosten</b>	Unterkunft ca. €60.- und Kosten für evtl. Shuttlebus

9114



### Bikecamp - Kanaltal

<b>Termin</b>	14. Mai 2026, 08:00 - 17. Mai 2026, 19:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Hannes Jurkowitsch   Daniel Oberauner
<b>Gebühr</b>	€ 140 / 210 / 280
<b>Ort</b>	Moggio Udinese/Italien
<b>Inhalte</b>	Aufgrund der Vielzahl an Möglichkeiten kann das Programm optimal auf die Teilnehmer:innen abgestimmt werden. 4 Tagetouren mit 900 bis max. 1400 HM und wunderbare Abfahrten der Schwierigkeit S2 bis max. S3.
<b>Kosten</b>	Kosten für die Unterkunft ca. €60.- pro Nacht

9123



### Bikecamp - Trails rund um Maniago

<b>Termin</b>	24. April 2026, 08:00 - 26. April 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Eva Maria Britzmann
<b>Gebühr</b>	€ 120 / 180 / 240
<b>Ort</b>	Maniago/Italien
<b>Inhalte</b>	Je nach Lust und Laune mixen wir verschiedene Trailvarianten direkt in Maniago oder den Trailperlen Meduno bzw. Aviano. Voraussetzung: Kondition für bis zu 1300 HM bergauf und mittelschwere Trails (Kat. S2).
<b>Kosten</b>	ca. €50-60.- pro Person pro Nacht inkl. Frühstück.

9118



### Endurotag Dolomiten Mountain-bike-Camp rund um Cortina

<b>Termin</b>	3. September 2026, 08:00 - 6. September 2026, 19:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Eva Maria Britzmann
<b>Gebühr</b>	€ 180 / 270 / 360
<b>Ort</b>	Cortina/Italien
<b>Inhalte</b>	Mehr Tiefenmeter als Höhenmeter - dank Bergbahnen kein Problem. Kondition für 1300HM und bis zu 4000TM auf Trails bis zu S3.
<b>Kosten</b>	ca. €100.- pro Nacht pro Person inkl. Frühstück.

9123



### Genuss pur - Auf dem Ciclovia Alpe Adria Radweg von Villach nach Grado

<b>Termin</b>	1. Mai 2026, 09:00 - 3. Mai 2026, 18:00 Uhr
<b>Leiter</b>	Christian Wutte
<b>Gebühr</b>	€ 100 / 150 / 200
<b>Ort</b>	Treffpunkt Bahnhof in Villach 09:00
<b>Inhalte</b>	Auf einem der abwechslungsreichsten Radwege Europas radeln wir auf den schönsten Etappen der Ciclovia Alpe Adria von Villach nach Grado.
<b>Kosten</b>	Nächtigung inkl. Frühstück in Hotel/Pension ca. € 55 pro Nacht im DZ, Rücktransfer mit der Bahn von Monfalcone nach Villach ca. € 20.



## Termine SS 2026

### Kärntner Akademische Meisterschaften

Badminton	27.03.2026
Dart	15.04.2026
Tischtennis	22.04.2026
Tennis Tiebreak Turnier	April / Mai 2026
Paddel Tennis	26.06.2026
Beachvolleyball	11.06.2026
Boccia	18.06.2026



### Unisport Austria-Meisterschaften 2026

UAM Ski Alpin	28.02.2026
UAM Marathon	19.04.2026
UAM Empowerment Run	31.05.2026
UAM Beachvolleyball	03. - 04.06.2026

## Bachelor-Lehramt Unterrichtsfach Bewegung und Sport

### Inhalte

Die Praxisausbildung umfasst unter anderem die Bereiche Leichtathletik, Geräteturnen, Schwimmen, Sportspiele, Erlebnispädagogik, Akrobistik und Tanz. Der Skilauf 1 am Arlberg, Skilanglauf, Eislauf, Kajak oder Mountainbike sind nur einige der zentralen Exkursionslehrveranstaltungen.

Theoretische Inhalte befassen sich mit den Trainings- und Bewegungswissenschaften, der Sportpädagogik sowie der Sportpsychologie. Auch die Themen Gesundheit und Prävention sind Teil der Ausbildung. Im Zentrum stehen die vielfältigen pädagogischen/didaktischen Vermittlungsmöglichkeiten für den späteren Lehrberuf.

### Aufnahmeverfahren

Allgemeines Aufnahmeverfahren (Dieses findet nur einmal im Jahr statt)  
Details zur Registrierungsplattform unter: [www.zulassunglehramt.at](http://www.zulassunglehramt.at)

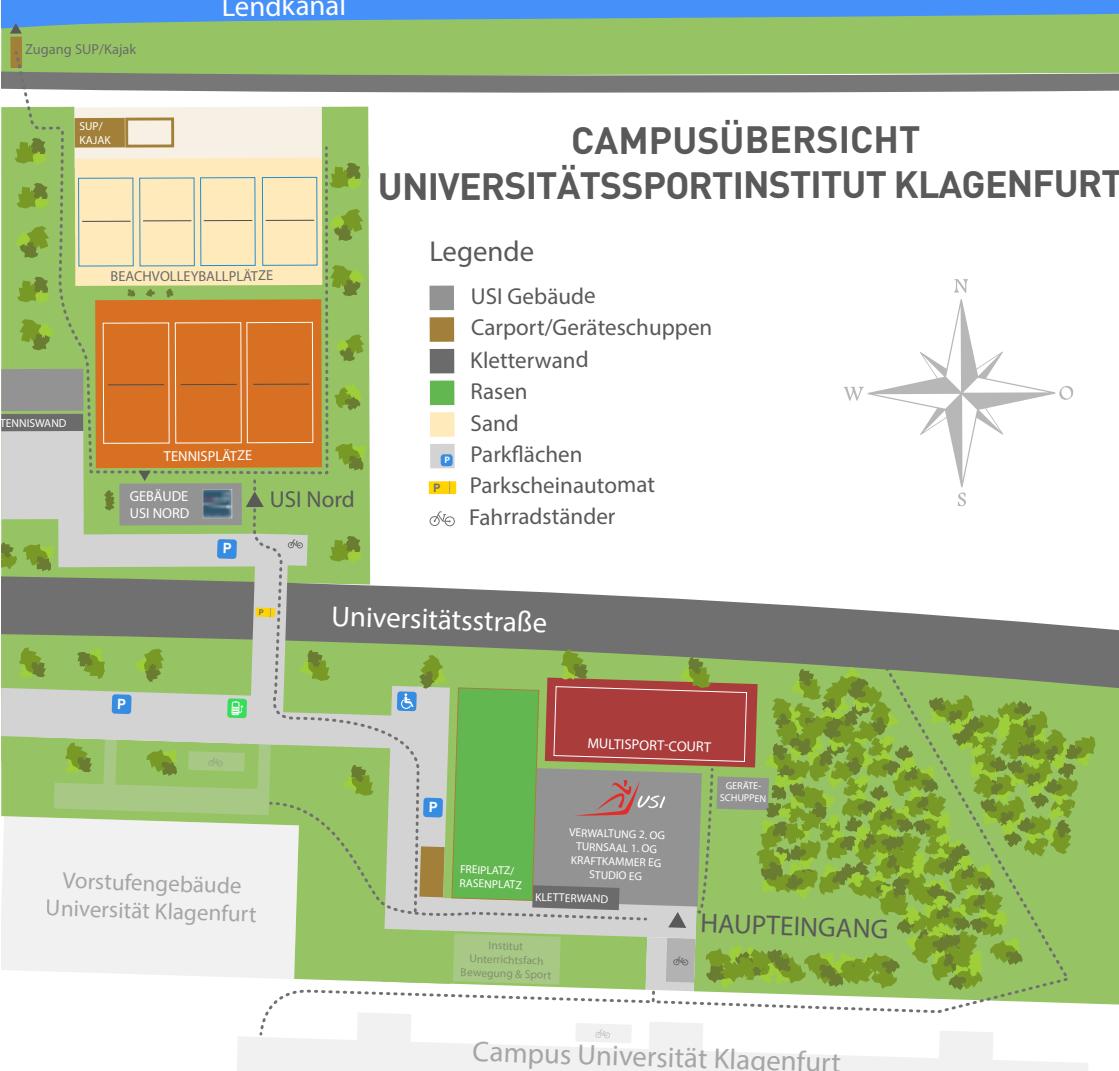
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren  
E-Mail: [lehramt@aau.at](mailto:lehramt@aau.at), Tel.: +43 463 2700 – 6103

### Ergänzungsprüfung UF Bewegung und Sport

- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten  
Aufnahmekriterien: [www.aau.at/aufnahmekriterien\\_sport](http://www.aau.at/aufnahmekriterien_sport)
- Anmeldung zur Ergänzungsprüfung unter:  
[www.aau.at/ergaenzungspruefung\\_sport](http://www.aau.at/ergaenzungspruefung_sport)
- Kontakterson: Lisa Ditz, E-Mail: [lisa.ditz@aau.at](mailto:lisa.ditz@aau.at), Tel.: +43 463 2700 2503



Studieninfo:  
[www.aau.at/sportwissenschaft/studium](http://www.aau.at/sportwissenschaft/studium)



**USI Klagenfurt**  
Universitätsstraße 63  
9020 Klagenfurt

+43 463 2700-9402  
[usi@aau.at](mailto:usi@aau.at)  
[usi.aau.at](http://usi.aau.at)



usi.aau.at



@usi\_klagenfurt



@usiklagenfurt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 07.15					
07.15 - 07.30	2033 Rückenfit (Early Bird) Julia Meder 07.00 - 07.55				
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30	2026 Rückenfit Julia Meder 08.00 - 08.55	2016 Yoga für Anfängerinnen und mäßig Fortgeschritten Karin Stangl 07.30 - 09.00	2000 Aktiv in den Tag Katrin Dorfer 07.30 - 08.25		2006 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15					
09.15 - 09.30	2019 Sanftes Rumpftraining mit dem Pezziball Julia Hofmann 09.00 - 09.55	2017 Faszin Yoga Karin Stangl 09.00 - 09.55	2007 Wirbelsäulengymnastik auf dem Pezziball Anja Neuwersch 08.30 - 09.25	2024 Fit und gesund in den Morgen (Yoga) Hannes Hausherr 08.15 - 09.10	2009 Pilates & Stretching Anja Neuwersch 08.30 - 09.25
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15					
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	1033 Zumba & Stretch out Ramon de Leon 12.00 - 12.55	2011 Rückenfit Monique Gschwendtner 12.00 - 12.55	1027 Bodyworkout Eva Sandhofer 12.00 - 12.55	2012 Rückenfit Monique Gschwendtner 12.00-12.55	2025 Yoga für einen gesunden Rücken Martina Wrulich 12.30 - 13.25
12.30 - 12.45					
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	2027 Qigong Jürgen Klammer 14.30 - 15.25				
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	2014 Yoga Anfängerinnen Karin Stangl 17.30 - 18.25	1021 Total Mix - Intensivtraining Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1022 Power-Burn Workout Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1023 AB Power meets Pilates Karin Stangl 17.00 - 18.30	2018 Flexy Friday Julia Hofmann 16.15 - 17.10
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00	2015 Yoga mäßig FG Karin Stangl 18.30 - 20.00	1004 Workout extrem - High Intensity Evi Britzmann 19.00 - 20.30	1020 RABB & Po Elke Anderwald 19.00 - 19.55	1028 Dance Fitness Julia Zöttl 18.30 - 20.00	6036 Bachata Fusion Selina Ziegler 17.15 - 18.10
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	1005 Work & Stretch Nina Illgoutz 20.00 - 21.30	6029 Hip Hop Selina Marie Matzinger 20.00 - 21.30	6024 Let's Dance - Tanzkurs für Paare (Anfängerinnen u mäßig FG) Natalia Ishchenko 20.00 - 21.30		
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30					
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15					
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15					
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45					
10.45 - 10.60					
10.60 - 10.75					
10.75 - 10.90					
10.90 - 11.05					
11.05 - 11.20					
11.20 - 11.35					
11.35 - 11.50					
11.50 - 11.65					
11.65 - 11.80					
11.80 - 11.95					
11.95 - 12.10					
12.10 - 12.25					
12.25 - 12.40					
12.40 - 12.55					
12.55 - 12.70					
12.70 - 12.85					
12.85 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45					
13.45 - 13.60					
13.60 - 13.75					
13.75 - 13.90					
13.90 - 14.05					
14.05 - 14.20					
14.20 - 14.35					
14.35 - 14.50					
14.50 - 14.65					
14.65 - 14.80					
14.80 - 14.95					
14.95 - 15.10					
15.10 - 15.25					
15.25 - 15.40					
15.40 - 15.55					
15.55 - 15.70					
15.70 - 15.85					
15.85 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45					
16.45 - 16.60					
16.60 - 16.75					
16.75 - 16.90					
16.90 - 17.05					
17.05 - 17.20					
17.20 - 17.35					
17.35 - 17.50					
17.50 - 17.65					
17.65 - 17.80					
17.80 - 17.95					
17.95 - 18.10					
18.10 - 18.25					
18.25 - 18.40					
18.40 - 18.55					
18.55 - 18.70					
18.70 - 18.85					
18.85 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 19.60					
19.60 - 19.75					
19.75 - 19.90					
19.90 - 20.05					
20.05 - 20.20					
20.20 - 20.35					
20.35 - 20.50					
20.50 - 20.65					
20.65 - 20.80					
20.80 - 20.95					
20.95 - 21.10					
21.10 - 21.25					
21.25 - 21.40					
21.40 - 21.55					
21.55 - 21.70					
21.70 - 21.85					
21.85 - 22.00					
22.00 - 22.15					
22.15 - 22.30					
22.30 - 22.45					
22.45 - 22.60					
22.60 - 22.75					
22.75 - 22.90					
22.90 - 23.05					
23.05 - 23.20					
23.20 - 23.35					
23.35 - 23.50					
23.50 - 23.65					
23.65 - 23.80					
23.80 - 23.95					
23.95 - 24.10					
24.10 - 24.25					
24.25 - 24.40					
24.40 - 24.55					
24.55 - 24.70					
24.70 - 24.85					
24.85 - 25.00					
25.00 - 25.15					
25.15 - 25.30					
25.30 - 25.45					
25.45 - 25.60					
25.60 - 25.75					
25.75 - 25.90					
25.90 - 26.05					
26.05 - 26.20					
26.20 - 26.35					
26.35 - 26.50					
26.50 - 26.65					
26.65 - 26.80					
26.80 - 26.95					
26.95 - 27.10					
27.10 - 27.25					
27.25 - 27.40					
27.40 - 27.55					
27.55 - 27.70					
27.70 - 27.85					
27.85 - 28.00					
28.00 - 28.15					
28.15 - 28.30					
28.30 - 28.45					
28.45 - 28.60					
28.60 - 28.75					
28.75 - 28.90					
28.90 - 29.05					
29.05 - 29.20					
29.20 - 29.35					
29.35 - 29.50					
29.50 - 29.65					
29.65 - 29.80					
29.80 - 29.95					
29.95 - 30.10					
30.10 - 30.25					
30.25 - 30.40					
30.40 - 30.55					
30.55 - 30.70					
30.70 - 30.85					
30.85 - 31.00					
31.00 - 31.15					
31.15 - 31.30					
31.30 - 31.45					
31.45 - 31.60					
31.60 - 31.75					
31.75 - 31.90					
31.90 - 32.05					
32.05 - 32.20					
32.20 - 32.35					
32.35 - 32.50					
32.50 - 32.65					
32.65 - 32.80					
32.80 - 32.95					
32.95 - 33.10					
33.10 - 33.25					
33.25 - 33.40					
33.40 - 33.55					
33.55 - 33.70					
33.70 - 33.85					
33.85 - 34.00					
34.00 - 34.15					
34.15 - 34.30					
34.30 - 34.45					
34.45 - 34.60			</td		

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					
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					
1001 Einführung in die USI-Kraftkammer Bernhard Seebacher 16.30 - 18.00	1025 Krafttraining für Menschen mit Behinderung 16.30 - 18.00			1011 Bodystyling für Damen Sandra Waczaunek 16.30 - 18.00	
1015 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1030 Circletraining for Ladies Daniela Rappitsch 18.00 - 19.30			1024 Krafttraining für AnfängerInnen u Fortgeschritten Tobias Speiser 18.00 - 19.30	1031 Funktionelles Krafttrainin Natascha Schiestl 18.00 - 19.30

HTL Klagenfurt (Mössingerstraße)

	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					
6026 Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung UF "Bewegung und Sport" Robin Wadl 18.30 - 20.00	6010 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00	6041 Latin Ladies - Selbst ist die Frau (AnfängerInnen anhand einfacher Choreografie) Natalia Ishchenko 18.30 - 20.00	6011 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00		
3004 Hallenvolleyball USI-Level 1/2 Pepo Huber 20.00 - 21.30	3019 Basketball für Damen und Herren Thomas Seiwald 20.00 - 21.30		3003 Hallenvolleyball Hansi Huber USI-Level 2/3 20.00 - 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					
1014 HIT- High Intensity Training Christoph Sagmeister 20.00 - 21.30	3002 Let's Play Patrick Wolte 19.45 - 21.15	2002 Hatha Yoga Julia Hofmann 19.10 - 20.10 Uhr	6025 Geräteturnen-Parkour Mix Luisa Pletzer 20.15 - 21.45		

Hirter

ALKOHOLFREIER GENUSS  
FÜR JEDEN MOMENT

Nimm dir Zeit für echten Biergenuss – ganz ohne Alkohol. Mit dem Hirter Frei-geist erwartet dich ein unbeschwerter Durstlöscher mit einzigartigem Charakter und feinem Hopfenaroma. Genieße alkoholfreien Biergeschmack.

Jetzt genießen: [HIRTERBIER.AT](http://HIRTERBIER.AT)

DIE *Zeit* NEHM ICH MIR





***giga sport***

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

**GUTSCHEIN  
-15%\***



**AUF DAS GESAMTE SORTIMENT**

Gültig bis 30.09.2026 bei Gegasport Klagenfurt und Villach

\*Ausgenommen Serviceleistungen, Finanzierungen, Leasing- & Set-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/ Bücher, E-Bikes, Bikes, Fahrradträger, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, Kopfhörer, SUP-Boards, SUP-Zubehör. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.