



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 Kifflinger [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 SEEBACHER*

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
- Insription/ 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](mailto:usi@aau.at)  
Web: [www.aau.at/usi/](http://www.aau.at/usi/)

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

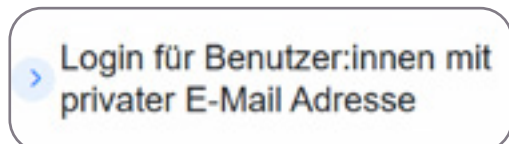
### Kursanmeldung online:

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.



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 Betätigung im Rahmen des USI-Kursangebots 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 Nichterreichen der Mindestteilnehmer:innen/zahl, aufgrund nicht zur Verfügung stehender Räumlichkeiten, aufgrund der Wetterlage oder aufgrund von höherer Gewalt sind möglich. Preisänderungen, Programmänderungen und Änderungen im Kursangebot sind ebenfalls möglich. Die Teilnahme am Sportunterricht setzt entsprechende Sportausrüstung voraus. Das USI Gebäude ist an nicht lehrveranstaltungsfreien Wochentagen von 07.00 – 21.45 Uhr geöffnet.

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

Eine rechtskräftige Kursanmeldung liegt erst bei vollständiger Bezahlung der ausgewiesenen Kursgebühren 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**

001

**Kraftkammer Abo (Gültig für die Dauer des gesamten Semesters)**

€ 65 | 95 | 140

Zur Benützung der USI-KK außerhalb der Kurszeiten (Kurszeiten: siehe Stundenplan), gültig bis 27.09.2026.

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

Die Anzahl der Kraftkammerabos ist auf 450 limitiert.

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45	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	
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15	1015 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1030 Circeltraining for Ladies Daniela Rappitsch 18.00 - 19.30		1024 Krafttraing für AnfängerInnen u Fortgeschrittene Tobias Speiser 18.00 - 19.30	1031 Funktionelles Krafttrainin Natascha Schiestl 18.00 - 19.30
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					

002

**Kraftkammer Abo (Sommer)**

€ 25 | 40 | 60

Zur Benützung der USI-KK in den Sommerferien 27.06.2026 - 27.09.2026.

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

Die Anzahl der Kraftkammerabos ist auf 50 limitiert.

005

**Kletterwand Abo (gültig für die Dauer des gesamten Semesters)**

€ 25 | 50 | 75

Zur Benützung der USI-Kletterwand während der Öffnungszeiten, gültig bis 27.09.2026.

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!

Die Anzahl der Kletterwandabos ist auf 50 limitiert.

003

**Tennis Saisonabo**

€ 70 | 100 | 140

Das Tennis-Saisonabo berechtigt die Spielerin / den Spieler zum Spiel ab 08:00 Uhr (wetterabhängig), außerhalb der Kurszeiten, für zwei Stunden pro Tag (inklusive Platzpflege), während der auf dem Anmeldeschein angegebenen Sommersaison.

 Erstmalige Registrierung und Reservierung im Reservierungsportal unter: [www.usi-outdoor.aau.at](http://www.usi-outdoor.aau.at) erforderlich.

003

**Beach Saisonabo**

€ 30 | 30 | 50

Das „Beach Saisonabo“ berechtigt die Spielerin / den Spieler zum Spiel auf den Beachvolleyballplätzen ab 08:00 Uhr (wetterabhängig), außerhalb der Kurszeiten, während der auf dem Anmeldeschein angeführten Sommersaison.

 Erstmalige Registrierung im Reservierungsportal unter: [www.usi-outdoor.aau.at](http://www.usi-outdoor.aau.at) sowie weitere Platzreservierung ist erforderlich.

1008

**AB-Power**

€ 28 | 42 | 56

KL: Sandra Moser, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 16:30 - 17:25

1023

**AB Power meets Pilates**

€ 41 | 62 | 82

KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 17:00 - 18:30

1010

**Berg-Beach-Power Workout**

€ 28 | 42 | 56

KL: Manuela Schmitt, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 19:15 - 20:10

1026

**Bodyshaping**

€ 41 | 62 | 82

KL: Eva Sandhofer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 17:15 - 18:45

1011

**Bodystyling für Damen**

€ 41 | 62 | 82

KL: Sandra Waczaunek, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Donnerstag, 16:30 - 18:00

1027

**Bodyworkout**

€ 28 | 42 | 56

KL: Eva Sandhofer, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 12:00 - 12:55

1017

**Bodyworkout**

€ 28 | 42 | 56

KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Donnerstag, 17:30 - 18:25

1030

**Circeltraining for Ladies**

€ 41 | 62 | 82

KL: Daniela Rappitsch, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Dienstag, 18:00 - 19:30

1007

**Core and more**

€ 41 | 62 | 82

KL: Sandra Moser, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 17:15 - 18:45

1006

**Crossfitness - Funktionelles Training**

€ 75 | 113 | 150

KL: Hannes Jurkowsch, Sportpark Klagenfurt, Dienstag, 19:00 - 20:30

1028

**Dance Fitness**

€ 41 | 62 | 82

KL: Julia Zöttl, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 18:30 - 20:00

1001

**Einführung in die USI-Kraftkammer**

€ 41 | 62 | 82

KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Montag, 16:30 - 18:00

1019

**Flexibar**

€ 28 | 42 | 56

KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 16:15 - 17:10

1031

**Funktionelles Krafttraining**

€ 41 | 62 | 82

KL: Natascha Schiestl, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Freitag, 18:00 - 19:30

1014	<b>HIT - High Intensity Training</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Christoph Sagmeister, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Montag, 20:00 - 21:30	
1015	<b>Individuelles Krafttraining</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Montag, 18:00 - 19:30	
1016	<b>Kräftigung ohne Geräte</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Donnerstag, 12:10 - 13:00	
1024	<b>Krafttraining für AnfängerInnen und Fortgeschrittene</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Tobias Speiser, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Donnerstag, 18:00 - 19:30	
1025	<b>Krafttraining für Menschen mit Behindertenpass</b>	€ 25 / 25 / 25
	KL: , USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), Dienstag, 16:30 - 18:00	
1002	<b>Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen</b>	€ 10 / 15 / 20
	KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), 2 Termine im März, 09:00 - 10:30 Uhr	
1003	<b>Kraftkammer - Einführung für AnfängerInnen</b>	€ 10 / 15 / 20
	KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Kraftkammer), 2 Termine im März, 09:00 - 10:30 Uhr	
1035	<b>Langhanteltraining für AnfängerInnen - Theorie und Praxis</b>	€ 18 / 27 / 36
	KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Turnsaal),	
1034	<b>Mobil &amp; Stark</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Roman Dorrek, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 15:00 - 15:55	
1018	<b>Online-Kurs Bodyworkout</b>	€ 20 / 30 / 40
	KL: Monique Ann Gschwendtner, USI - online, Mittwoch, 16:30 - 17:25	
1013	<b>Pilates Flow by PILOXING</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Betina Paumgarten, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 16:30 - 17:25	
1012	<b>Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Betina Paumgarten, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 16:00 - 16:55	
1022	<b>Power-Burn Workout</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 17:30 - 19:00	
1029	<b>Pump your Body</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Daniela Rappitsch, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 16:30 - 17:25	

1020	<b>RABB&amp;Po - Complete Workout</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 19:00 - 19:55	
1009	<b>Stabilisierungstraining</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Manuela Schmitt, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 18:15 - 19:10	
1021	<b>Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Elke Anderwald, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 17:30 - 19:00	
1004	<b>Workout extreme - High Intensity</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Eva Maria Britzmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 19:00 - 20:30	
1005	<b>Work &amp; Stretch</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Nina Illgoutz, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 20:00 - 21:30	





2023	<b>Akro Yoga Mixed Levels für AnfängerInnen und Fortgeschrittene</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Klaus Kaltenbacher, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 09:30 - 11:00	
2000	<b>Aktiv in den Tag</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Katrin Dorfer, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 07:30 - 08:25	
2003	<b>Chakra Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (Hybrid-Kurs)</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Alexander Samuel Pasterk, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 14:45 - 15:40	
2017	<b>Faszien Yoga</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 09:00 - 09:55	
2024	<b>Fit und gesund in den Morgen (Yoga)</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Hannes Hausherr, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 08:15 - 09:10	
2018	<b>Flexy Friday</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Julia Hofmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 16:15 - 17:10	
2002	<b>Gesundes natürliches Laufen</b>	€ 20 / 30 / 40
	KL: Robert Rassinger, USI-Gebäude (USI - Eingangsbereich), Mittwoch, 12:00 - 13:00	
2002	<b>Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ)</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Julia Hofmann, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Mittwoch, 19:10 - 20:10	
7012	<b>Ice Ice Baby - Eisbaden im Wörthersee</b>	€ 17 / 26 / 35
	KL: Julia Hofmann, Strandbad Klagenfurt, 3 Termine im März, 10:00 - 11:30	
2004	<b>Mama / Mama Baby Yoga (bis ca. 1,5 Jahren)</b>	€ 38 / 58 / 78
	KL: Katrin Frank, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 09:15 - 10:10	
2010	<b>Online Kurs Rückenfit</b>	€ 20 / 30 / 40
	KL: Monique Ann Gschwendtner, USI - online, Dienstag, 17:30 - 18:25	
2006	<b>Pilates am Morgen</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 07:30 - 08:25	
2031	<b>Pilates - Core Stability</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Manuela Schmitt, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 20:15 - 21:45	
2008	<b>Pilates für Fortgeschrittene</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 09:30 - 10:25	

2013	<b>Pilates - Kräftigung und Stabilität für den ganzen Körper</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: offen, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 20:15 - 21:45	
2009	<b>Pilates &amp; Stretching</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 08:30 - 09:25	
2045	<b>Pilates Strong</b>	€ 40 / 53 / 65
	KL: Petra Feier, SOULGYM, Mittwoch, 20:15 - 21:10	
2027	<b>Qigong und Lebenspflege</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 14:30 - 15:25	
2046	<b>Reformer Pilates</b>	€ 32 / 48 / 64
	KL: Cäcilia Roblek, ILENI Studio, Dienstage im März, 15:30 - 16:30	
2026	<b>Rückenfit</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Julia Meder, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 08:00 - 08:55	
2011	<b>Rückenfit</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 12:00 - 12:55	
2012	<b>Rückenfit</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Monique Ann Gschwendtner, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 12:00 - 12:55	
2033	<b>Rückenfit</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Julia Meder, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 07:00 - 07:55	
2001	<b>Rückenfit mit Pezziball</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Nadja Kathrin Prugger, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 15:30 - 16:25	
2005	<b>Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Christoph Sagmeister, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 12:10 - 13:00	
2019	<b>Sanftes Rumpfttraining mit dem Pezziball</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Julia Hofmann, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 09:00 - 09:55	
2021	<b>Shiatsu</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Andrea Zedler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 13:30 - 14:25	
2029	<b>Taiji Quan Qigong - Kampfkunst, Meditation in Bewegung</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 19:15 - 20:10	

2030	<b>Vinyasa Yoga</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 20:15 - 21:45	
2007	<b>Wirbelsäulengymnastik auf dem Pezziball</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 08:30 - 09:25	
2022	<b>Yoga Flex &amp; Flow - für Rücken, Schultern und Nacken</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Andrea Suppan, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Donnerstag, 18:30 - 20:00	
2014	<b>Yoga für AnfängerInnen</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 17:30 - 18:25	
2016	<b>Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 07:30 - 09:00	
2025	<b>Yoga für einen gesunden Rücken - alle Levels</b>	€ 28 / 42 / 56
	KL: Martina Wrulich, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 12:30 - 13:25	
2015	<b>Yoga für mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Karin Stangl, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 18:30 - 20:00	



3059	<b>Air Badminton</b>	€ 30 / 45 / 60
	KL: Jenny Ertl, USI - Outdoor (Multisportcourt), Donnerstag, 16:00 - 17:30	
3013	<b>Badminton für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene (Level 1)</b>	€ 44 / 67 / 87
	KL: Jenny Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 18:45 - 20:15	
3014	<b>Badminton für Fortgeschrittene (Level 3)</b>	€ 44 / 67 / 87
	KL: Conny Karina Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 16:45 - 18:15	
3015	<b>Badminton für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene (Level 2)</b>	€ 44 / 67 / 87
	KL: Jenny Ertl, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 20:15 - 21:45	
3056	<b>Basketball 3x3</b>	€ 29 / 43 / 58
	KL: Thomas Seiwald, USI - Outdoor (Multisportcourt), Donnerstag, 18:00 - 19:30	
3019	<b>Basketball für Damen und Herren für Fortgeschrittene &amp; Spieleinheit</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Thomas Seiwald, HTL Mössingerstraße, Dienstag, 20:00 - 21:30	
3039	<b>Beachvolleyball Spieleinheit (USI-Level 1/2)</b>	€ 29 / 43 / 58
	KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30	
3040	<b>Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3)</b>	€ 29 / 43 / 58
	KL: Maximilian Trummer, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Dienstag, 18:00 - 19:30	
3037	<b>Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3) - Fortgeschrittene und Turnierspieler:innen</b>	€ 26 / 39 / 52
	KL: Helmut Voggenberger, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 18:00 - 19:30	
3038	<b>Beachvolleyball Technik (USI-Level 1)</b>	€ 29 / 43 / 58
	KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 16:30 - 18:00	
3041	<b>Beachvolleyball (Technik USI-Level 2)</b>	€ 23 / 34 / 46
	KL: Evelyn Cathrin Siebert-Kroisleitner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Donnerstag, 17:45 - 19:15	
3036	<b>Beachvolleyball (Technik USI-Level 2/3) - Fortgeschrittene und Turnierspieler:innen</b>	€ 26 / 39 / 52
	KL: Helmut Voggenberger, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 16:30 - 18:00	
3000	<b>Floorball / Unihockey (Fortgeschrittene Spieleinheit)</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Torsten Lutter, Sportpark Klagenfurt, Montag, 18:30 - 20:00	
3031	<b>Floorball / Unihockey (Technik und Spiel)</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Torsten Lutter, Sportpark Klagenfurt, Mittwoch, 20:15 - 21:45	

3001	<b>Fußball am Kunstrasen</b>	€ 65 / 92 / 130
	KL: Christian Jochum, Sportplatz St. Ruprecht, Mittwoch, 20:00 - 21:30	
3018	<b>Futsal/Hallenfußball</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Emir Jahic, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 18:45 - 20:15	
3057	<b>Golf Kurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene (WHI ca 26-54)</b>	€ 240 / 280 / 320
	KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, Mittwoch, 16:30 - 18:00	
3058	<b>Golf Kurs für Fortgeschrittene (WHI ca. 0-26)</b>	€ 240 / 280 / 320
	KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, Mittwoch, 18:00 - 19:30	
3016	<b>Hallenfußball (Spieleinheit)</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Bernhard Seebacher, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 20:15 - 21:45	
3004	<b>Hallenvolleyball USI-Level 1/2</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Johann Huber, HTL Mössingerstraße, Montag, 20:00 - 21:30	
3003	<b>Hallenvolleyball USI-Level 2/3</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Johann Martin Peter Huber, HTL Mössingerstraße, Donnerstag, 20:00 - 21:30	
3002	<b>Let 's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Patrick Christoph Wolte, Pädagogische Hochschule Kärnten - Viktor Frankl Hochschule (Turnsaal), Dienstag, 19:45 - 21:15	
3017	<b>Mixed Games (Bunter Mix aus Ball- und Laufspielen)</b>	€ 41 / 62 / 82
	KL: Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 18:45 - 20:15	
3061	<b>Padel Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Marco Orazze, Sportunion, Freitag, 10:00 - 11:30	
3062	<b>Padel Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Bernd Prenter, Sportunion, Freitag, 11:30 - 13:00	
3064	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Montag, 15:30 - 17:00	
3065	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 80 / 120 / 160
	KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Donnerstag, 14:30 - 16:00	
3063	<b>Padel Tennis für Fortgeschrittene</b>	€ 93 / 140 / 186
	KL: Hannes Zienitzer, Sportunion, Mittwoch, 15:00 - 16:30	

3049	<b>Tennis für Anfänger:innen</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 17:30 - 19:00	
3024	<b>Tennis für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 09:30 - 11:00	
3022	<b>Tennis für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 08:00 - 09:30	
3043	<b>Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 115 / 154 / 192
	KL: Horst Fiedler, Tenniscenter Rath, Montag, 08:00 - 09:30	
3047	<b>Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 75 / 104 / 139
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 08:30 - 10:00	
3057	<b>Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 15:00 - 16:30	
3044	<b>Tennis für Fortgeschrittene</b>	€ 115 / 154 / 192
	KL: Horst Fiedler, Tenniscenter Rath, Montag, 20:00 - 21:30	
3046	<b>Tennis für Fortgeschrittene</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 12:30 - 14:00	
3048	<b>Tennis für Fortgeschrittene</b>	€ 75 / 104 / 139
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 10:00 - 11:30	
3050	<b>Tennis für Fortgeschrittene und Meisterschaftsspieler:innen</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 19:00 - 20:30	
3045	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 11:00 - 12:30	
3021	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene u Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 08:00 - 09:30	
3023	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene u Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 09:30 - 11:00	
3042	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene</b>	€ 89 / 131 / 173
	KL: Patrick Ofner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Mittwoch, 15:00 - 16:30	



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** € 82 / 122 / 164  
 KL: Hannes Hausherr, Boulderama, Mittwoch 18:00-19:30

**5003 Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)** € 84 / 126 / 169  
 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)** € 84 / 126 / 169  
 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)** € 84 / 126 / 169  
 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)** € 84 / 126 / 169  
 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)** € 84 / 126 / 169  
 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** € 84 / 126 / 169  
 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



**6036 Bachata Fusion** € 28 / 42 / 56  
 KL: Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 17:15 - 18:15

**6034 Bachata - Paartanz** € 33 / 49 / 66  
 KL: Christoph Wallnöfer | Selina Ziegler, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 18:15 - 19:10

**6027 Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung** € 41 / 62 / 82  
 KL: Josef Pachler, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 12:45 - 14:15

**6008 Choreo Class** € 28 / 42 / 56  
 KL: Selina Marie Maizinger, Studio Dance-Industry, Montag, 20:00 - 21:00

**6005 Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination** € 41 / 62 / 82  
 KL: Günter Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Freitag, 17:15 - 18:45

**6002 Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination** € 41 / 62 / 82  
 KL: Werner Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Dienstag, 12:00 - 13:30

**6006 Contemporary Dance (Beginners & Intermediate)** € 28 / 42 / 56  
 KL: Markéta Hraníčková, USI-Gebäude (USI - Studio), Montag, 15:30 - 16:25

**6029 Dance Mix für AnfängerInnen u leicht Fortgeschrittene** € 28 / 42 / 56  
 KL: Charlotte Chistalla, USI-Gebäude (USI - Studio), Dienstag, 20:30 - 21:30

**6025 Geräteturnen - Parkour Mix** € 41 / 62 / 82  
 KL: Luisa Valentina Pletzer, Pädagogische Hochschule Kärnten (Turnsaal), Mittwoch, 20:15 - 21:45

**6007 Hip Hop** € 41 / 62 / 82  
 KL: Selina Marie Maizinger, USI-Gebäude (USI - Studio), Mittwoch, 20:00 - 21:30

**6010 Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)** € 47 / 71 / 95  
 KL: Christian Franz Inzko | Wolfgang Zenkl, HTL Mössingerstraße, Dienstag, 18:30 - 20:00

**6011 Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)** € 47 / 71 / 95  
 KL: Christian Franz Inzko | Alexander Heinrich Rigelnik, HTL Mössingerstraße, Donnerstag, 18:30 - 20:00

**6003 Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)** € 41 / 62 / 82  
 KL: Werner Scheer, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Montag, 14:45 - 16:15

**6041 Latin Ladies - Selbst ist die Frau (AnfängerInnen anhand simpler Choreografie)** € 41 / 62 / 82  
 KL: Natalia Ishchenko, HTL Mössingerstraße, Mittwoch, 18:30 - 20:00

**6024 Let's Dance - Tanzkurs für Paare (AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene)** € 75 / 113 / 150  
 KL: Natalia Ishchenko, USI-Gebäude (USI - Studio), Donnerstag, 20:00 - 21:30





Übungsstätten des Universitätssportinstituts Klagenfurt		
Nr.	Name	Adresse
1	Universitätssportinstitut Klagenfurt (USI)	Universitätsstraße 63, 9020
2	USI OUTDOOR BeachTennisLake	Universitätsstraße 100, 9020
3	USI Multisportcourt	Universitätsstraße 63, 9020
4	Pädagogische Hochschule (PH)	Hubertusstraße 1, Eingang Waidmannsdorferstr., 9020
5	HTL Mössingerstraße	Mössingerstr. 25, 9020
6	Boulderama	Raiffeisenstraße 12, 9020
7	Pole Position	Felix-Hahn-Straße 2, 9073
8	Tenniscenter Rath	Hubertusstraße 80, 9020
9	Sportpark Klagenfurt (Stadion)	Siebenhügelstraße 107B, 9020
10	Heidi-Horton-Arena	Messeplatz 3, 9020
11	Seepark Hotel	Universitätsstraße 104, 9020
12	BSG Blau-Weiß LKH Klagenfurt	Feschnigstraße 11, 9020



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 Blinder, 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	<b>Augentraining - Workshop</b>	€ 18 / 27 / 36
	KL: Andrea Urank, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
2028	<b>Alexander Technik (Die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule)</b>	€ 15 / 22 / 30
	KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio), 2 Termine, 09:30 - 12:00	
6046	<b>Feldenkrais</b>	€ 29 / 44 / 60
	KL: Christina Clar, USI-Gebäude (USI - Studio), 2 Termine im Mai, 09:30 - 15:30	
3051	<b>Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
3052	<b>Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
3053	<b>Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
3054	<b>Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel -Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)</b>	€ 90 / 135 / 180
	KL: Arafat Jabnoun, Outdoor (Golfanlage Moosburg - Pörschach), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
3055	<b>Golf - Schnupperkurs</b>	€ 15 / 20 / 25
	KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit,	
3056	<b>Golf - Platzreife</b>	€ 80 / 115 / 150
	KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit, 13. April 2026, 15:00 - 18:00	
3055	<b>Hallen - Beachworkshop intensiv (Level 2/3)</b>	€ 47 / 71 / 94
	KL: Maximilian Trummer, Sportpark Klagenfurt, 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
6019	<b>Improvisationstheater für AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 22 / 33 / 44
	KL: Ralf Eggarterl Thomas Nestler, USI-Gebäude (USI - Studio), 14. März, 09:15 - 14:15	
6028	<b>Lindy Hop - Aufbau Tanzkurs</b>	€ 25 / 37 / 50
	KL: Mojca Bizjakl Matic Pajnik, USI-Gebäude (USI - Studio),	
6039	<b>Lindy Hop Beginner/Wiederholungseinheit</b>	€ 25 / 37 / 50
	KL: , USI-Gebäude (USI - Studio),	
6110	<b>Massageworkshop - Chair-Massage</b>	€ 25 / 37 / 50
	KL: Chiara Steuerer, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	

6045	<b>MMA (Mixed Martial Arts) - Intensiv Workshop</b>	€ 13 / 19 / 25
	KL: Markus Miedel, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), 18.-19. April, 15:30 - 18:00	
7022	<b>Paragleiten Schnupperkurs 1</b>	€ 61 / 92 / 122
	KL: Ewald Kaltenhofer, USI-Gebäude (USI - Studio), 28. März, 08:30 - 12:00	
7023	<b>Paragleiten Schnupperkurs 2</b>	€ 61 / 92 / 122
	KL: Ewald Kaltenhofer, Paragleiter-Schulungsgelände RADSBERG, 11. April, 08:30 - 12:00	
7021	<b>Segelschein A (Theorie und Praxis)</b>	€ 45 / 68 / 90
	KL: Günther Hartwig, KYCK - Kärntner Yachtclub Klagenfurt, 12.-17. Mai, Uhrzeiten variieren	
2032	<b>Shaolin-Qigong</b>	€ 12 / 18 / 24
	KL: Jürgen Klammer, USI-Gebäude (USI - Studio),	
6021	<b>Shiatsu Workshop</b>	€ 14 / 21 / 28
	KL: Andrea Urank, USI-Gebäude (USI - Studio), 3 Termine im Juli, 17:00 - 19:00	
6001	<b>West Coast Swing</b>	€ 32 / 50 / 68
	KL: Midas Wollingerl Sarah Wollinger, USI-Gebäude (USI - Studio),	



Tarif 1 | 2 | 3

8007	<b>Bauch-Beine-Po und Rückenfit</b>	€ 17 / 26 / 35
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 08:45 - 09:40	
8008	<b>Beachvolleyball (Spieleinheit)</b>	€ 23 / 34 / 46
	KL: Evelyn Cathrin Siebert-Kroisleitner, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30	
8009	<b>Beachvolleyball (Technik)</b>	€ 26 / 39 / 52
	KL: Johann Huber, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Montag, 18:00 - 19:30	
8016	<b>Beachvolleyball (Spieleinheit)</b>	€ 23 / 34 / 46
	KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 18:00 - 19:30	
8015	<b>Beachvolleyball (Technik)</b>	€ 23 / 34 / 46
	KL: Felix Friedl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Beachplätze), Mittwoch, 16:30 - 18:00	
8005	<b>Fit durch den Sommer</b>	€ 17 / 26 / 34
	KL: Katrin Dorferl Katrin Knobelechner, USI-Gebäude (USI - Studio),	
8026	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Hannes Zienitzer, Sportunion, Mittwoch, 15:00 - 16:30	
8027	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Marco Orazz, Sportunion, Freitag, 10:00 - 11:30	
8028	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Dienstag, 15:30 - 17:00	
8029	<b>Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 87 / 131 / 174
	KL: Leo Wieser, Padelbase Annenheim, Mittwoch, 10:00 - 11:30	
8006	<b>Pilates im Sommer</b>	€ 17 / 26 / 35
	KL: Anja Neuwersch, USI-Gebäude (USI - Studio), Freitag, 07:45 - 08:40	
8011	<b>Tennis für Anfänger:innen</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 08:30 - 10:00	
8013	<b>Tennis für Anfänger:innen</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 17:30 - 19:00	
8019	<b>Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 09:30 - 11:00	

Tarif 1 | 2 | 3

8020	<b>Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 17:00 - 18:30	
8023	<b>Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 18:30 - 20:00	
8010	<b>Tennis für Fortgeschrittene</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Horst Fiedler, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 15:00 - 16:30   Mittwoch, 15:00 - 16:30	
8012	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Donnerstag, 10:00 - 11:30	
8014	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 82 / 121 / 159
	KL: Gilbert Steindl, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Dienstag, 19:00 - 20:30	
8018	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 08:00 - 09:30	
8021	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Montag, 18:30 - 20:00	
8022	<b>Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 17:00 - 18:30	
8023	<b>Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 59 / 86 / 113
	KL: Torsten Lutter, USI - Outdoor (USI-Outdoor Tennisplätze), Freitag, 18:30 - 20:00	





**4001** ***Kinder Turnen (1 - 2 Jahre)*** € 55 / 70 / 85  
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 09:55 - 10:50

**4002** ***Kinder Turnen (2 - 3 Jahre)*** € 55 / 70 / 85  
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 10:55 - 11:50

**4003** ***Kinder Turnen (3 - 4 Jahre)*** € 55 / 70 / 85  
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 13:30 - 14:25

**4004** ***Kinder Turnen (4 - 5 Jahre)*** € 55 / 70 / 85  
KL: Richard Gratzei, USI-Gebäude (USI - Turnsaal), Mittwoch, 14:30 - 15:25

**4005** ***Kinder Turnen (5 - 6 Jahre)*** € 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** ***Kinder Sommersportwoche*** € 195 / 210 / 225  
KL: Jonas Warmuth, USI-Gebäude, 27. Juli 2026, 08:00 - 31. Juli 2026, 12:30 Uhr

**9096** ***Kinder Sommersportwoche*** € 195 / 210 / 225  
KL: Jonas Warmuth, USI-Gebäude, 3. August 2026, 08:00 - 7. August 2026, 12:30 Uhr



**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

**Wassersport/Beach/Tennis**

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

**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 Ciclovía Alpe Adria Radweg von Villach nach Grado

**Klettercamp Krk**

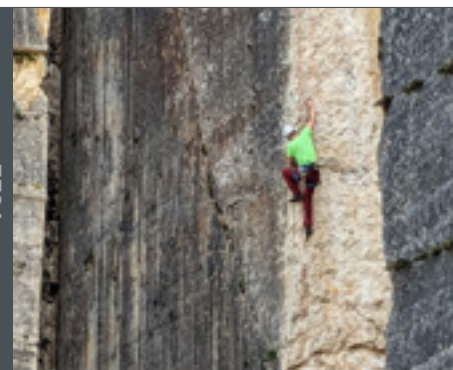
<i>Termin</i>	14. Mai 2026, 08:00 - 17. Mai 2026, 19:00 Uhr
<i>Leiter</i>	Hannes Hausherr
<i>Gebühr</i>	€ 120 / 180 / 240
<i>Ort</i>	Baska, Krk (Kroatien)
<i>Inhalte</i>	Sportklettern im idealen Urlaubsklettergebiet. Die Felsen liegen tagsüber im Schatten und das Meer ist in unmittelbarer Nähe. Voraussetzung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

9020

**Klettercamp Istrien**

<i>Termin</i>	16. April 2026, 08:30 - 19. April 2026, 18:00 Uhr
<i>Leiter</i>	Helmut Strasser
<i>Gebühr</i>	€ 120 / 180 / 240
<i>Ort</i>	Rovinj, Istrien/Kroatien
<i>Inhalte</i>	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 Halbaufstieg.
<i>Kosten</i>	ca. 100.-/ Person für 3 Nächte im DZ, An- u. Abreise, Verpflegung u. Leihhausrüstung inbegriffen.

9022

**Klettercamp Arco**

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

9024





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

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@aau.at)   Christian Wutte (chris.wutte@aon.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.

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 Plattenklettern bis zur steilen Kletterei an zerfressenem Kalk gibt es hier alles was das Herz begehrt.
<b>Kosten</b>	Unterkunft ca. €120-140.-

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/Schoberggruppe
<b>Inhalte</b>	Die Etappenrundtour führt durch eine wilde Alpenlandschaft im Nationalpark Hohe Tauern. Übernachtet wird in hochalpinen Hütten.
<b>Kosten</b>	Hüttennchtigungen inkl. Halbpension ca. € 160,- (zwei Nächte), An- und Abreise privat.

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!





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

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>	Leihhausrüstung für beide Tage ca. €30.-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online! An- und Abreise privat.

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!

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>	Leihhausrüstung für beide Tage ca. €30.-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online! An- und Abreise privat.

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 Beherrschen 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.



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@aau.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>	Abenteuerliche 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 Tagestouren 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



### Endurotage Dolomiten Mountainbike-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 Ciclovía 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 Ciclovía 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, Akrobatik 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)

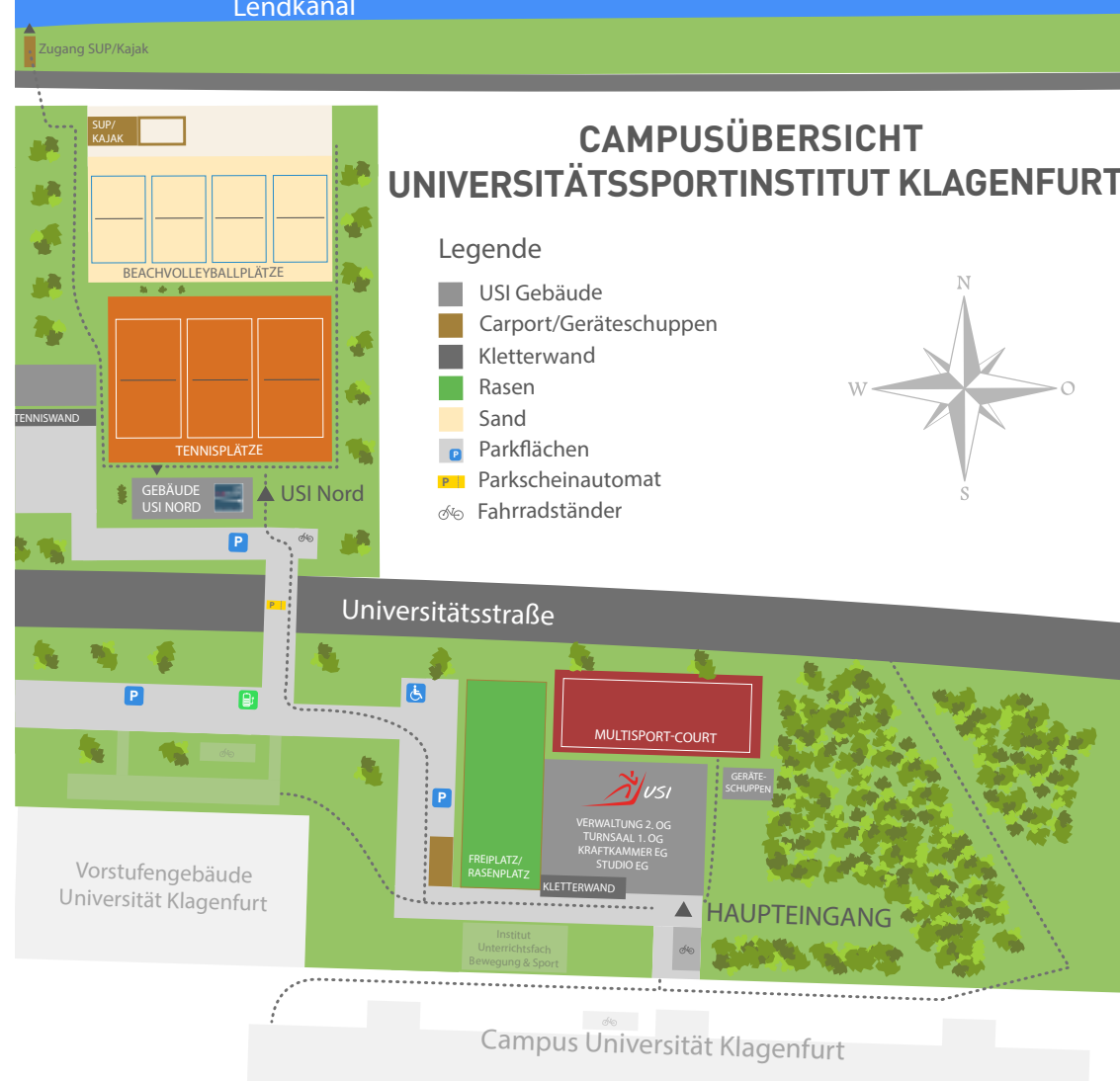
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren  
E-Mail: [lehramt@aaau.at](mailto:lehramt@aaau.at), Tel.: +43 463 2700 – 6103

## 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)
- Kontaktperson: Lisa Ditz, E-Mail: [lisa.ditz@aaau.at](mailto:lisa.ditz@aaau.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@aaau.at](mailto:usi@aaau.at)  
[usi.aau.at](http://usi.aau.at)

Scan for more Info



[usi.aau.at](http://usi.aau.at)



@usi\_klagenfurt



@usiklagenfurt



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 07.15	2033 Rückenfit (Early Bird) Julia Meder 07.00 - 07.55				
07.15 - 07.30					
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
08.00 - 08.15	2026 Rückenfit Julia Meder 08.00 - 08.55	2016 Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene Karin Stangl 07.30 - 09.00	2000 Aktiv in den Tag Karin Dorfer 07.30 - 08.25		2006 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
08.15 - 08.30					
08.30 - 08.45			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
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15	2019 Sanftes Rumpfraining mit dem Pezziball Julia Hofmann 09.00 - 09.55	2017 Faszien Yoga Karin Stangl 09.00 - 09.55	2008 Pilates für Fortgeschrittene Anja Neuwersch 09.30 - 10.25	2004 Mama/Mama Baby Yoga Karin Frank 09.15-10.10	2023 Akro Yoga Klaus Kaltenbacher 09.30 - 11.00
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15	UF Bewegung und Sport 10.00-11.30				UF Bewegung und Sport 11.00-12.30
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00					
11.00 - 11.15		UF Bewegung und Sport 10.30-12.00			
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15	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 Wutlich 12.30 - 13.25
12.15 - 12.30					
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	1032 Zumba 13.00 - 13.55	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	2021 Shiatsu Andrea Zedler 13.30 - 14.25
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45					
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45	2027 Qigong Jürgen Klammer 14.30 - 15.25				
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30					
15.30 - 15.45	6006 Contemporary Dance Marketa Hranickova 15.30 - 16.25	2001 Rückenfit mit Pezziball Nadja Prugger 15.30 - 16.25	6030 Silent Disco Nadine Laura Philippke 15.00 - 16.30	1034 Mobil & Stark Roman Dorrek 15.00-15.55	2003 Chakra Yoga (Anf. & FG.) Alexander Samuel Pasterk 14.45 - 15.40
15.45 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45	1008 AB-Power Sandra Moser 16.30 - 17.25	1029 Pump your Body Daniela Rappitsch 16.30 - 17.25	1013 Pilates Flow by PILOXING Betina Paumgarten 16.30-17.25	1012 Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz Betina Paumgarten 16.00-16.55	2018 Flexy Friday Julia Hofmann 16.15 - 17.10
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45	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	6036 Bachata Fusion Selina Ziegler 17.15 - 18.10
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45	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	6034 Bachata Paartanz Selina Ziegler 18.15 - 19.10
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45	1005 Work & Stretch Nina Illgoutz 20.00 - 21.30	6029 Dance Mix Charlotte Chistalla 20.30 - 21.30	6007 Hip Hop Selina Marie Maizinger 20.00 - 21.30	6024 Let's Dance - Tanzkurs für Paare (AnfängerInnen u mäßig FG) Natalia Ishchenko 20.00 - 21.30	2029 Taiji Quan Qigong – Kampfkunst, Meditation in Bewegung Jürgen Klammer 19.15 - 20.10
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					

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30	UF Bewegung und Sport 08.30-10.00		UF Bewegung und Sport 08.00-09.30		UF Bewegung und Sport 08.00-12.30
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15					
09.15 - 09.30	Waldorfschule Klagenfurt 10.30-12.30	UF Bewegung und Sport 09.00-12.00	4001 Kinder Turnen (1 - 2J.) Richard Gratzel 09.55 - 10.50	4002 Kinder Turnen (2 - 3 J.) Richard Gratzel 10.55 - 11.50	Waldorfschule Klagenfurt 10.30-12.00
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15					
10.15 - 10.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	6002 Classic Taekwondo Werner Scheer 12.00 - 13.30	2005 Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik Christoph Sagmeister 12.10 - 13.00	1016 Kräftigung ohne Geräte Christoph Sagmeister 12.10 - 13.00	6027 Boxen Joe "Tiger" Pachler 12.45 - 14.15
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00					
11.00 - 11.15					
11.15 - 11.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	6023 MMA - Mixed Martial Arts Markus Miedel 14.00 - 15.30	4003 Kinder Turnen (3-4 J.) Richard Gratzel 13.30 - 14.25	4004 Kinder Turnen (4 - 5 J.) Richard Gratzel 14.30 - 15.25	UF Bewegung und Sport 13.00-17.30
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	6003 Krav Mega (Selbstverteidigungstr.) Werner Scheer 14.45-16.15 Uhr	4005 Kinder Turnen (5 - 6 J.) Richard Gratzel 15.30 - 16.25	4006 Kinder Turnen (6 - 7 J.) Richard Gratzel 16.30 - 17.25	UF Bewegung und Sport 14.15-17.00
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30	1019 Flexibar Monique Gschwendtner 16.15-17.10	3014 Badminton für FG (Level 3) Conny Ertl 16.45 - 18.15	1007 Core an more Sandra Moser 17.15 - 18.45	1017 Bodyworkout Monique Gschwendtner 17.30 - 18.25	6005 Classic Taekwondo Günter Scheer 17.15 - 18.45
13.30 - 13.45					
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30	1026 Bodyshaping Eva Sandhofer 17.15 - 18.45	1009 Stabilisierungstraining Manuela Schmitt 18.15 - 19.10	3017 Mixed Games Selina Ziegler 18.45 - 20.15	2022 Yoga Flex & Flow Andrea Suppan 18.30 - 20.00	3018 Futsal/Hallenfußball Emir Jahic 18.45 - 20.15
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30	Badminton für AnfängerInnen u mäßig FG (Level 1) 18.45 - 20.15	1010 BBP Berg-Beach-Power Workout Manuela Schmitt 19.15 - 20.10	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
15.30 - 15.45					
15.45 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30	3016 Hallenfußball 20.15 - 21.45	2031 Pilates - Core Stability Manuela Schmitt 20.15 - 21.45	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30	3016 Hallenfußball 20.15 - 21.45	2031 Pilates - Core Stability Manuela Schmitt 20.15 - 21.45	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30	3016 Hallenfußball 20.15 - 21.45	2031 Pilates - Core Stability Manuela Schmitt 20.15 - 21.45	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30	3016 Hallenfußball 20.15 - 21.45	2031 Pilates - Core Stability Manuela Schmitt 20.15 - 21.45	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30	3016 Hallenfußball 20.15 - 21.45	2031 Pilates - Core Stability Manuela Schmitt 20.15 - 21.45	2030 Vinyasa Yoga Karin Stangl 20.15-21.45	2013 Pilates - Core Stability 20.00 - 21.30	2015 Badminton für mäßig FG & Fortgeschrittene (Level 2) Jenny Ertl 20.15 - 21.45
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					

USI - Kraftkammer

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45	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	
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15	1015 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1030 Circletraining for Ladies Daniela Rappitsch 18.00 - 19.30		1024 Krafttraing für AnfängerInnen u Fortgeschrittene Tobias Speiser 18.00 - 19.30	1031 Funktionelles Krafttrainir Natascha Schiestl 18.00 - 19.30
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					

HTL Klagenfurt (Mössingerstraße)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.30 - 18.45	6026 Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung UF "Bewegung und Sport" Robin Wadt 18.30 - 20.00	6010 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00	6041 Latin Ladies - Selbst ist die Frau (AnfängerInnen anhand simpler Choreografie) Natalia Ishchenko 18.30 - 20.00	6011 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00	
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15	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 Hansl Huber USI-Level 2/3 20.00 - 21.30	
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

Pädagogische Hochschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30			2002 Hatha Yoga Julia Hofmann 19.10 - 20.10 Uhr		
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15	1014 HIT- High Intensity Training Christoph Sagmeister 20.00 - 21.30	3002 Let's Play Patrick Wolte 19.45 - 21.15	6025 Geräteturnen-Parkour Mix Luisa Pletzer 20.15 - 21.45		
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					

SEIT  1270

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](https://hirter.at)

DIE *Zeit* NEHM ICH MIR



***giga sport***

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST

***GUTSCHEIN***  
**-15%\***



2610000426427

**AUF DAS GESAMTE SORTIMENT**

Gültig bis 30.09.2026 bei Gigasport 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.