

Montan – Camps & Specials

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
492	Alpinkurs: Klettern – Einst. Grazer Bergland	Fr-So	14.-16.10.2022	80.-
400	Alpinkurs: Klettern – Fortg. Grazer Bergland	Fr-So	14.-16.10.2022	80.-
493	Alpinkurs: Schitour Einsteiger/Planneralm	Fr-So	16.- 18.12.2022	180 inkl.
485 486 487 488	Alpinkurs: Schitour #gmiatlich Einsteiger	So. Sa. Fr. Sa.	08.01.23 8:00h 14.01.23 8:00h 27.01.23 12:05h 04.01.23 8:00h	25.-
417	Alpinkurs: Silvretta Schihochtouren	Mo-Sa	06.– 11.02.2023	555 inkl.
421	Kajak Einsteiger (Training – Mur)	Di.	04./11./18.10., 15:30 – 18:30h	50.-
403	Kajak Murfahrt	Sa.	15.10.2022	40.-
429	Kajak – Eskimotieren, Bad Eisenerz	Di.	8./15./22.11., 17:00 – 19:00h	30.-
411	Leistungsdiagnostik – Gesundheitscheck	flex.	Dr. Rubinigg	70.-
416	MTB - Einsteiger	Mi.	05.10./12.10.22 15:30 – 18:00h	25.-
415	MTB Enduro Fortg.	Fr.	07.10.22/13:30h	20.-
445	USI Rennradtouren	Fr.	ab 07.10./12:30h	10.-
495	Schilanglauf Klassisch Einsteiger	Fr-Sa	16.12. ab 13h 17.12 ab 10h	30.-
496	Schilanglauf Skating Einsteiger	Fr-Sa	16.12. ab 13h 17.12 ab 10h	30.-
497	Schilanglauf Klassik Fortgeschritten	Do.	12./19.01.2023 17:00 – ca.19:30	30.-
498	Alles Skating – Eislauf/Langlauf	Do-So	9.-12.2.2023	200 inkl.
499	Schilanglauf Skating FG Konditionstraining	Fr	13./20./27.01., 03.02.,03./10.03.	30.-
428	Stockschießen	Do.	19:00 – 21:00h	25.-
402	USI Fitraum / Studio	tägl.	06:00 – 24:00h	60.-



Akademische Wettkämpfe

Die Ausschreibungen und Informationen zu den vielen Meisterschaften (Leobener/ Steirische/ Unisport-Austria) in diversen Sportsparten erfahren sie auf der USI Homepage

AGB's...

Bitte um Kenntnissnahme und Einhaltung der allgemeinen Geschäftsbedingungen und Stornoregelungen auf unserer Homepage, wie auch mögliche Hinweise zum Reglement bez. der Corona Präventivmaßnahmen

Viel Spaß mit dem USI Programm!

Universitätssportinstitut (USI)

der Montanuniversität Leoben

☎ +43 3842/402–6401 (6403)

✉ usi@unileoben.ac.at

🏠 Peter Tunner Straße 15
8700 Leoben

KURSPROGRAMM WS 2022/23



LEOBEN

UNIVERSITÄTSSPORT

usi.unileoben.ac.at
**ONLINE - ANMELDUNG AB:
20.09., 9:00h**

Montan - Sportmix

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
021	Acroyoga / Akrobatik	Di.	20:00 – 21:30h	25.-
002	Aquafit (exkl. Eintritt)	Di.	18:00 – 19:15h	25.-
009	Ausdauertraining: Lauf ABC	Mi.	16:00 – 17:10h	25.-
010	Disc Golf	Mo.	3./10./17./24. Okt., 16:30h	25.-
003	Fitnessboxen	Mi.	17:00 – 18:30h	25.-
006	Bouldern 1	Do.	16:40 – 18:10h	65.-
007	Bouldern 2	Do.	18:10 – 19:40h	65.-
015	Bouldern 3 (FG)	Di.	16:30 – 18:00h	65.-
016	Bouldern 4 (FG)	Di.	18:00 – 19:30h	65.-
004	Indoorklettern 1	Do.	20:00 – 21:30h	40.-
005	Indoorklettern 2	Di.	20:00 – 21:30h	40.-
008	Muay Thai	Mo.	17:30 – 19:00h	25.-
011	Schwimmen 1	Di.	18:45 – 20:45h	32.-
012	Schwimmen 2	Mi.	18:45 – 20:45h	32.-
017	Sportschießen 1	Do.	18:00 – 19:30h	40.-
018	Sportschießen 2	Do.	19:30 – 21:00h	40.-
013	Trampolin / Akrobatik	Do.	17:30 – 19:00h	25.-

Montan - #ONLINEKURS

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
620	Segeln FB 2 #Theorie	Mo.	19:00 – 21:00h	70.-
601	Tabata #daham #athome	Mo.	18:00 – 18:45h	20.-

Montan - Fitbasics

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
101	Athletic Conditioning	Mi.	19:30 – 21:00h	25.-
104	Functional Core Training	Do.	18:00 – 19:15h	25.-
300	Come on Dance Anfänger	Di.	18:00 – 19:30h	40.-
301	Come on Dance Fortgeschrittene	Di.	19:30 – 21:00h	40.-
107	Dance Fitness (Zumba)	Di.	17:00 – 18:00h	20.-
114	Dance it off	Do.	19:00 – 20:00h	20.-
115	Fit und Flexi-Workout	Do.	18:00 – 19:00h	20.-
110	Funktionelles Kraft- u. Ausdauertraining	Di.	17:00 – 18:30h	25.-
106	HIIT Training	Mo.	19:30 – 21:00h	25.-
112	KIBO Aerobic & Core	Di.	19:00 – 20:00h	20.-
108	Sport Allerlei	Mi.	18:00 – 19:30h	25.-
306	Starker Rücken	Fr.	17:00 – 18:00h	20.-
305	Waveletics, Rückenfit	Di.	18:00 – 19:00h	20.-
307	Barre Yoga mit Nicole	Di.	17:30 – 19:00h	25.-
310	Yoga – In der Mitte...	Mo.	18:00 – 19:30h	25.-
103	Yogilates	Mo.	18:00 – 19:15h	25.-
302	ZEN Meditation	Mi.	18:30 – 20:00h	25.-

USI Übungsbetrieb

WS 2022/23

03.10.2022 – 03.02.2023

Montan - Ball & Rückschlagspiele

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
207	Badminton 1	Do.	18:30 – 20:00h	25.-
200	Badminton 2	Do.	20:00 – 21:30h	25.-
201	Basketball, Anf.	Do.	20:00 – 21:30h	25.-
202	Basketball, Fortg.	Mo.	20:00 – 21:30h	25.-
219	Eishockey	So.	19:00 – 20:30h	75.-
218	Eishockey (Kader)	Mi.	20:30 – 22:00h	70.-
221	Eishockey Konditr.	Do.	17:15 – 18:30h	25.-
208	Hallenfußball 1	Do.	19:15 – 20:45h	25.-
206	Hallenfußball 2	Mi.	18:30 – 20:00h	25.-
211	Rugby, Tivoli bis 9.11./ ab 15.11. Sporthalle	Mo,Mi Di.	19:30 – 21:00h 20:00 – 21:30h	42.-
210	Spikeball	Di.	17:00 – 18:30h	25.-
215	Volleyball-Einsteiger	Di.	18:30 – 20:00h	25.-
216	Volleyball-Fortgeschr.	Di.	20:00 – 21:30h	25.-
217	Volleyball-Spiel (FG!)	Mo.	20:00 – 21:30h	25.-

Montan – Workshops

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur
420	Faszienrollen + Dehnen/Reg.	Do.	10.11.2022 16:30 – 18:30h	15.-
425 426	Workshop Kettlebell Einsteiger und FG	Do. Do.	20.10.22, 18h 10.11.22, 18h	15.-
418	WS - Einführung ins Langhanteltraining	Mo.	17.10.2022 17:00 – 19:00h	15.-
433	Schilanglauf „waxeln“	Di.	13.12.2022 16:00 – 18:00h	15.-
419	Rad „selber schrauben“ #basics	Di.	18.10.2022 16:00 – 18:00h	15.-