

Outdoor, Camps & Specials

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur**
427	Alpinkurs: Eisklettern	Fr-So	05. - 07.01.2024	90.-
492	Alpinkurs: Klettern – Fortg. Grazer Bergland	Fr. - So.	20. - 22.10.2023	90.-
400	Alpinkurs: Klettern – Einst. Grazer Bergland	Fr. - So.	20. - 22.10.2023	90.-
493	Alpinkurs: Skitour Planneralm Einsteiger	Fr. - So.	15. - 17.12.2023	190*
485	Alpinkurs: Skitour #gmiatlich	Sa.	20.01.2024	je 25.-
486		Sa.	03.02.2024	
412	Alpinkurs: Skitour Durchquerung - 4tägig	Do.- So.	22. - 25.02.2024	150
431	Ski - Freeride-Seminar	So. -	28.01.2024	je 37.-
435	...Skitechnik Training	Fr.	09.02.2024	
421	Kajak Mur, Einsteiger bis Fortgeschritten	Do.	05./12./19.10., 15:00 – 18:00h	70.-
429	Kajak – Eskimotieren, Bad Eisenerz	Di.	7./14./21.11., 17:00 – 19:00h	40.-
411	Leistungsdiagnostik – Gesundheitscheck	flex.	Dr. Rubinigg	70.-
414	MTB Trails/Enduro Kanaltal Gemona	Fr.- So.	13. - 15.10.2023	60.-
445	Rennrad #usi185km	Sa.	30.09.,9:00h,USI	10.-
495	Skilanglauf Klassisch Einsteiger	Fr.– Sa.	15.12. ab 13h 16.12 ab 10h	30.-
496	Skilanglauf Skating Einsteiger	Fr.– Sa.	15.12. ab 13h 16.12 ab 10h	30.-
497	Skilanglauf Skating – Hafning Krumpenloipe	Do.	18. + 25.01.24 ab 17:30h	30.-
498	Alles Skating – 4tägig Eislauf/Langlauf	Do.– So.	08. - 11.2.2024	210*
499	Skilanglauf Skating FG Konditionstraining	Fr.	12./19./26.01.24 + 02.02.24, 12h	27.-
402	USI Fitraum / Gym	tägl.	05:00 – 24:00h	60.-

*inkl. Übernachtung/Frühstück **Preis für Studierende



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!

Viel Spaß bei den USI Kursen!



Universitätssportinstitut (USI)



Peter Tunner-Straße 15
8700 Leoben



+43 3842/402–6401 (6403)



<https://usi.unileoben.ac.at>
usi@unileoben.ac.at



www.instagram.com/usi_leoben/

USI PROGRAMM WS 2023/24



LEOBEN

UNIVERSITÄTSSPORT

ONLINE ANMELDUNG

ab 19.09., 9:00h

usi.unileoben.ac.at

Sportmix

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur ^{**}
002	Aquafit (exkl. Eintritt)	Di.	18:00 – 19:15h	27.-
009	Spezifisches Lauftraining	Mi.	16:00 – 17:10h	27.-
003	Fitnessboxen	Mi.	17:00 – 18:30h	27.-
006	Bouldern 1	Do.	16:40 – 18:10h	67.-
007	Bouldern 2	Do.	18:10 – 19:40h	67.-
015	Bouldern 3 Fortg.	Di.	16:30 – 18:00h	67.-
016	Bouldern 4 Fortg.	Di.	18:00 – 19:30h	67.-
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	27.-
014	Parkour	Di.	Outdoor: 18h Indoor: 19h	27.-
011	Schwimmen 1	Di.	18:45 – 20:45h	34.-
012	Schwimmen 2	Mi.	18:45 – 20:45h	34.-
017	Sportschießen 1	Do.	18:00 – 19:30h	42.-
018	Sportschießen 2	Do.	19:30 – 21:00h	42.-
013	Trampolin / Akrobatik	Do.	17:30 – 19:00h	27.-

#ONLINE

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur ^{**}
618	Yoga #athome	Mi.	19:00 – 20:00h	22.-
620	Segeln FB 2 Theorie ab 06.11. (VB 23.10.)	Mo.	19:00 – 21:00h	75.-
601	Tabata #athome	Mo.	18:00 – 18:45h	22.-

Fitbasics

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur ^{**}
101	Athletic Conditioning	Mi.	19:30 – 21:00h	27.-
104	Functional Core Training	Do.	18:00 – 19:15h	27.-
300	Come on Dance/ Tanzen für Anfänger	Di.	18:30 – 19:30h	42.-
301	Come on Dance/ Tanzen für Fortg.	Di.	19:45 – 20:45h	42.-
107	Dance Fitness (Zumba)	Di.	17:00 – 18:00h	22.-
114	Dance it off	Do.	19:10 – 20:10h	22.-
115	Fit & Flexi	Do.	18:00 – 19:00h	22.-
110	Funktionelles Kraft- u. Ausdauertraining	Di.	18:30 – 20:00h	27.-
106	H.I.I.T. Training	Mo.	19:30 – 21:00h	27.-
108	Sport Allerlei	Mi.	18:00 – 19:30h	27.-
306	Starker Rücken	Fr.	17:00 – 18:00h	22.-
305	Waveletics, Rückenfit	Di.	18:00 – 19:00h	22.-
310	Yoga – In der Mitte...	Mo.	18:00 – 19:30h	27.-
103	Yogilates	Mo.	18:00 – 19:15h	27.-
302	ZEN Meditation	Mi.	18:30 – 20:00h	27.-

******ausgewiesener Preis = Preis für Studierende
(Bedienstete x 1½, Alumni x 2, ausgenommen:
Camps/Specials, Bouldern und Eishockey)

USI Übungsbetrieb

im WS 2023/24

02.10.2023 – 02.02.2024

Ball- & Rückschlagspiele

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur ^{**}
207	Badminton 1	Do.	18:30 – 20:00h	27.-
200	Badminton 2	Do.	20:00 – 21:30h	27.-
201	Basketball/Technik, Training, Spiel	Do.	18:30 – 20:00h	27.-
202	Basketball Fortg.	Mo.	20:00 – 21:30h	27.-
219	Eishockey	So.	19:00 – 20:30h	75.-
218	Eishockey MUL Kader	Mi.	20:30 – 22:00h	70.-
208	Hallenfußball 1	Do.	17:00 – 18:30h	27.-
206	Hallenfußball 2	Mi.	18:30 – 20:00h	27.-
211	Rugby, Tivoli bis 15.11 Sporthalle Donawitz	Mo, Mi Do.	19:30 – 21:00h 18:30 – 20:00h	42.-
210	Spikeball #roundnet	Di.	17:00 – 18:30h	27.-
215	Volleyball Einsteiger	Di.	18:30 – 20:00h	27.-
216	Volleyball Fortg.	Di.	20:00 – 21:30h	27.-
217	Volleyball-Spiel Fortg.	Mo.	20:00 – 21:30h	27.-

Workshops

Nr.	Kurs	Tag	Zeit	Eur ^{**}
418	Einführung ins Langhanteltraining	Mo.	23.10.2023 17:00 – 19:00h	15.-
420	Faszienrollen + Dehnen/Reg.	Do.	16.11.2023 17:00 – 19:00h	15.-
444	Lawinen Notfalltraining LVS	Fr.	12.01.2023 12:00 – 17:00h	15.-
425	Physis und Psyche im Sport	Sa.	18.11.2023 08:00 – 13:00h	50.-
437	Quidditch Spiel/Spaß	Sa.	18.11.2023 13:00 – 16:30h	15.-
419	Rad „selber schrauben“ #basics	Di.	17.10.2023 16:00 – 18:00h	15.-