



**USI**  
**WINTERSEMESTER 2018/19**



## „No Sports“!?

Winston Churchill galt und gilt teilweise noch immer als wahrer Verächter des Sports. Die Zuordnung eines der berühmtesten Zitate „NO SPORTS!“ passt bis heute auch ins personelle Gesamtbild des „großen“ Staatsmannes: Übergewichtiger, Zigarre rauchender, alter, mürrischer Mann der bis zu seinem Tod mit 90 Jahren bereits Herzinfarkt, Lungenentzündung und Schlaganfälle überlebt hatte. Die Aussage „NO SPORTS!“ soll seine Antwort auf die Frage eines Reporters gewesen sein, wie er es schaffe, so alt zu werden.



In Wahrheit ist dieses, sich sehr hartnäckig haltende Zitat aber nur im deutschsprachigen Raum zu finden und soll laut Martin Rasper (Journalist; „Das Buch der falschen Zitate“) nie ausgesprochen worden sein. Im Gegenteil, so ritt und jagte Churchill bis ins hohe Alter, spielte Polo, schwamm, boxte und focht in seinen jungen Jahren! Demnach entfällt ab sofort diese Möglichkeit der Ausrede für jegliche sportliche Betätigung.

Unumstritten und durch eine Vielzahl von Studien belegt sind mittlerweile die positiven Effekte von Sport und Bewegung. Sowohl physische als auch psychische Komponenten werden vorteilhaft beeinflusst. Im vorliegenden USI Programm für das Wintersemester 2018/19 mit knapp 70 Kursen und Workshops lässt sich sicherlich das richtige „Arzneimittel“ in der adäquaten Dosis finden. Ein großer Schwerpunkt im Winter – da bietet sich unsere Umgebung perfekt an – wird der Themenblock Langlauf bilden: Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse, Skating Special am Weissensee, Konditionstraining freitags Nachmittag, da werden sich tolle Erlebnisse auf den umliegenden Loipen ergeben! Dazu passend ist auch unser neuer Kurs im Programm: Skispringen in der Eisenerzer Ramsau. Gänsehaut am Zitterbalken einer K15 bis K60 Schanze sind hier garantiert!

*Viel Spaß und zahlreiche prickelnde Momente wünscht,  
Bernd Tauderer*



## Team

---



*v.l.n.r.: Bernd Tauderer, Elfriede Fiedler, Roman Rubinigg*

### **Interimistische USI Leitung, Kultur:**

Mag. Bernd Tauderer  
DW 6403  
bernd.tauderer@unileoben.ac.at  
Sprechstunden: nach Vereinbarung

### **Wettkämpfe, Administration:**

Roman Rubinigg, Msc.  
DW 6404  
roman.rubinigg@unileoben.ac.at  
Mo, Di, Do, 08:30 – 12:30 Uhr

### **Sekretariat:**

Elfriede Fiedler, FOI  
DW 6401  
elfriede.fiedler@unileoben.ac.at  
dzt. Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr

### **dzt in Karenz - USI Leitung:**

Mag. Ulla Prodingler  
DW 6400  
ulla.prodingler@unileoben.ac.at

---

Universitäts-Sportinstitut  
Montanuniversität Leoben  
Peter-Tunner-Straße 15 (Parterre links)  
8700 Leoben



Tel.: +43 (0) 3842 / 402-6401  
Fax: +43 (0) 3842 / 402-6402  
usi@unileoben.ac.at  
<http://usi.unileoben.ac.at>



## Inhalt – USI Programm Wintersemester 2018/2019



### USI Regeln

Seite 5

Kursanmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen



### Montan – Sportmix

Seite 9

Von „Aikido“ bis „Trampolin & Akrobatik“



### Montan – Fitbasics

Seite 11

Von „Athletic Conditioning“ bis „Yogilates“



### Montan – Ballspiele/ Rückschlagsspiele

Seite 14

Von „Badminton“ bis „Volleyball“



### Montan – Vital & Relax

Seite 16

Von „Come on Dance!“ bis „Zen-Meditation“



### Montan – Camps & Specials

Seite 18

Von diversen „Alpinkursen“ bis „Workshops“



### USI Wettkampfkalender WS 2018/19

Seite 25

Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften,  
Unisport Austria Meisterschaften



### Ehrentafel Akademische MeisterInnen 2017/18

Seite 26

Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften,  
Unisport Austria Meisterschaften

#### Impressum:

Medieninhaber und Verleger: Montanuniversität Leoben, Universitätsdirektion

Inhalt und Gestaltung: Mag. Bernd Tauderer

Druck: Universal Druckerei GmbH, 8700 Leoben, Gösser Straße 11, Tel. 03842/44776-0, www.universaldruckerei.at

### Online-Inskription (MY USI DATA = usi:online)

My USI Data ermöglicht eine online-Buchung von Kursen bzw. Bezahlung per Kreditkarte (Visa, Mastercard) oder Online-Überweisung.

#### Wie funktioniert die Online Anmeldung/ Bezahlung?

Über die USI Homepage („Login“) bekommen **aktive Studierende und Bedienstete der MUL** nach Eingabe der Stud./ Bed.-Mailadresse ein Passwort für MY USI DATA zugesandt, mit dem eine Kurs Online-Anmeldung/ Bezahlung möglich ist.

Um den Online Inskriptionsdienst auch als **Studierende(r) einer sonstigen Uni/FH/PÄDAK/Absolvent der MUL** in Anspruch nehmen zu können, müssen ihre Daten einmalig in der internen Datenbank wie folgt registriert werden:

1. USI Homepage – Navigation – **Registrierung**
2. Registrierung ausfüllen – senden – Daten werden im System verankert
  - a. **Sonstige Studierende:** Vorlage des gültigen Studentenausweises persönlich am USI oder Sendung eines Scans an: [usi@unileoben.ac.at](mailto:usi@unileoben.ac.at)
  - b. **AbsolventInnen MUL:** Keine Vorlage einer Sponsionsurkunde notwendig!
3. Passwort für die Kurs Online-Anmeldung/Bezahlung wird auf die hinterlegte Mailadresse zugesandt

#### Was hat sich durch MY USI DATA verändert?

##### Wo liegen die Vorteile von MY USI DATA?

Ähnlich einem Online Shop, können Sie auf der USI Homepage (<http://usi.unileoben.ac.at>) genau erkennen, welche Kurse bereits ausgebucht und wie viele Kursplätze noch verfügbar sind. Bei **ausgebuchten Kursen** besteht die Möglichkeit, sich **am USI Inskriptionsschalter** auf die **Warteliste** setzen zu lassen. Eine USI Kursanmeldung über MU\_online ist nicht möglich.

**Kurstermine- und Zeiten** sind nach einer **Online-Kursanmeldung** und erfolgtem „Login“ unter „Meine Kurse“ ersichtlich und können als **iCalendar (.ics) exportiert** werden.

Wollen Sie auf dieses Service nicht verzichten, können Sie sich auch **im Zuge einer Büroanmeldung ein Login-Passwort** zusenden lassen oder Sie finden **Termine und Zeiten auf der USI Homepage** unter „Kursbeschreibung“ des jeweiligen Kurses. Informationen – z.B. über den Ausfall von Kursen – werden nur über E-Mail erfolgen.

#### § 6 AGB Haftungsausschluss

Aufgrund der teilweise hohen Anforderungen an den Organismus durch die Sporteinheiten, empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung. Die Teilnahme liegt im eigenen Ermessen und **in jedem Falle auf eigene Gefahr** des Sporttreibenden. Das USI ist bei Unfällen, Diebstählen/ Beschädigungen jeglicher Art und körperlicher Schäden infolge Überanstrengung oder eines Unfalles von der Haftung ausgeschlossen. **Dies wird durch Inskription eines USI- Kurses, Anmeldung zu akademischen Wettkämpfen und/oder Inskription für den Uni-Fitraum zur Kenntnis genommen und akzeptiert.** Seitens des USI werden keine Unfall-/ Haftpflichtversicherungen abgeschlossen. Bei Unfällen und Verletzungen ist die eigene Kranken-/ Unfall-/ Haftpflichtversicherung in Anspruch zu nehmen.

Bei Fehlen einer Krankenversicherung kann von **Studierenden** die im Rahmen des ÖH-Beitrages abgeschlossene Unfall- und Haftpflicht-Bündelversicherung von Generali herangezogen werden. Kontaktaufnahme im Schadenfall mit der ÖH (Tel.: 402/8101).

**Bediensteten und AbsolventInnen** empfehlen wir dringend den Abschluss einer privaten Unfall-/ Haftpflichtversicherung bzw. eine Mitgliedschaft bei u.a. ÖAMTC Schutzbrief, Alpenverein, Naturfreunde, ÖSV, Bergrettung, etc. – eine Mitgliedschaft inkludiert die o.g. Versicherungen inkl. Bergkosten u.v.m.



# USI Regeln

Inskription, Fristen, Termine

**Durch eine Inskription eines USI- Kurses, Anmeldung zu akademischen Wettkämpfen und/oder Inskription für den Uni-Fitraum akzeptieren Sie die geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen – an dieser Stelle sei speziell auf §6 AGB (Haftungsausschluss) verwiesen!**

## \* ONLINE-Anmeldung

über MY USI DATA (usi:online) per Kreditkarte oder Online Banküberweisung  
(<http://usionline.unileoben.ac.at/usiweb/login>):

**ab Mo. 17.09.2018, 8:00 Uhr, für Stud./Bed./Abs.**

oder

## \* BÜRO-Anmeldung Restplätze

**am Mi. 19.09.2018** für Bedienstete (ausschließlich Tarif B!)

**ab Mo. 24.09.2018** für Stud./Bed./Abs.

Anmeldung und Bezahlung (in BAR) am USI Inskriptionsschalter  
jeweils Mo. bis Fr. 08:30 – 11:30 Uhr



Die am USI ausgehändigte oder bei einer Online-Anmeldung ausgedruckte **Einzahlungsbestätigung** ist bei Kontrollen vorzuweisen!

**Schnuppern** ist ausschließlich bis Fr 05.10.2018 (bzw. in der ersten Kursstunde) und nur unter Rücksprache mit dem/ der ÜbungsleiterIn vor Ort möglich (Details siehe AGBs).

**Stornierungen/Umbuchungen von Semesterkursen:** nur persönlich am USI Inskriptionsschalter bis Fr 12.10.2018, wobei pro storniertem oder getauschtem Kurs eine Gebühr von € 3 einbehalten wird. Bitte beachten Sie die gesonderten Stornobedingungen bei Camps & Specials (siehe AGBs).

## Tarife / Kosten für wöchentliche Kurse

*Tarif A (ausgewiesener Betrag):* Studierende bis 29 Jahre

*Tarif B (150% des ausgewiesenen Betrages):* Studierende ab 30 Jahren / Bedienstete der MUL

*Tarif C (200% des ausgewiesenen Betrages):* AbsolventInnen der MUL

## Tarife / Kosten für Camps & Specials

Die Tarife A/B/C sind der entsprechenden Lehrveranstaltung zu entnehmen.

## Dauer des Wintersemesters:

**01.10.2018 – 01.02.2019**

## Veranstaltungsfreie Tage:

Weihnachtsferien:	17.12.2018 – 06.01.2019
Semesterferien:	04.02.2019 – 17.02.2019
Nationalfeiertag:	26.10.2018
Allerheiligen:	01.11.2018 – 02.11.2018

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

- § 1 Geltungsbereich
- § 2 Anmeldeberechtigung
- § 3 Schnuppern
- § 4 Stornierung / Umbuchung
- § 5 Kursabsagen / Kursausfall

- § 6 Haftungsausschluss
- § 7 Kontrolle der Teilnahmeberechtigung
- § 8 Verbot der Weitergabe an Dritte
- § 9 Sporthallenbenützung
- § 10 Anwendbares Recht
- § 11 Gerichtsstand

#### § 1 Geltungsbereich

Für die Beziehungen zwischen der Montanuniversität Leoben/ Universitäts-Sportinstitut (in Folge USI) und dem Teilnehmenden im Zusammenhang mit der Anmeldung/ Bezahlung eines USI-Kurses (mehrere USI-Kurse) gelten ausschließlich die nachfolgenden Allgemeinen Bedingungen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung. Abweichende Bestimmungen des Teilnehmenden erkennt das USI grundsätzlich nicht an – ausgenommen, das USI hat ausdrücklich und schriftlich der Geltung zugestimmt. **Durch die Inskription akzeptiert der/die Teilnehmende die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen und verpflichtet sich zur Einhaltung dieser und der organisatorischen Hinweise des USI.**

#### § 2 Anmeldeberechtigung

Anmeldeberechtigt für das USI-Sportprogramm sind Studierende der MUL/ einer sonstigen Uni/FH/PÄDAK, Bedienstete und AbsolventInnen der MUL. Personen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, müssen zusätzlich eine schriftliche Zustimmung zur Kursanmeldung des/der gesetzlichen Vertreters/Vertreterin vorlegen.

#### § 3 Schnuppern

Schnuppern ist ausschließlich **bis Fr. 05.10.2018 bzw. in der ersten Einheit** und nur unter Rücksprache mit den ÜbungsleiterInnen vor Ort möglich. **Bei ausgebuchten und geblockten Kursen, sowie im Uni-Fitraum ist kein Schnuppern möglich**, jedoch kann an einer Einschulung – auf Anfrage am USI – im Uni-Fitraum teilgenommen werden.

#### § 4 Stornierung / Umbuchung

Semesterkurse: Eine **Stornierung / Umbuchung** kann **nur persönlich bis Fr. 12.10.2018** im USI Büro vorgenommen werden. Die anfallende Stornogebühr beträgt € 3,00,- pro storniertem oder getauschtem Kurs. Nach Ablauf der Stornofrist ist eine Stornierung bzw. Rückzahlung des Kursbeitrages nicht möglich.

#### Camps & Specials:

Eine **Stornierung** kann **nur persönlich bis drei Wochen vor dem für jede Veranstaltung ausgewiesenen Anmeldeschluss** im USI Büro vorgenommen werden. Die anfallende Stornogebühr beträgt € 3,00,- pro stornierten Kurs.

Im Falle einer Stornierung nach Ablauf der Stornofrist behält sich das USI vor, die Kursgebühr bzw. Anzahlung als Stornogebühr (Quartier, Materialkosten, Personalkosten) zu verwenden.

Eine **Umbuchung** von geblockten Kursen (Camps) ist **nicht möglich**.

In Ausnahmefällen (Nachweis von Unfall, langwieriger Verletzung oder Krankheit – ärztliches Attest) ist eine Stornierung auch nach Ablauf der Stornofrist möglich.

#### § 5 Kursabsagen / Kursausfall

Muss ein gebuchter USI-Kurs vom Veranstalter wegen zu geringer Anmeldezahl o.ä. abgesagt werden, so werden die Kursteilnehmenden umgehend per email von dieser Absage verständigt. In solchen Fällen wird der Kursbeitrag nur gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und nur im jeweiligen Semester rückerstattet.

Kursausfälle (Krankheit InstruktorIn, Turnsaalreparaturen, schulautonome Hallenschließung, u.ä.) werden nicht vergütet. Diese werden allen Teilnehmenden per Mail mitgeteilt.

#### § 6 Haftungsausschluss

Aufgrund der teilweise hohen Anforderungen an den Organismus durch die Sporteinheiten, empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung. Die Teilnahme liegt im eigenen Ermessen und **in jedem Falle auf eigene Gefahr** des Sporttreibenden. Das USI ist bei Unfällen, Diebstählen/ Beschädigungen jeglicher Art und körperlicher Schäden

# USI Regeln

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

---

infolge Überanstrengung oder eines Unfalles von der Haftung ausgeschlossen. **Dies wird durch Inskription eines USI-Kurses, Anmeldung zu akademischen Wettkämpfen und/oder Inskription für den Uni-Fitraum zur Kenntnis genommen und akzeptiert.** Seitens des USI werden keine Unfall-/ Haftpflichtversicherungen abgeschlossen. Bei Unfällen und Verletzungen ist die eigene Kranken-/ Unfall-/ Haftpflichtversicherung in Anspruch zu nehmen.

Bei Fehlen einer Krankenversicherung kann von **Studierenden** die im Rahmen des ÖH-Beitrages abgeschlossene Unfall- und Haftpflicht-Bündelversicherung von Generali herangezogen werden. Kontaktaufnahme im Schadenfall mit der ÖH (Tel.: 402/8101).

**Bediensteten und AbsolventInnen** empfehlen wir dringend den Abschluss einer privaten Unfall-/ Haftpflichtversicherung bzw. eine Mitgliedschaft bei u.a. ÖAMTC Schutzbrief, Alpenverein, Naturfreunde, ÖSV, Bergrettung, etc. – eine Mitgliedschaft inkludiert die o.g. Versicherungen inkl. Bergkosten u.v.m.

### § 7 Kontrolle der Teilnahmeberechtigung

Eine rechtskräftige Kursanmeldung liegt erst bei Bezahlung des ausgewiesenen Kursbeitrages und Erhalt der Einzahlungsbestätigung vor. **Die am USI ausgehändigte oder bei einer Online-Anmeldung ausgedruckte Einzahlungsbestätigung ist bei Kontrollen vorzuweisen.** Beim Übungsbetrieb angetroffene Personen sind gegenüber Hallenwarten und anderen vom USI eingesetzten Kontrollpersonen ausweispflichtig. Bei einer unberechtigten Teilnahme ist das Kontrollpersonal befugt, das sofortige Verlassen der Übungsstätte zu verlangen. Das USI behält sich in solchen Fällen weitere Maßnahmen vor.

### § 8 Verbot der Weitergabe an Dritte

Der/die TeilnehmerIn ist nicht berechtigt, die Einzahlungsbestätigung an andere Personen weiter zu geben. Eine missbräuchliche Verwendung welcher Art auch immer, hat eine sofortige Sperre an allen USI-Kursen zur Folge. Die Kurskosten werden nicht zurückerstattet. Darüber hinaus behält sich das USI weitere rechtliche Schritte vor.

### § 9 Datenschutz

Das Universitäts-sportinstitut (USI) möchte allen seinen Nutzern ein möglichst attraktives Gesamtangebot in Richtung Sport und Bewegung bieten. Personenbezogene Daten werden im USI ausschließlich für gesetzlich erlaubte Zwecke und im gesetzlich festgelegten Umfang erhoben und verarbeitet. Natürlich steht die Wahrung der Privatsphäre jedes Einzelnen und der Schutz der persönlichen Daten an erster Stelle. Mit der USI Kursinskription bzw. der Anmeldung zu akademischen Meisterschaften (LAM/STAM/UAM) stimmen sie zu, dass personenbezogene Dateien (Name, Matr.Nr., Adresse, email, Tel.nr.) vom USI genutzt und gespeichert werden. Die Daten werden in erster Linie zur Bekanntgabe von etwaigen Dringlichkeiten (Terminvereinbarungen/Kursabsagen-verschiebungen/etc.), Erstellung diverser Wettkampfbereichte und Ergebnislisten und zur Beantwortung von Fragen genutzt. Die jeweilige/n KursleiterInnen erhalten die Daten ihrer KursteilnehmerInnen für etwaige Informationen ihren USI-Kurs betreffend. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie werden stets nur so lange verarbeitet und gespeichert, wie es zum jeweiligen Zweck notwendig ist. Nähere Informationen zum Datenschutz-Montanuniversität erhalten sie unter: <http://dsb.unileoben.ac.at/>

### § 10 Sporthallenbenützung

Die Teilnahme am Sportunterricht setzt entsprechende Sportausrüstung voraus. Alle Aktiven werden ersucht, Sportschuhe mit gereinigter, heller oder abriebfester (harte) Sohle zu benützen. Hallenwarte oder anderes vom USI eingesetztes Personal sind berechtigt, dahin gehend Kontrollen durchzuführen.

### § 11 Anwendbares Recht

Es gilt österreichisches Recht

### § 12 Gerichtsstand

Soweit rechtlich zulässig wird als Gerichtsstand das sachlich und örtlich zuständige Gericht vereinbart.

---

**Universitäts-Sportinstitut  
der Montanuniversität Leoben**  
Peter-Tunner-Straße 15  
8700 Leoben, Austria // UID: ATU57480504

**Kontakt:**  
**Universitäts-Sportinstitut, Büro**  
Tel +43 (0) 3842 / 402-6401 // Fax +43 (0) 3842 / 402-6402  
Email: [usi@unileoben.ac.at](mailto:usi@unileoben.ac.at), [HP: http://usi.unileoben.ac.at](http://usi.unileoben.ac.at)

# Montan – Sportmix



Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik

<b>001</b>	<b>AIKIDO</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Flicker Martin, Mi. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR Ai = Harmonie / Ki = Geist, (Lebens-) Energie / Do = Weg. Aikido ist eine traditionelle Kampfkunst, die sich aus den waffenlosen Samuraitechniken des Japanischen ableitet.		
<b>002</b>	<b>AQUAFIT</b>	<b>€ 37 inkl. Eintritt</b>
ÜL: Kainrath-Reumayer Marion, 09.10.–04.12., Di. 18:00-19:15 Uhr, Asia Spa Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für Gesundheitsbewusste jeden Alters, aber auch zur Prävention oder in der Therapie. Sie verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik. <i>Eintritt ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!</i>		
<b>004</b>	<b>INDOORKLETTERN 1 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 37</b>
ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>005</b>	<b>INDOORKLETTERN 2 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 37</b>
ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>006</b>	<b>INDOORKLETTERN 3 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 37</b>
ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>007</b>	<b>INDOORKLETTERN 4 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 37</b>
ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>014</b>	<b>JUDO – SPORT und SELBSTVERTEIDIGUNG - Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Flicker Martin, Mo. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/GR		
<b>008</b>	<b>KAMPFSPORT - MUAY THAI</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Plank Günter, Mo. 17:30-19:00 Uhr, TZ Muay Thai Muay Thai (Thaiboxen) wird auch die „Wissenschaft der 8 Gliedmaßen“ genannt, weil mit den „acht Körperwaffen“ gekämpft wird. Es können die zwei Fäuste, Ellbogen, Knien und die Beine eingesetzt werden. Thaiboxen wird aber nicht nur als Wettkampfsport betrieben, sondern hat als effektives Fitnessstraining dazu beigetragen, dass dieser Stil so populär geworden ist. Es kann ebenso zu Selbstverteidigungszwecken trainiert werden.		
<b>009</b>	<b>KARATE</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Felix Hirschbeck, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR		

# Montan – Sportmix



Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik

## 011 SCHWIMMEN 1 – Anfänger und Fortgeschrittene (keine Nichtschwimmer!) € 28 inkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Rainer Carola, Di. 18:45-21:00 Uhr, Asia Spa  
*Ermäßigter Eintritt € 5 ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis!*  
Erlernen/ Festigen diverser Schwimmtechniken (Kraul, Brust, Rücken, Delfin), Verbesserung der Ausdauer, Vermittlung verschiedener Trainingsmethoden (Wende-, Start-, Intervalltraining, etc.), richtiger Aufbau einer Trainingseinheit (Aufwärmen, Sprints, etc.), Möglichkeit der Videoanalyse

## 012 SCHWIMMEN 2 – Anfänger und Fortgeschrittene € 28 inkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Rainer Carola, Mi. 18:45-21:00 Uhr, Asia Spa  
*Ermäßigter Eintritt € 5 ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis!*  
Nichtschwimmer: Vertraut werden mit dem Wasser, Erlernen der Schwimmtechniken-Grundzüge, Wasserlage, richtige Atemtechnik, Tauchen  
Anfänger und Fortgeschrittene: Erlernen/ Festigen diverser Schwimmtechniken, Verbesserung der Ausdauer, Vermittlung verschiedener Trainingsmethoden, Einsatz unterschiedlicher Trainingshilfsmittel, richtiger Aufbau einer Trainingseinheit, Möglichkeit der Videoanalyse

## 017 SPORTSCHIESSEN: Luftgewehr – Luftpistole – Bogen € 37

Waffen und Munition werden vom USI bereitgestellt  
ÜL: Schäffer Heinz, Termin1 (017): Do. 18:00-19:30 Uhr, Termin 2 (018): Do. 19:30-21:00 Uhr, PSV Schützenlokal

## 013 TRAMPOLIN & AKROBATIK: Sprung – Schwung – Fun! € 23

ÜL: Oswald Erwin, Mi. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/1  
Inhalte: (Körper-)Spannung, Artistik, Fitness, gut kalkuliertes Risiko und Adrenalinschub garantiert!  
Als Grundlage komplexer Übungen werden Körperspannungsübungen, Sprünge am Trampolin (großes Tramp, Minitramp, Rheuterbrett,...), akrobatische Übungen (Jonglieren, Körperakrobatik) und Boden- und Geräteübungen methodisch erarbeitet.  
Ziele: Freude an der Bewegung, Verbesserung der Körperwahrnehmung-/Koordination und Kondition  
*Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!*



Ab September findet ihr uns

NEU im Living Campus.  
Kreuzfeldweg 3,  
8700 Leoben

... das familienfreundliche Café!



Bei Vorlage dieses Abschnittes bekommst Du

**1 Kuchen +  
1 Kaffee**  
um nur  
**Euro 4,-**

... da müssen wir hing!



# Montan – Fitbasics

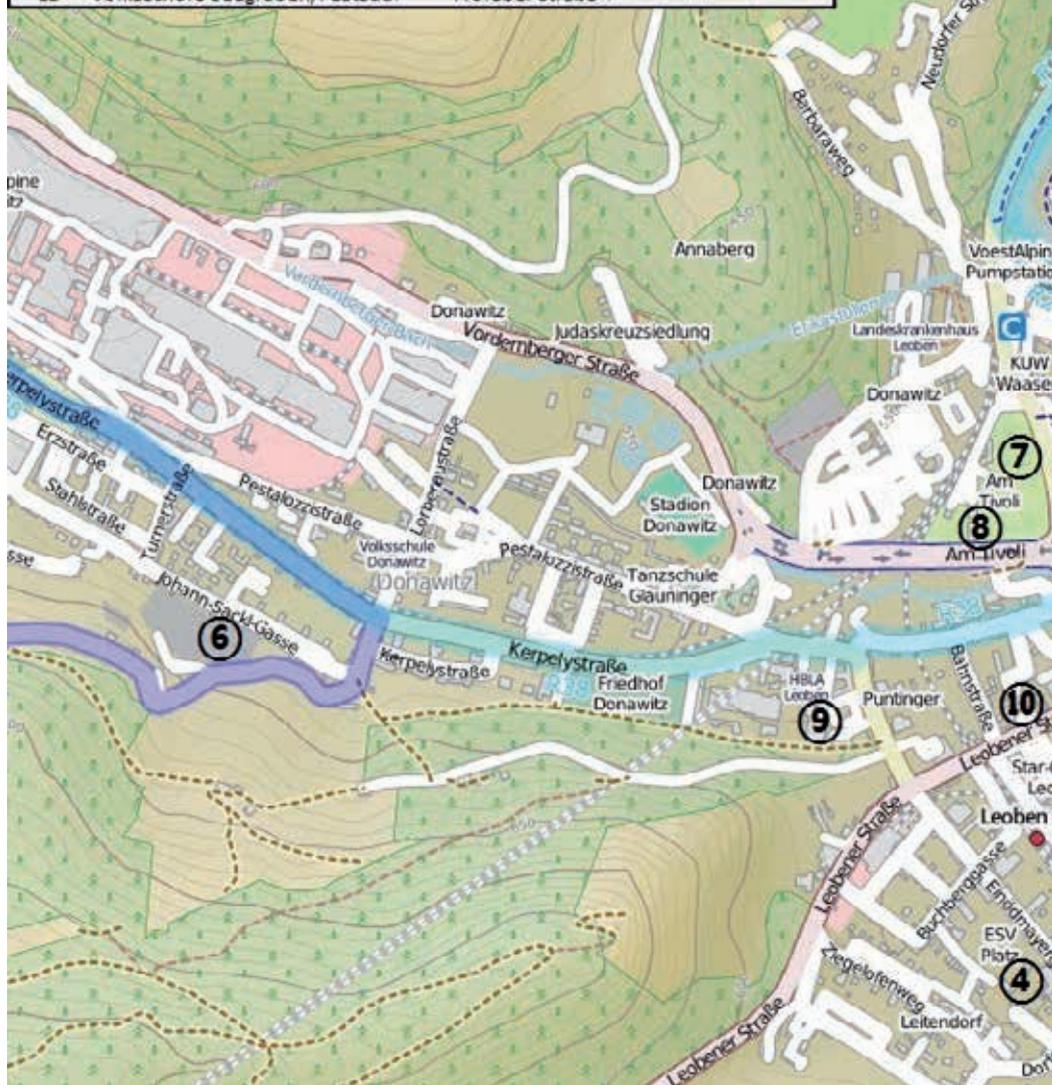
Von Athletic Conditioning bis Yogilates

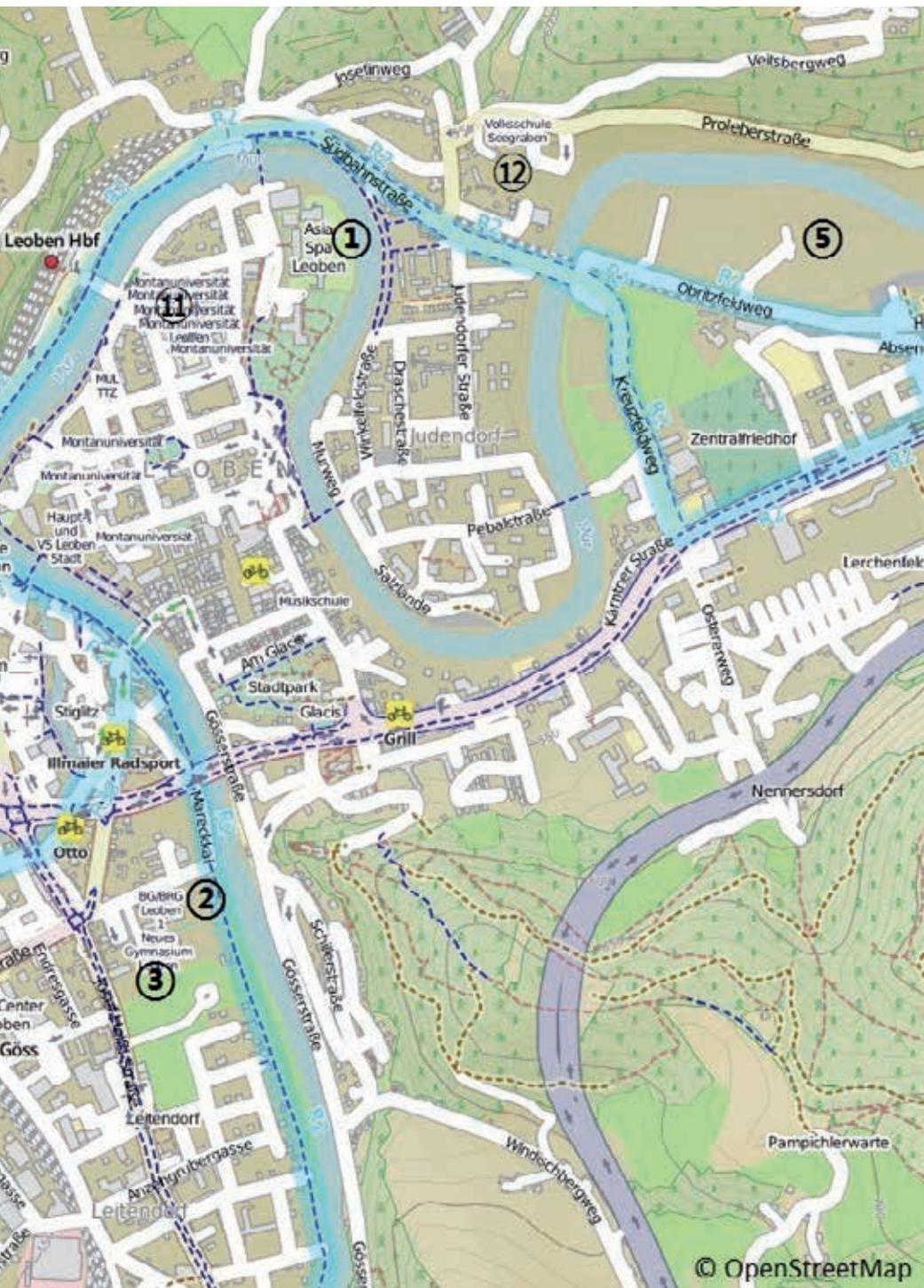


<b>101</b>	<b>ATHLETIC CONDITIONING</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Weißensteiner Thomas, Mi. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/2 Intensives Krafttraining mittels moderner und im Leistungssport angewandter Trainingsmethoden. Hoher Energieverbrauch – teambildend – Überwinden eigener Grenzen – Kennenlernen neuer Übungen – Spaß am gemeinsamen Training!		
<b>102</b>	<b>AUSDAUERTRAINING: Lauf-ABC</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Rubinigg Roman/Tauderer Bernd, Di. 02.10.-11.12., 16:45-18:00 Uhr, Treffpunkt USI Spezifisches Konditionstraining Laufen, Lauf ABC, Laufspiele, HIIT Intervalle,...		
<b>104</b>	<b>CORE-TRAINING</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Rubinigg Roman, Mo. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/2 Kraft- und Koordinationstraining zur Körperstabilisierung mit Kleingeräten in Zirkelform. Die Effizienz dieser Trainingsart liegt darin, dass nicht nur an den oberflächlichen Muskelpartien, sondern an der kleinen, tiefliegenden Muskulatur angesetzt wird.		
<b>107</b>	<b>DANCE FITNESS (Zumba)</b>	<b>€ 18</b>
ÜL: Fischer Jennifer, Di. 17:00-18:00 Uhr, BRG alt/1 Durch die richtige Mischung von Fitness und Tanz wird die Muskulatur gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination gefördert. <i>Keine Vorkenntnisse erforderlich, ideal auch für Sport-Einsteiger!</i>		
<b>108</b>	<b>DEEPWORK – Neue Dimension funktionellen Trainings</b>	<b>€ 18</b>
ÜL: Rainer Carola, Do. 20:00-21:00 Uhr, BRG neu/2 Athletisch – Einfach – ohne Zusatzgewichte – und doch anders! Das Workout aus fünf Elementen kombiniert geistige & körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings unter den Gesetzmäßigkeiten von Yin & Yang.		
<b>105</b>	<b>FITCROSS</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Felser Klaus, Do. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/1 Idealer Bewegungs-/ Trainings-Mix sowohl für Sport-Einsteiger, als auch für bereits Aktive, da Intensitäten individuell und variabel gestaltet und alle wichtigen Elemente eines ausgewogenen Trainings vereint werden: Rhythmisiertes Kraft- und Ausdauertraining - Mobilisations- und Stabilisationsübungen ohne/ mit Geräten - Entspannen & Dehnen		
<b>106</b>	<b>H.I.I.T. – High Intensity Intervall Training</b>	<b>€ 23</b>
ÜL: Weißensteiner Thomas, Mo. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/2 Koordination, Schnelligkeit, Agilität durch neue Trainingshilfsmittel und moderne Übungen, auch zu finden im Mannschaftssport und in der Leichtathletik.		
<b>100</b>	<b>TABATA TRAINING – spezielles Konditionstraining</b>	<b>€ 18</b>
ÜL: Rainer Carola, Do. 19:00-20:00, BRG neu/2 Kraftzuwachs, Fettverbrennung und Herz-Kreislauftraining durch ein spezielles Intervalltraining mit wissenschaftlichem Hintergrund. Kurzweiliges und abwechslungsreiches Konditionstraining!		
<b>103</b>	<b>YOGILATES</b>	<b>€ 18</b>
ÜL: Kapelkina Elizaveta, Do. 18:00-19:00 Uhr, BRG neu/2 Elemente des Yoga werden mit denen des Pilates zu einem Workout für Körper und Seele verbunden. Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur, Flexibilität, Atmung & Bewegung, Konzentration & Körperkontrolle		

## Übungsstätten des Universitätssportinstituts Leoben

Nr.	Name	Adresse
1	Asia Spö – Hallenbad/Freibad	In der Au 3
2	BG/BRG Leoben 1	Moserhofstraße 5
3	BG/BRG neu	Moserhofstraße 7a
4	ESV-Kegelbahnen	Einödmayergasse 24
5	Freianlage PSV	Lerchenfeld
6	Schützenslokal des PSV	Johann Sackl Gasse 13
7	Sportanlage „Am Tivoli“	Zeitenschlaggasse 1
8	Sportanlage/Tennis/Naturfreunde	Zeitenschlaggasse 3
9	Sporthalle Leoben/Donawitz	Kerpelystraße 11
10	Trainingszentrum Muay Thai	Kärntnerstraße 318
11	Uni-Fitraum	Franz Josef Straße 18 (neben Mensa)
12	Volksschule Seegraben/Festsaal	Proleber Straße 4





# Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



## 207 BADMINTON 1 – Techniktraining & Spiel € 23

ÜL: Oswald Erwin, Mi. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/1  
 Grundschnläge, sowie Lauftechnik und Strategien im Einzel und Doppel werden methodisch trainiert.  
 Taktik und Technik werden im Match umgesetzt, und dadurch Spaß am Spiel und Kondition erlangt!  
*Auch für Einsteiger!*

## 200 BADMINTON 2 – Spielbetrieb € 23

ÜL: Oswald Erwin, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/2

## 220 BADMINTON 3 – Spielbetrieb € 23

ÜL: Szapar Balint, Mi. 18.00-19.30 Uhr, BRG neu/2

## 201 BASKETBALL – Einsteiger € 23

ÜL: Doumitsas Dimitrios, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/3

## 202 BASKETBALL – Fortgeschrittene € 23

ÜL: Doumitsas Dimitrios, Mo. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/3

## 219 EISHOCKEY (18 Einheiten... Winter- und Sommersemester bis Ende März) € 75

ÜL: Sturm Maximilian, So. 19:00-20:30 Uhr, Eishalle Leoben  
 Spiel - Taktik – Konditionstraining - Technik  
 Voraussetzung: Basiskenntnisse Eislaufen, eigene Eishockeyschuhe, Ausrüstungsverleih vor Ort.

## 218 EISHOCKEY - Kader € 65

ÜL: Sturm Maximilian, Mi. 20:30-22:00 Uhr, Eishalle Leoben, ab 10.10.2018  
 Für Fortgeschrittene/Kader! Qualifikation dafür bei der Sonntagseinheit (219). Ziel: OHL-Teilnahme.  
 Anmeldung nur direkt im USI Büro

## 205 FLOORBALL – Einsteiger und Fortgeschrittene € 23

ÜL: Gassner Andreas, Do. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/1

## 208 HALLENFUSSBALL 1 € 23

ÜL: Weligoschek Dieter, Mo. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/1

## 209 HALLENFUSSBALL 2 – Großfeld € 23

ÜL: Weligoschek Dieter, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle

## 206 HALLENFUSSBALL 3 – Großfeld € 23

ÜL: Felser Klaus, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle

## 211 RUGBY € 40

ÜL: David Conjers/Jarred Conjers, Mo./Mi. 19:30-21:00 Uhr, Tivoli 01.10. - 05.12.2018 + Sporthalle Donawitz,  
 15./22./29.01.2019, Di. 20:00-21:30 Uhr  
 Teamgeist, Ausdauer, Schnelligkeit und Technik. Rugby vereint alles davon. Egal ob groß oder klein, stark  
 oder quirlig, bei Rugby gibt es für jeden die passende Position. Für Anfänger als auch fortgeschrittene Spieler  
 geeignet. Weitere Infos unter: <http://www.arcleoben.at/>

# Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



**221 TENNIS – Freier Spielbetrieb Tennishalle Proleb**

€ 110/130/155 für  
10er-Block (=10 Stdn.)  
inkl. Licht

*Nur Büroanmeldung möglich – mind. 2 Personen*

Es können Einzel- und Doppelstunden in Anspruch genommen werden - die Hallenzeiten sind direkt mit der Tennishalle zu vereinbaren (Vorlage der Einzahlungsbestätigung vor Ort!)

H: <http://partner.venuzle.at/p2-tenniscenter/venues>, M: [office@p2-tenniscenter.at](mailto:office@p2-tenniscenter.at)

**215 VOLLEYBALL - Einsteiger**

€ 23

ÜL: Burghardt Hans / Lubensky Jan, Di. 18.00-19.30 Uhr, BRG neu/1+2 (2 Hallen!)

Erlernen und Verbesserung der Grundfertigkeiten/ Volleyball-Techniken, diverse taktische Varianten, Spiel

*Um möglichst zwei homogene Spielgruppen zu gewährleisten, erfolgt die Zuteilung durch die Übungsleiter vor Ort!*

**216 VOLLEYBALL - Fortgeschrittene/Leistungsspieler**

€ 23

ÜL: Burghardt Hans / Obenaus-Emler Robert, Di. 19.30-21.00 Uhr, BRG neu/1+2 (2 Hallen!)

Verbessern der Grundfertigkeiten/ Volleyball-Techniken, diverse taktische Varianten, Spiel

*Um möglichst zwei homogene Spielgruppen zu gewährleisten, erfolgt die Zuteilung durch die Übungsleiter vor Ort!*

**217 VOLLEYBALL – Spielbetrieb/Training (Leistungsspieler)**

€ 23

ÜL: Leitold, Lubensky, Obenaus-Emler, Mo. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1+2

Abhängig von Nachfrage: Spiel- bzw. Trainingsbetrieb

*Bitte nur Leistungsspieler und Fortgeschrittene mit Matchpraxis!*



**USI EISSTOCKTURNIER  
16. und 23. Jänner 2019**

**Rasch anmelden! Nur 50 Teamplätze!**



# Montan – Vital & Relax

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation



## 300 COME ON DANCE! PAARE - Anfänger € 40

ÜL: Stamm Wolfgang, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018

Mi. 17:30-19:00 Uhr, Aula der MUL

Erlernen der Grundschrirte und erster Figuren in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha, Rumba, Boogie (Jive) und Salsa. Freude am Tanzen und an der gemeinsamen Bewegung zur Musik stehen bei diesem Training im Vordergrund!

*Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!*

## 301 COME ON DANCE! PAARE – Fortgeschrittene € 40

ÜL: Stamm Wolfgang, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018

Mi. 19:00-20:30 Uhr, Aula der MUL

Aufbauend auf den Grundkenntnissen aus dem Anfängertraining werden weitere Figuren, sowie neue Tänze erlernt. Bisher Erlerntes wird gefestigt und weiter an der richtigen Haltung, Schritttechnik und Führung gearbeitet.

Voraussetzung: absolvierter Anfängerkurs am USI oder in einer Tanzschule (Beherrschung der gängigen Grundschrirte der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze.

*Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!*

## 307 PILATES € 40

ÜL: Letonja Yvonne

Kurs 307: Mo. 17:00-18:00 Uhr, 08.10. - 10.12.2018 (10 Einheiten)

Kurs 308: Di. 17:00-18:00 Uhr, 09.10. – 11.12.2018 (10 Einheiten)

Pilates Studio, Kärntnerstr. 124 (UG Hinterhof)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit, modernes Haltungstraining und Stessabbau!

Mitzubringen: Bequeme, enge Turnbekleidung, Handtuch, Trinkflasche, Socken

## 305 WIRBELSÄULENTRAINING – Kein Stress mit der WS! € 18

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 18:00-19:00 Uhr, BRG alt/1

Erlernen von Übungen, die später selbstständig ausgeführt werden können. Die Wirbelsäule wird durch Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen der umliegenden Gelenke und Muskeln in einen ausgewogenen Zustand gebracht. Die Beweglichkeit wird gefördert, die Haltung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

## 306 „FÜHL MICH WOHL“ - YOGA € 23

ÜL: Neukamp Cornelia, Mo. 18:30-20:00 Uhr, BRG alt/2

Bitte Handtuch, falls vorhanden eigene Matte bzw. Yogakissen mitbringen!

## 302 ZEN MEDITATION – Einführungskurs € 23

ÜL: O'Leary Paul, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/GR

## 303 ZEN MEDITATION – Aufbaukurs € 23

ÜL: O'Leary Paul, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 492 ALPINKURS: Kletterausbildung - Einsteiger

**Leitung:** Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus  
(staatl. geprüfte Berg- u. Schiführer)

**Gebühr:** 55/75/95 inkl. Ausrüstung (max. 6 TN/Gruppe!)

**Ort & Termin:** Grazer Bergland, Sa./So. 06.-07.10.2018

**Inhalte:** Kletterausbildung = Hinführen zum selbstständigen Klettern in Mehrseillängentrassen, Sicherungskette, Standplatzbau, mobile Sicherungsmittel, Seilschaftsablauf, Technik-Taktik-Psychologie, Mehrseillängentouren.

**Voraussetzung:** Grundtechnik im Klettern und in der Sicherungstechnik in der Halle, Vorstiegsklettern in der Halle

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 03.10.2018, 12:00 Uhr, USI



## 493 ALPINKURS: Schitouren - Einsteiger

**Leitung:** Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus  
(staatl. geprüfte Berg- u. Schiführer)

**Gebühr:** 165/190/215 (inkl. Quartier HP und LVS Ausrüstung!!!)

**Ort & Termin:** Planneralp, 25.-27.01.2019

**Inhalte:** Richtige Ausrüstungswahl, Einführung in die selbstständige Tourenplanung mit Lawinenlagebericht und Karte, Beobachtungen und Entscheidungen im Gelände, selbstständige Spuranlage, Einführung in die Kameradenrettung u.v.m.

**Voraussetzung:** Sicheres Schifahren im unverspurten Gelände, Grundkondition für mehrstündige Touren

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Quartier:** Ertschweiger Donnersbachwald

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 16.01.2019, 12:00 Uhr, USI



## 427 ALPINKURS: Wasserfallklettern - Einführung ins Eisklettern

**Leitung:** Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus  
(staatl. geprüfte Berg- u. Schiführer)

**Gebühr:** 85/125/155 inkl. Ausrüstung (max. 6 TN/Gruppe; 2 Gruppen)

**Ort & Termin:** Kolm Saigurn, Mi.-Sa., 02.-05.01.2019

**Inhalte:** Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie, Standplatzbau, Seilschaftsablauf, Technik-Taktik-Psychologie, ev. Einführung in das Begehen von Mehrseillängentouren

**Voraussetzung:** Grundtechnik im Klettern und in der Sicherungstechnik in der Halle, Vorstiegsklettern in der Halle

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Quartier / Kosten:** Zimmer und HP ca. 45 Euro/Nacht (Sonnblickbasis)

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 12.12.2018, 12:00 Uhr, USI



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 428 STOCKSCHIESSEN – STOCK HEIL!

**Leitung:** SV Mayr Melnhof Leoben

**Gebühr:** 23/34,50/46 (inkl. Stock-/Leihmaterial)

**Ort/Termin:** GH Erlsbacher Leoben/Göb, Mi. 19:00–21:00 Uhr,  
ab 10. Oktober 2018

**Inhalte:** Technik – Taktik – Spiel, diverse Spielformen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Asphaltbahn indoor!

*PS: Optimale Vorbereitung auf das USI Eisstockturnier am 16./23.01.2019!*



## 402 FITNESS UND AUSDAUER im UNI-Fitraum 413

**Gebühr:** gültig bis 17.02.2019 (inkl. Feiertage und Ferien)

• Tageskarte (402): 58/58 (Mo.-So., 06:00-22:00 Uhr)

• Vormittagskarte (413): 38/38 (Mo.-So., 06:00-14:00 Uhr)

**Teilnahmeberechtigt:** ausschließlich Studierende und Bedienstete der MUL

**Voraussetzung:** Einschulungsbestätigung (Trainingssteuerung, Geräte, Hygiene, Sicherheit), Einschulungstermine auf Anfrage am USI bzw. auf der USI-Homepage

**Trainingszeiten mit TrainerIn:**

• Bekanntgabe mit Semesterstart

• Zeitlich flexible Einschulungstermine unter der Woche auf Anfrage im USI

**Special im Fitraum:**

• Diverse Workshops im Laufe des Semesters

**Wichtige Informationen:**

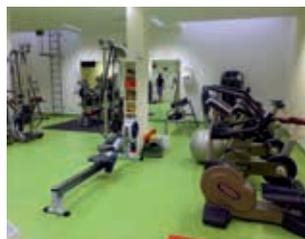
• Benützung mit Sportbekleidung und Hallenschuhen!

• Uni-Fitraum-Regeln beachten (Aushang siehe Infobrett, USI Homepage!)

• Der Zutritt ist ausnahmslos der inskribierten Person gestattet!

• Schnuppern ist nur im Rahmen einer Einschulung möglich!

Benützung auf eigene Gefahr – mit der Inskription des USI-Sportangebotes akzeptieren Sie die AGBs!



## 403 KAJAK: Einsteiger, „Loslassen vom sicheren Ufer“

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 75/85/100 (Inkl. Leihgebühr Boot/Paddel/Helm/Anzug/Weste)

**Tag 1 (Einführungstag):** Mur-Stausee (Feuerwehr-Abgang, Stadtkai),  
Sa. 06.10.2018, 9:30 Uhr

**Tag 2 (Murfahrt):** Knittelfeld nach Leoben, So.07.10.2018

**Inhalte:** Überprüfung der Schwimmkenntnisse, Gewöhnung an das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen, Erlernen der Paddelgrundtechnik, Ein- und Ausschlingen aus dem Kehrwasser, Richtiges Kurvenfahren im Wildwasser u.v.m.

**Voraussetzung:** Keine – für Einsteiger geeignet!

**Vorbereitung/Anmeldeschluss:** Mi. 03.10.2018, 19:00 Uhr, Arkadenhof



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 429 KAJAK: Eskimotieren „Keep Calm and Eskimoroll!“

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Ort & Termin:** Vitalbad Eisenerz, Di., 06.-20.11.2018, 17:00-19:00 Uhr

**Inhalte:** Die Eskimorolle ist ein Basis-Technikelement im Kajaksport. Mit ihr macht die Kajakfahrt einerseits viel mehr Spaß und ist natürlich viel sicherer! Nach den drei Einheiten ist man gewappnet für weitere Wildwasser Abenteuer bei den USI Kajakkursen!

**Voraussetzung:** Schwimmkenntnisse erforderlich!

**Anreise:** privat - Mitfahrgelegenheit bitte am USI bekanntgeben!

**Ausrüstung:** Badebekleidung, Handtuch, Schwimmbrille, Nasenklammer wenn vorhanden

**Anmeldeschluss:** Di. 30.10.2018



## 411 LEISTUNGSDIAGNOSTIK + Gesundheitscheck (Radergometer)

**Gebühr:** 65/80/95

**Ort & Termin:** Sportmedizin Dr. Karin Rubinigg (Hauptstraße 2, 8793 Trofaiach, Tel.: 0650/4090114, E-mail: praxis@karinfink.at)

**Terminauswahl:** zwischen **Mo.-Do. 12.11.-15.11.2018** (Terminliste liegt im USI auf!)

**Inhalte:** Belastungsergometrie inkl Laktatmessung, EKG (Ruhe + Belastung), Lungen-/Muskel funktionstest, Gesundheitscheck, Sporttauglichkeit, Grundlagentrainingsplan, Nachbesprechung

*Nur Büroanmeldung möglich!*



## 495 SCHILANGLAUF: Klassisch und Skating für Anfänger

496

**Leitung:** Tauderer Bernd / Rubinigg Roman

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Termine:** Fr. 14.12. 13:00 - ca.15:30 Uhr / Sa. 15.12. 10:00 - ca.12:30 Uhr

**Ort:** Loipenort je nach Schneelage (Hafning Krumpenloipe, Eisenerzer Ramsau, Hohentauern), wird vorweg per mail bekanntgegeben

**Inhalte:** vorbereitende Übungen zu den Langlauftechniken und Gewöhnen ans Gerät (Gleichgewicht), spezifische Technikübungen, Erlernen der Grobformen der Skating und Klassiktechnik, Materialkunde,...

**Voraussetzung:** Vorerfahrung auf Schnee mit Ski / Snowboard

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Material:** Leihmaterial begrenzt am USI vorhanden

(bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401) oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))

**Kosten:** Loipenkarte vor Ort (ca. 4-5 Euro)

**Anmeldeschluss:** Mo. 10.12.2018



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 497 SCHILANGLAUF: Klassisch für Fortgeschrittene

**Leitung:** Naturfreunde Trofaiach

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Termine:** Fr. 11.01.19, 13:00 - ca.15:30 Uhr / Sa. 12.01.19, 10:00 - ca. 12:30 Uhr

**Ort:** Loipenort je nach Schneelage (Hafning Krumpenloipe, Eisenerzer Ramsau, Hohentauern), wird vorweg per mail bekanntgegeben

**Inhalte:** Anknüpfen an das bereits Gelernte aus dem „Einsteigerkurs“, spezifische Technikübungen, Schulung aller verschiedenen Schrittformen der Klassiktechnik

**Voraussetzung:** USI Anfängerkurs bzw. Grobform Langlauf-Klassik Technik

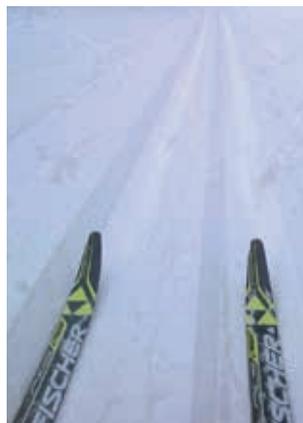
**Anreise:** privat

**Material:** Leihmaterial begrenzt am USI vorhanden

(bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401) oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))

**Kosten:** Loipenkarte vor Ort (ca. 4-5 Euro)

**Anmeldeschluss:** Di. 18.12.2018



## 499 SCHILANGLAUF: Technik- und Konditionstraining Skating

**Leiter:** Tauderer Bernd / Rubinigg Roman

**Gebühr:** 30/45/60

**Termine:** 8 Freitagstermine, WS: 11.01./18.01./25.01./01.02. +

SS: 22.02./01.03./08.03./15.03. Abfahrt 12:00 Uhr beim USI/  
Rückkehr ca. 16:00 Uhr

**Ort:** Acht Langlaufausflüge und Techniktraining auf den umliegenden Loipen – Loipenort wird stets per Mail bekannt gegeben (Hafning Krumpenloipe, Eisenerzer Ramsau, Hohentauern, Tragöß – je nach Schneelage)

**Inhalte:** Verfeinerung der bereits erlernten Langlauftechnik, spezifisches Konditionstraining Langlauf, Tipps und Tricks aus der Trainingslehre.

**Voraussetzung:** Basiskenntnisse der Skating Technik  
(ist kein Anfängerkurs!)

**Zusatzinformation:** Mitfahrgelegenheit im USI-Bus (bitte um Bekanntgabe im USI), Leihmaterial begrenzt vorhanden - bitte vor dem ersten Termin zur Materialabstimmung im USI vorbeikommen

**Kosten:** Loipenkarte vor Ort, (ca. 4-5 Euro)



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 498 SCHILANG- UND EISLAUF: Alles Skating!

**Leitung:** Tauderer Bernd / Rubinigg Roman

**Gebühr:** 170/180/205 (inkl. Quartier mit Frühstück!)

**Ort & Termin:** Techendorf am Weissensee, 07.-10.02.2019

**Inhalte:** Eislaufen mit speziellen Kufen am Weissensee, dem „Eislaufparadies“ Österreichs. Tolle Langlaufloipen (ca.20km Skating) am Rande des Sees. Auf 930m Höhe bietet der Weissensee meist perfekte Schnee bzw. Eisverhältnisse. Ausweitung der Skating Technik.

**Voraussetzung:** Basiskonnenntnisse der Skating Technik (kein Anfängerkurs!)

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Quartier / Kosten:** Quartierkosten sind in der Kursgebühr inkludiert (Haus „Heimat“ inkl. Frühstück <http://weissensee-urlaub.at/>), Quartier unmittelbar neben Loipe und Eisfläche!

**Material:** Leihmaterial begrenzt am USI vorhanden (bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401) oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))

**Vorbesprechung:** Mo. 28.01.2019, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 25.10.2018



## 490 SEGELN: A-Schein Theorie

**Leitung:** AYA Segelschule / Esterl Raphael, Rudolf Frühwirt

**Gebühr:** 55/80/100

**Ort & Termin:** HS F, ab 05.11. jew. Mo. 18:00-19:30 Uhr

**Inhalte:** Theoretische Ausbildung Binnen-A-Schein

**Vorbesprechung:** Mo. 29.10.2018, 18:30 Uhr, HS F (auch für Interessenten des FB2 – Küste 20SM)

**Anmeldeschluss:** Di. 30.10.2018



## 435 SCHISPRINGEN: Hineinschnuppern in die Welt der „Ski-Adler“

**Leitung:** Schisprungschule Hirner

**Gebühr:** 60/80/100 (inkl. sämtlicher Ausrüstung)

**Ort & Termin:** Eisenerzer Ramsau, Sa./So., 16.02.+17.02.2019, 9:00 – 15:00h

**Inhalte:** Erlernen der Grundtechnik mit echter Sprungausrüstung, je nach Mut K15-K60 Schanzen. Neue Bewegungserfahrung unter professioneller Leitung sammeln!

**Anmeldeschluss:** 08.01.2019



## 433 WORKSHOP: Biathlon

**Leitung:** Tauderer Bernd / Naturfreunde Trofaiach

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** Eisenerzer Ramsau, Biathlonanlage Fr., 18.01.2019, 13:00-15:00h

**Inhalte:** Kennenlernen der spannenden Sportart Biathlon. Schießen unter Belastung

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, 12:00h (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Material:** prinzipiell mit eigenem Skimaterial, Leihmaterial begrenzt am USI vorhanden



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 423 WORKSHOP: Taping

**Leitung:** Physio Leoben / PT Niedermayr Martina

**Gebühr:** 15/15/30

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 28.11.2018, 18:00-20:00 Uhr

Welche Möglichkeiten und Wirkungsweisen hat man mit Taping Verbänden? Unterschiede zwischen Kinesiotape und Leukotape? Wann bringen z.B. die bunten Tapes eine Unterstützung im Sport? Welchem typischen Verletzungsmuster kann man vorbeugen? Diese und noch viel mehr Fragen werden im Taping Workshop geklärt...

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte



## 418 WORKSHOP: Dehnen und seine neuen Perspektiven

**Leitung:** Physio Leoben / PT Amon-Aspalter Heidelinde

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 21.11.2018, 17:00-19:00 Uhr

**Inhalte:** Erlernen von Dehnungsübungen und zusammenhängenden Übungsreihen. Physiotherapeutin Heidi Amon-Aspalter verbindet in diesem Workshop traditionelle Dehnsequenzen mit Übungen aus dem Yoga, Spiraldynamik und Faszientraining.

**Ziel:** Der Körper wird beweglicher, elastischer und leistungsfähiger - flexibleres und besser durchblutetes Gewebe wirkt Verletzungen im Alltag, Hobby- oder Leistungssport entgegen!

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte



## 419 WORKSHOP: Selber Schrauben & Basteln am Mountainbike/ Rennrad

**Leiter:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** USI Keller, Di. 20.11.2018, 17:00-19:00 Uhr

**Inhalte:** Kleine Reparaturen selber machen (Schaltung- und Bremsen einstellen, Steuersatz, Kettennieten,...), Tipps und Tricks zu diversen Fahrradeinstellungen







Genauere Informationen, Ausschreibungen und Anmeldung demnächst am USI oder unter:

<http://usi.unileoben.ac.at>

Unisportaustria- und Steirische MeisterInnen in den diversen Sportarten werden am Ende jedes Studienjahres in feierlichem Rahmen in der Aula der KF-Universität Graz geehrt!

**Leobener Akademische Meisterschaften (LAM)**

SPARTE	LEITER	NENNENSSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Hallenfußball	Tauderer	Mo., 15.10.2018	ab Di., 16.10.2018	Sporthalle Donawitz
Volleyball	Emler/Lubensky	Di., 22.11.2018	ab Di., 27.11.2018	Sporthalle Donawitz
Schwimmen	Gettinger/Rainer Gettinger/Rainer	Di., 27.11.2018 Mi., 28.11.2018	Di., 27.11.2018 Mi., 28.11.2018	Asia Spa Leoben
Kegelturnier	Mugrauer/Tauderer	Fr., 30.11.2018	Di., 04.12.2018	ESV Kegelbahnen
Sportklettern	Fuchs/Tsioutsios	Mi., 05.12.2018	Do., 06.12.2018	Sporthalle Donawitz
Floorball	Gassner	Mo., 07.01.2019	Di. 08.01.2019	Sporthalle Donawitz
Eisstockschießen	Angerer/Tauderer	Mo., 14.01.2019	Mi., 16./23.01.2019	Eishalle Leoben

**Steirische Akademische Meisterschaften (STAM)**

SPARTE	LEITER	NENNENSSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Marathon	Wippel	Mi., 02.10.2018	So., 14.10.2018	Graz
Hallenfußball (Herren)	Beyer	Fr., 12.10.2018	ab Mi., 17.10.2018	USZ Graz
Squash	Holzapfel	Mi., 31.10.2018	Sa., 03.11.2018	USZ Graz
Sportklettern (Vorstieg)	Kleinhappl	Mo., 12.11.2018	Mi., 14.11.2018	City Adventure Center
Fechten	Blaschka	Mi., 14.11.2018	Sa., 17.11.2018	ATG
Karate	Schranz	Fr., 16.11.2018	Mi., 21.11.2018	USZ Graz
Tischtennis-Team	Balaz	Fr., 23.11.2018	Mi., 28.11.2018	USZ Graz
Volleyball - Mixed	Hözl	Fr., 30.11.2018	Mi., 05./12.12.2018	USZ Graz
Hallenfußball (Damen)	Beyer	Mo., 07.12.2018	Mi., 09.01.2019	USZ Graz
Floorball	Schachner	Fr., 11.01.2019	Mi., 16.01.2019	USZ Graz
Crosslauf	Schachner	Mi. 16.01.2019	Mi. 20.01.2019	USZ Graz
Basketball – Mixed	Loibner	Fr., 18.01.2019	Mi., 23.01.2019	USZ Graz
Schilanglauf	Tauderer	Mo., 28.01.2019	Mi., 30.01.2019	Kruppenloipe Trofaiach
Schi - Alpin	Papst	Fr., 08.02.2019	Di., 12.02.2019	Gaal / Knittelfeld
Fußballturnier für Bedienstete	Beyer	Mi, 30.01.2019	Mo., 04.02.2019	USZ Graz

**Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)**

SPARTE	WK-TERMINE	WK-ORT
Bergduathlon (Kosiak Löwe)	Sa., 06.10.2018	Kärnten
Mixed Volleyball	01.-02.11.2018	Innsbruck
Fechten	12.-13.01.2019 / 19.-20.01.2019	Wien
Marathon, Halb-, Staffelmaraathon	So., 07.04.2019	Wien

Alle Infos zu den UAM entnehmen sie bitte der Unisport Austria-Homepage: [www.unisport-austria.at](http://www.unisport-austria.at)



Das USI-Team gratuliert unseren erfolgreichen Montan-SportlerInnen!

### **UNISPORT**

#### **AUSTRIA MEISTERSCHAFTEN**

##### **Fechten**

Degen Herren: 1. Lukas Knechtl

##### **Bergduathlon „Kosiak Löwe“**

Herren: 1. Michael Maier

Damen: 1. Angelika Tatzreiter

### **STEIRISCHE**

#### **AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN**

##### **Badminton**

Damen – C: 2. Anika Rosenkranz

Damen Doppel – C: Fercher/Rosenkranz

Herren – C: 2. Alexander Wenda

Herren – D: 3. Mario Rokita

Herren Doppel – B: 1. Wenda/Ziegler

Mixed – B: 3. Rosenkranz/Wenda

##### **Berglauf**

Herren – AK: 2. Max Hädicke

3. Sondre Olsson

Herren – AK1: 1. Robert Schleicher

2. Robin Kühnast

3. Christoph Sorger

##### **Bouldern**

Damen: 2. Lisa Gradwohl

Herren: 2. Lukas Schreilechner

3. Stefan Atschreiter

##### **5000 m Lauf**

Herren – AK1: 2. Robin Kühnast

##### **Halbmarathon**

Damen: AK W: 3. Bettina Strommer

Herren: AK 1 M: 2. Bernd Tauderer

##### **Karate**

Shotokan-Karate/Kata

Damen Oberstufe: 2. Julia Pichler

##### Shotokan-Karate/Kumite

Damen Oberstufe 2. Julia Pichler

##### Kickboxen

Damen: 3. Julia Pichler

##### **Mountainbike Gipfelsturm**

Herren - AK: 3. Andreas Pfeiffer

Herren – AK 1: 1. Steffen Riemer

2. Bernd Tauderer

##### **Schwimmen**

50 m Schmetterling

Damen – AK: 1. Katrin Salbrechter

50 m Rücken

Damen – AK: 1. Katrin Salbrechter

Herren – AK: 3. Sondre Olsson

50 m Brust

Damen – AK: 1. Katrin Salbrechter

Herren – AK: 1. Thomas Marecek

50 m Freistil

Damen – AK: 3. Katrin Salbrechter

Herren – AK: 3. Thomas Marecek

Dreikampf

Damen – AK: 2. Katrin Salbrechter

Herren – AK: 2. Thomas Marecek

##### **Sportschießen**

Luftgewehr

Studentinnen B: 3. Patricia Pentek

Studenten A: 1. Bernhard Kronthaler

2. Patrick Metzner

3. Peter Dino Zwitter

Herren AK: 3. Anton Trautmann

Luftpistole

Studentinnen B:

1. Melanie Quehenberger

2. Nina Eder

Studenten B:

1. Daniel Mevec
3. Günther Strempl

AK Herren:

1. Thomas Glanzer

Luftpistole 5

AK Herren:

1. Thomas Glanzer
2. Anton Trautmann
3. Heinrich Schäffer

**Tischtennis**

Bewerb B: AK

1. Michael Griesser

Bewerb Doppel B: AK

3. Griesser, Hasenöhrl, Pölzl, Prattes.

**LEOBENER**

**AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN**

**Badminton**

Damen: Anika Rosenkranz

Herren: Balint Szapar

**Eisstockschießen**

1. REAL Leoben II:

Heubrandner, Gotthart, Höfer, Eggbauer

**Fußball Kleinfeld**

1. Yallah Shoot:

Shaw, Nasser, Lamik, Aljabri, Karacakaya,  
Jameel, Khalil, Aladawi, Al Ghafri, Al Dawudi.

**Hallenfußball**

1. Duivel FC

Wagner, Doppermann, De Monte, Rekić, Haselsteiner, Fuchs, S.Omer, R. Omer, Ndiath, Krockner.

**Kegelturnier**

1. Taudi's

Bernd Tauderer/Engelbert Tauderer

**Schach**

1. Gerd Mitter

**Schwimmen**

50 m Schmetterling

Damen: 1. Katharina Käsznar

Herren: 1. Vinzenz Zechner

50 m Rücken

Damen: 1. Johanna Hohenbühel

Herren: 1. Thomas Trost

50 m Brust

Damen: 1. Hannah Gottlieb

Herren: 1. Vinzenz Zechner

50 m Freistil

Damen: 1. Johanna Hohenbühel

Herren: 1. Vinzenz Zechner

4 x 25 m Freistil Staffel

1. TEAM 1: Olsson, Zechner, Jäger, Hohenbühel

400 m Kraul

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Gregor Ohrenberger

100 m Lagen

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Vinzenz Zechner

**Sportklettern**

Damen: 1. Lisa Gradwohl

Herren: 1. Martin Rausch

**Sportschießen**

Zimmergewehr

Damen: 1. Franziska Frois

Herren: 1. Bernhard Kronthaler

Mannschaft: 1. Die Urschwammerln: Becker,  
Kronthaler, Metzner.

Zimmerpistole

Damen: 1. Franziska Frois

Herren: 1. Anton Trautmann

Mannschaft: 1. Glückauf!: Schaden, Trautmann,  
Zwitnig.

**Volleyball**

1. Meine persönliche Lieblingsmannschaft:

Mittasch, Hatzenbichler, Kastner, Kern, Radaj,  
Sperr, Thöny, Zlabinger.

