



USI SOMMERSEMESTER 2020



Leoben im Wandel zur Sportstadt – neue Möglichkeiten eröffnen sich auch fürs USI!

Seit Jahren wünschen sich zahlreiche Kletterbegeisterte eine Boulderhalle in Leoben. Bereits einige Male wurde der Versuch unternommen, eine solches Projekt umzusetzen – bislang leider ohne Ergebnis. Deshalb freut es mich besonders, dass es Bernd Naprudnik mit seinem Team und Unterstützung seitens der Stadtgemeinde innerhalb weniger Monate möglich war, den "Boulderpoint" in der ehemaligen Tennishalle (Lerchenfeld) im Jänner 2020 zu eröffnen. Da zum einen Studierende eine wichtige Zielgruppe für die Boulderhalle darstellen, zum anderen danach eine jahrelange und stetige Nachfrage am USI besteht, finden sich in diesem Semesterprogramm erstmals Boulderkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene. Ich wünsche uns und dem Boulderpoint einen gelungenen Start ins angebrochene "Leobener Boulderzeitalter"!

Des Weiteren konnte das Projekt "Beachvolleyball neu am USI" erfolgreich ins Leben gerufen werden, besteht doch aufgrund des Mangels an Beachvolleyball-Sandplätzen in Leoben jedes Sommersemester eine lange Warteliste bei den Beachvolleyballkursen. Ab diesem Semester finden diese, sowie auch das USI-Turnier, parallel auf zwei Plätzen im Asia Spa statt – bis dahin wird die Beachanlage in Zusammenarbeit mit dem Asia Spa instandgesetzt- und für zukünftige Kurse, Turniere und Events -gehalten. Um unseren Kursen einen "Beachvolleyball-Flair" einzuhauchen, besteht für alle KursteilnehmerInnen die Möglichkeit, im Rahmen des Kursbeitrages, bereits ab 14 Uhr auch das Schwimmbad des Freibereiches nutzen zu können (am Kurstag)!

Aber auch weitere neue Kurse ergänzen das USI-Angebot: "Sicheres Begehen von Firnfeldern" – da derartige Unfälle in der alpinen Unfallstatistik weit vorne stehen, darf dieser Tagesworkshop nicht fehlen. Gemütliche geführte Halb- und Tagesschitouren in naheliegenden Schitourengebieten mit Einführungsvortrag im Jänner mit dem Thema "Lawine erkennen und vermeiden" leiten ins Frühjahr über. Gesellige und aktive Sommerkurse treffen viele Geschmäcker: Natur und Feuer im Jahreskreis, Ultimate Frisbee, Kajak Lagunen-Special in Grado, Mountainbiken in Gemona, Mountainbike Techniktraining oder Rückenfit-Yoga über die Sommermonate.

Ich sage DANKE an alle, die dem USI ihr Vertrauen schenken, die dafür sorgen, dass Sie als TeilnehmerIn mit einem zufriedenen Lächeln nach Hause gehen und an alle, die im Hintergrund die "administrativen Fäden" ziehen!



Eine schöne Zeit mit dem Universitätssport wünscht Ulla Prodinger!







v.l.n.r.: Ulla Prodinger, Bernd Tauderer, Elfriede Fiedler

USI Leitung:

Mag. Ulla Prodinger DW 6400 ulla.prodinger@unileoben.ac.at Sprechstunden: nach Vereinbarung

USI Sekretariat:

Elfriede Fiedler, FOI DW 6401 elfriede.fiedler@unileoben.ac.at Mo – Fr, 07.30 – 11.30 Uhr

Wettkämpfe, Administration, MUL-Kultur:

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

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 Sommersemester 2020

MY US	DATA
IL	m
1	0

USI Regeln Seite 5

Kursanmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen



Montan – Sportmix Seite 10

Von "Aikido" bis "Ultimate Frisbee"



Montan – Fitbasics

Seite 12

Von "Athletic Conditioning" bis "Yogilates"



Montan - Ballspiele/ Rückschlagspiele

Seite 16

Von "Badminton" bis "Volleyball"



Montan - Vital & Relax

Seite 20

Von "Come on Dance!" bis "Zen-Meditation"



Montan – Camps & Specials

Seite 22

Von diversen "Alpinkursen" bis "Workshops"



USI Wettkampfkalender SS 2020

Seite 32

Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften, Unisport Austria Meisterschaften



Stundenpläne

Seite 34

BRG neu – Sporthalle Donawitz – weitere Sportstätten

Impressum

Medieninhaber und Verleger: Montanuniversität Leoben, Universitätsdirektion Inhalt und Gestaltung: Mag. Ulla Prodinger

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

USI

Regeln

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

usi:online 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 usi:online 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 g\u00fctigen Studentenausweises pers\u00f6nlich am USI oder Sendung eines Scans an: 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

Wo liegen die Vorteile von usi:online?

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



iCalender (.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 – erfolgen nur mehr über E-Mail.

REGELN

S

USI

Regeln

Inskription, Fristen, Termine

Durch eine USI-Kursinskription, Anmeldung zu akademischen Wettkämpfen und/oder Inskription für den Uni-Fitraum akzeptieren Sie die geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen.

ONLINE-ANMELDUNG: Blockweise Kurs-Freischaltung

ab Mo. 20.01.2020 für Stud./Bed./Abs.

08:00 Uhr: Montan-Sportmix + Montan-Fitbasics

09:00 Uhr: Montan-Ball-/Rückschlagspiele + Montan-Vital&Relax

10:00 Uhr: Montan-Camps&Specials

über usi:online per Kreditkarte oder

Online Banküberweisung (http://usionline.unileoben.ac.at/usiweb/login)

BÜRO-ANMELDUNG RESTPLÄTZE

am Mi. 22.01.2020 für Bedienstete (ausschließlich Tarif B!)

ab Mo. 27.01.2020 für Stud./Bed./Abs.

Anmeldung und Bezahlung (in BAR)

am USI Inskriptionsschalter jeweils Mo. bis Fr. 08:30 - 11:30 Uhr

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 Sommersemesters: 17.02.2020 – 26.06.2020

Veranstaltungsfreie Tage:

Josefitag:	19.03.2020
Osterferien:	06.04.2020 - 01.05.2020
Christi Himmelfahrt:	21.05.2020
Pfingsten:	01.06.2020 — 02.06.2020
Fronleichnam:	11.06.2020

USI

Regeln

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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 Datenschutz
- § 10 Sporthallenbenützung
- § 11 Anwendbares Recht
- § 12 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 Absolventlnnen 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. 21.02.2020 bzw. in der ersten Kursstunde** und nur unter Rücksprache mit dem Übungsleiter vor Ort möglich. **Bei ausgebuchten und geblockten Kursen, sowie beim Sportschießen und 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. 28.02.2020** 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 Anmeldeschlusses** 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 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.

REGE

<u>ာ</u>

USI

Regeln

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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. Bergekosten 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 Universitätssportinstitut (USI) möchte allen seinen Nutzern ein möglichst attraktives Gesamtangebot in Richtung Sport und Bewegung bieten. Die Wahrung der Privatsphäre jedes Einzelnen und der Schutz der persönlichen Daten stehen an vorderster Stelle

Personenbezogene Daten (Name, Matr.Nr., Adresse, email, Tel.nr.) werden am USI ausschließlich für gesetzlich erlaubte Zwecke und im gesetzlich festgelegten Umfang erhoben und verarbeitet. Durch eine USI Kursinskription bzw. einer Anmeldung zu akademischen Meisterschaften (LAM/STAM/UAM) ist der/die Teilnehmerln einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten für die Zwecke der Buchhaltung, Teilnehmererfassung, zur Bekanntgabe von etwaigen Dringlichkeiten (Terminvereinbarungen, Kursabsagen-/verschiebungen, Beantwortung von Fragen, etc.) bzw. Erstellung diverser Wettkampfberichte und Ergebnislisten, vom USI genutzt, gespeichert und verarbeitet werden.

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. Die gespeicherten Personendaten können auf Wunsch gelöscht werden. Die weitere Nutzung des USI-Angebotes ist nach einer Löschung der Personendaten nicht mehr möglich.

Durch eine USI Kursinskription bzw. einer Anmeldung zu akademischen Meisterschaften (LAM/STAM/UAM) stimmt der/die TeilnehmerIn der Veröffentlichung der Fotos und Videos, die im Rahmen der Benützung des Universitätssportinstituts entstehen, zu. Sie werden für die Bewerbung und Berichterstattung des Universitätsportinstituts (print und online) verwendet. Die Zustimmung behält ihre Gültigkeit ohne zeitliche Begrenzung, kann aber jederzeit wieder zurückgenommen oder eingeschränkt werden. Der Widerruf gilt für alle zukünftigen Veröffentlichungen, nicht jedoch für bereits erfolgte.

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, dahingehend Kontrollen durchzuführen.

§ 11 Anwendbares Recht

Es gilt österreichisches Recht

Universitäts-Sportinstitut

§ 12 Gerichtsstand

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

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, HP: http://usi.unileoben.ac.at



Sportmix

Von Aikido bis Ultimate Frisbee

001 **AIKIDO** € 23

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.

AQUAFIT € 37 inkl. Eintritt Asia Spa

ÜL: Kainrath-Reumayer Marion, Di. 18:00-19:15 Uhr, wöchentl. 25.02. – 26.05.2020, 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. Eintritt ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!

006 **BOULDERN 1 – Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene**

Neu! € 60

ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 16:30-18:00 Uhr, Boulderpoint Leoben (Kärtnerstr. 77, hinter Bowlinghalle) Erlernen der Grundtechniken (frontales Klettern, Eindrehen, dynamisch, statisch) Entaeltlicher Schuhverleih in der Halle vorhanden!

BOULDERN 2 - Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene



ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 18:00-19:30 Uhr, Boulderpoint Leoben (Kärtnerstr. 77, hinter Bowlinghalle) Erlernen der Grundtechniken (frontales Klettern, Eindrehen, dynamisch, statisch) Entaeltlicher Schuhverleih in der Halle vorhanden!

BOULDERN 3 – Fortgeschrittene



ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 16:30-18:00 Uhr. Boulderpoint Leoben (Kärtnerstr. 77, hinter Bowlinghalle) Vertiefung der Grundtechniken (frontales Klettern, Eindrehen, dynamisch, statisch) und Erlernen spezieller Techniken

Entgeltlicher Schuhverleih in der Halle vorhanden!

BOULDERN 4 – Fortgeschrittene

Neu

€ 37

ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 18:00-19:30 Uhr, Boulderpoint Leoben (Kärtnerstr, 77, hinter Bowlinghalle) Vertiefung der Grundtechniken (frontales Klettern, Eindrehen, dynamisch, statisch) und Erlernen spezieller Techniken

Entgeltlicher Schuhverleih in der Halle vorhanden!

INDOORKLETTERN 1 - Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene

ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

INDOORKLETTERN 2 - Fortgeschrittene € 37

ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

JUDO - SPORT und SELBSTVERTEIDIGUNG - Anfänger und Fortgeschrittene € 23

ÜL: Flicker Martin, Mo. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/GR

Montan -

Sportmix

Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik

KAMPFSPORT - MUAY THAI

€ 23

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, Knie und die Beine eingesetzt werden. Thaiboxen wird aber nicht nur als Wettkampfsport betrieben, sondern hat als effektives Fitnesstraining dazu beigetragen, dass dieser Stil so populär geworden ist. Es kann ebenso zu Selbstverteidigungszwecken trainiert werden.

009 KARATE € 23

ÜL: Felix Hirschbeck, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR

SCHWIMMEN 1 – Anfänger und Fortgeschrittene (keine Nichtschwimmer!) € 28 exkl. 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

SCHWIMMEN 2 - Anfänger und Fortgeschrittene

€ 28 exkl. 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 018

€ 37

Waffen und Munition werden vom USI bereitgestellt

ÜL: Schäffer Heinz, Do. Termin 1 (017): 18:00-19:30 Uhr, Termin 2 (018): 19:30-21:00 Uhr, PSV Schützenlokal Bitte um Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen kein "Schnuppern" möglich ist!

013 TRAMPOLIN & AKROBATIK: Sprung – Schwung – Fun!

€ 23

ÜL: Oswald Erwin, Mi. 18:00-19:30 Uhr. BRG neu/1

Inhalte: (Körper-)Spannung, Artistik, Fitness, aut 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!

ULTIMATE FRISBEE – Fairplay!



ÜL: Zaismann Lena, Di. 17:00-18:30 Uhr, wöchentl. 05.05. – 23.06.2020, Wiesen-/Freiplatz BRG alt Ultimate ist ein berührungsloser Teamsport (ohne Schiedsrichter), gespielt mit einer Wurfscheibe, wobei zwei Teams auf dem Spielfeld gegeneinander antreten. Zentral hierbei ist der Fairplay Gedanke. Ziele: Erlernen diverser Wurftechniken, Spielregeln, Spieltaktik, Matchpraxis, gemeinsam Spaß haben – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

SPORTMIX

MONTAN

Fitbasics

Von Athletic Conditioning bis Yogilates



101 ATHLETIC CONDITIONING

€ 23

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!

109 CARDIO BOXING WORKOUT

€ 18

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 19:00-20:00 Uhr, BRG neu/2

Ein Trainingskonzept mit maximalem Kalorienverbauch und maximaler Fitness. Bei diesem schweißtreibenden Workout wechseln Schläge, Tritte, Aerobic Steps und Cardio Übungen ab. Cardio Boxing ist ein richtiges Power Workout, mit dem der ganze Körper und alle Muskeln trainiert werden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, ideal auch für Sport-Einsteiger!

104 CORE-TRAINING

€ 23 |

ÜL: Prodinger Ulla, Do. 19:30-21:00 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.

107 DANCE FITNESS (Zumba)

€ 18

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 18:00-19:00 Uhr, BRG neu/2

Durch die richtige Mischung von Fitness und Tanz wird die Muskulatur gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination gefördert.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, ideal auch für Sport-Einsteiger!

108 DEEPWORK – Neue Dimension funktionellen Trainings

€18

€ 23

ÜL: Rainer Carola, Do. 20:00-21:00 Uhr, BRG neu/1

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.

105 FITCROSS

ÜL: Felser Klaus, Do. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/2

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

115 FULL BODY WORKOUT

€ 23

ÜL: Mühlanger Vanessa, Mo. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/2

Abwechslungsreiches Kraft- und Schnelligkeitstraining zur Erhöhung der Kondition. Elemente für die Beweglichkeit schaffen einen guten Ausgleich, Koordinationsübungen aktivieren beide Gehirnhälften. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, höhere Rumpf- und Gelenksstabilität.

Individuelle Wünsche (z.B. diverse Hilfsmittel) werden berücksichtigt, um mit Freude und Motivation aus dem Training gehen zu können. Mit Übungen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen findet jeder in sein Training.

Montan -

Fitbasics

Von Aerobic Dance bis Yogilates



110 FUNKTIONELLES KRAFT-UND AUSDAUERTRAINING

€ 2

ÜL: Rubinigg Roman, Di. 17:00-18:30 Uhr, Sporthalle Innenstadt

Ganzheitliches Training zur Steigerung der Fitness, Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens, Erhöhung der Fettverbrennung und zum Muskelaufbau

106 H.I.I.T. – High Intensity Intervall Training

€ 23

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.

100 TABATA TRAINING – spezielles Konditionstraining

€ 18

ÜL: Rainer Carola, Do. 19:00-20:00, BRG neu/1

Kraftzuwachs, Fettverbrennung und Herz-Kreislauftraining durch ein spezielles Intervalltraining mit wissenschaftlichem Hintergrund. Kurzweiliges und abwechslungsreiches Konditionstraining!

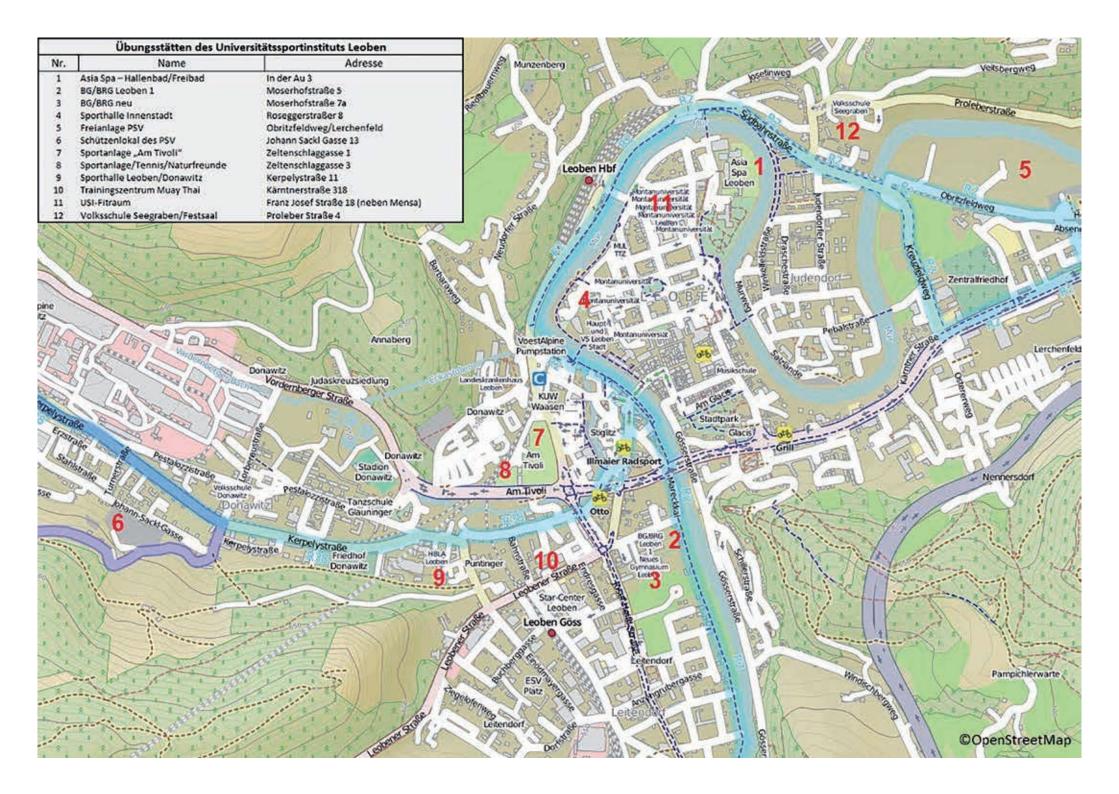
O3 YOGILATES

ÜL: Kapelkina Elizaveta, Do. 18:00-19:00 Uhr, BRG neu/1

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



MONTAN - FITBASICS



ш

PIELI

BALLSPIELE/RÜCKSCHLAGS

Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



ÜL: Oswald Erwin, Mi. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/1

Grundschläge, 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 − Spiel / Spaß / Matchpraxis € 23

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

220 BADMINTON 3 − Spiel / Spaß / Matchpraxis € 23

ÜL: Szapar Balint, Mi. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/2

223 BALLHOCKEY – freier Spielbetrieb € 23

ÜL: Sturm Maximilian, Mi. 18:00-19:30 Uhr, ab 13.05. – 24.06.2020, Eishalle Leoben AUSRÜSTUNG: normale Laufschuhe, Eishockeyhandschuhe, Eishockeyhelm, Eishockeystock

201 BASKETBALL – Einsteiger € 23

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

202 BASKETBALL – Fortgeschrittene € 23

Neu!

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

204 BEACHVOLLEYBALL – Einsteiger € 37 inkl. Eintritt Asia Spa/Aubad ÜL: Micheli Tobias, Mi. 16:30-18:00 Uhr, wöchentl. 13.05.-24.06.2020, Asia Spa/Freigelände

Verfeinerung und Anwendung der Grundtechniken Bagger, Pritschen, Angriffsschlag, Block. Unterscheidung und Kennenlernen diverser Spielformen. Mit zunehmender Praxis werden der Fokus auf das Spielen von 2 gegen 2 gelegt und die Inhalte des Kurses praktisch umgesetzt.

Voraussetzung: Beherrschung der Volleyball-Grundtechniken!

Eintritt (Asia Spa-Aubad, Freibereich) ab 14.00h gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!

203 BEACHVOLLEYBALL – Fortgeschrittene

Neu! € 37 inkl. Eintritt Asia Spa/Aubad

ÜL: Micheli Tobias, Mi. 18:00-19:30 Uhr, wöchentl. 13.05.-24.06.2020, Asia Spa/Freigelände

Grundtechniken werden weiter verfeinert und perfektioniert. Das "Side-Out" wird verbessert und Sicherheit in gewissen Situationen gefunden. Erlernen und Anwenden von Block-Abwehr- sowie Angriffstaktiken. Richtige Reaktion in simulierten Wettkampfsituationen.

Eintritt (Asia Spa-Aubad, Freibereich) ab 14:00h gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!

205 FLOORBALL – Einsteiger und Fortgeschrittene € 23

ÜL: Gassner Andreas, Di. 17:00-18:30 Uhr, Sporthalle Innenstadt

208 HALLENFUSSBALL 1 € 23

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

Montan -

Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball

209 HALLENFUSSBALL 2 - Großfeld

ÜL: Weligoschek Dieter, Di. 17:00-18:30 Uhr, Sporthalle (ab 12.05, Tivoli)

206 HALLENFUSSBALL 3 – Großfeld

€ 23

ÜL: Lang David, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle

211 RUGBY € 40

ÜL: Lewis Alun, Mo./Mi. 19:30-21:00 Uhr, 17.02. - 18.03.2020 Tivoli, ab 23.03. PSV Freiplatz 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/

2 TENNIS - Anfänger

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 13.05.-17.06.2020 (Ersatztermin: 24.06.2020) 16:00-17:00 Uhr, Tivoli Leoben

INFO: Bitte unbedingt geeignetes Schuhwerk (=Tennisschuhe) benützen!

213 TENNIS – Anfänger (mit Vorkenntnissen)

€ 30

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 13.05.-17.06.2020 (Ersatztermin: 24.06.2020) 17:00-18:00 Uhr, Tivoli Leoben

INFO: Bitte unbedingt geeignetes Schuhwerk (=Tennisschuhe) benützen!

214 TENNIS – Fortgeschrittene

€ 35

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 13.05.-17.06.2020 (Ersatztermin: 24.06.2020) 18:00-19:30 Uhr. Tivoli Leoben

Im Vordergrund stehen Feinkorrektur der bereits erlernten Techniken, sowie spezifische Taktikschulung / Spielzüge.

INFO: Bitte unbedingt geeignetes Schuhwerk (=Tennisschuhe) benützen!

I5 VOLLEYBALL - Einsteiger

€ 23

ÜL: Burghardt Hans / Lubensky Jan, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle Innenstadt

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

 $\label{eq:continuous} VOLLEYBALL-Fortgeschrittene/Leistungsspieler$

ÜL: Burghardt Hans / Obenaus-Emler Robert, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle Innenstadt

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!

MONTAN



Vital & Relax

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation



COME ON DANCE! PAARE - Anfänger

€ 40

ÜL: Stamm Wolfgang,

Mi. 17:30-19:00 Uhr. 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2020, Aula der MUL

Erlernen der Grundschritte und erster Figuren in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, 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

Mi. 19:00-20:30 Uhr 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2020, 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 Grundschritte der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze.

Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!

307 308 PILATES € 40

ÜL: Letonia Yvonne

Kurs 307: Mo. 17:00-18:00 Uhr, 02.03. – 15.06.2020 (11 Einheiten)

Kurs 308: Di. 17:00-18:00 Uhr, 03.03. – 16.06.2020 (11 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. 17:00-18:00 Uhr, BRG neu/2

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.

304 MUSKELFUNKTIONSDIAGNOSTIK – präventives Gesundheitstraining

ÜL: KSV Forchtenstein / Windberger Matthias, Di. 18:15-19:45 Uhr, wöchentlich 03.03.-09.06.2020 (nicht am 24.03.2020), Zeichensaal MUL (2.0G)

Aufbauend auf Muskelfunktionstests lernen KursteilnehmerInnen Dysfunktionen in den einzelnen Gelenken zu lokalisieren und mit Mobilisation bzw. Kräftigung dagegen einzuwirken.

309 Qi GONG € 23

ÜL: Jaksch Thomas, Di. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/1

Im Qigong wird durch Übungen gezielt die Lebensenergie Qi beeinflusst. Wir widmen uns den wohl bekanntesten traditionellen Qigong Übungen, den Baduan Jin, und erarbeiten kurze Sequenzen aus einer Taiji Form als Qigong Übungen. Der theoretischen Hintergrund, sowie Möglichkeiten das Erlernten im Alltag umzusetzen, sind ebenso Thema. Trainingsziele sind unter anderem eine bewegliche Wirbelsäule, freie Atmung, bessere Konzentration, sowie mehr Energie, Leichtigkeit und Freude.

Montan -

Vital & Relax

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation

**

310 YOGA – in der Mitte liegt die Kraft

€ 20

ÜL: Bertolo Annette, Mo. 18:00-19:30 Uhr, wöchentl. ab 24.02.2020, BRG alt/Musiksaal (3. OG, hinterer Treppenaufgang)

Unsere Mitte ist das Zentrum physiologischer, psychischer und geistiger Kraft. Wir kräftigen unser Zentrum und gleichen Polaritäten mit Asanas (Yogaübungen), Atemübungen und Entspannungstechniken aus. Bitte Handtuch und Decke, falls vorhanden Matte, Yogakissen-/Block mitbringen!

306 YOGA – einfach wohlfühlen

€ 23

ÜL: Rumpl Natalie, Di. 19:30-21:00 Uhr, BRG alt/ Musiksaal (3. 0G, hinterer Treppenaufgang)
Im Fokus stehen hier die körperliche und geistige Entspannung: zur Ruhe kommen, Ioslassen können,
neue Energie sammeln, im Hier und Jetzt ankommen, mit sich im Einklang sein und sich rundum wohlfühlen.
Inhalte: Atemtechnik, geführte Meditationen, Asanas, ausgewählte Flows und kurze Einblicke in die Theorie
des Yoga.

Bitte Handtuch und Decke, falls vorhanden Matte, Yogakissen-/Block mitbringen!

2 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



RELAX

<u>~</u>

MONTAN - VITAL

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



424 ALPINKURS: Sicheres Begehen von Firnfeldern

Auf- und Abstieg sowie Queren von Firnfeldern Leitung: Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus

(staatl. geprüfte Berg- und Schiführer)

Gebühr: 55/75/95

Ort & Termin: Präbichl, 09.05.2020 (ca. 09:00-16:00 Uhr)

Inhalte: Unfälle beim Begehen von Firnfeldern stehen in der alpinen Unfallstatistik weit vorne. Es gibt erprobte Techniken, wie man ein Firnfeld sicher begehen kann. Rutschen und Bremsen - mit und ohne Pickel stehen hier im Vordergrund.

Diese Veranstaltung wird gemeinsam mit dem Steiermärkischen Bergführerverband durchgeführt.

Voraussetzung: keine

Anreise: privat oder Mitfahrgelegenheit im USI Bus, geringer Kostenbeitrag

(bitte um Bekanntgabe am USI) Quartier / Kosten: keine

Vorbesprechung: Mi. 06.05.2020, 12:00 Uhr, USI

Anmeldeschluss: Mi. 29.04.2020



Selbstständige Planung und Durchführung von Mehrseillängen Klettertouren

Leitung: Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus

(staatl, geprüfte Berg- und Schiführer)

Gebühr: 80/120/150 inkl. Ausrüstung (max. 6 TN/Gruppe!)

Ort & Termin: Bodenbauer Hochschwab/Grazer Bergland, 27.06.-30.06.2020 Inhalte: Ausrüstungskunde, Tourenplanung (mit topografischer Karte, Topo's), Sicherungstheorie, Standplatzbau, vertiefend: mobile Sicherungsmittel und Seilschaftsablauf, Technik-Taktik-Psyche für Mehrseillängentouren.

Voraussetzung: Grundkurs Klettern von Mehrseilenlängen

Anreise: privat oder Mitfahrgelegenheit im USI Bus, geringer Kostenbeitrag

(bitte um Bekanntgabe am USI)

Quartier / Kosten: Zimmer und FP mid. 40 Euro/Nacht

Vorbesprechung/Anmeldeschluss: Mi. 17.06.2020, 12:00 Uhr, USI

430 ALPINKURS: Klettersteigausbildung

Heranführen zum selbstständigen Begehen von Klettersteigen

Leitung: Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus

(staatl. geprüfte Berg- und Schiführer) Gebühr: 55/75/95 inkl. Ausrüstung

Ort & Termin: Dachsteinregion, 06,-07,06,2020

Inhalte: richtige Ausrüstungswahl, Tourenplanung, Orientierung, Wetterkunde, Risiko- und Notfallmanagement am Klettersteig

Voraussetzung: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie Grundkondition

für mehrstündige Klettersteigtouren

Anreise: privat oder Mitfahrgelegenheit im USI Bus, geringer Kostenbeitrag

(bitte um Bekanntgabe am USI)

Quartier / Kosten: Frühstückspension Ramsau, Zimmer 48 Euro/Nacht Vorbesprechung/Anmeldeschluss: Mi. 03.06.2020, 12:00 Uhr. USI



Neu!





Montan -**Camps & Specials**

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



489, 488, 487, 486, 485 SCHITOUREN – Genusstouren #gmiatlich

Geführte Halbtages- und Tagestouren für Einsteiger und Genießer

Leitung: Schreilechner Marcellus u.a. (staatl. geprüfte Berg- und Schiführer)

Gebühr: 25/25/50 pro Termin

Ort: naheliegende Schitourengebiete in Leoben-Umgebung

Termine:

Einführungsvortrag & Vorbesprechung: 30.01.2020, 18.00 Uhr, HS Kupelwieser "Lawine erkennen und vermeiden"

489: Fr. 14.02.2020, Treffpunkt USI 11:45h, Rückkehr ca. 16:30 h

488: Sa. 22.02.2020, Treffpunkt USI 07:45h, Rückkehr ca. 14:30 h

487: Fr. 28.02.2020, Treffpunkt USI 11:45h, Rückkehr ca. 16:30 h 486: Sa. 14.03.2020. Treffpunkt USI 07:45h. Rückkehr ca. 14:30 h

485: Sa. 28.03.2020. Treffpunkt USI 07:45h. Rückkehr ca. 14:30 h

Inhalte: 5 gemütliche Schitouren (1/2Tages- und Tagestouren) in der

Umgebung von Leoben unter fachmännischer Führung eines Bergführers. Je nach Schneelage begeben wir uns in eines der naheliegenden Schi-

tourengebiete (Eisenerzer Alpen, Gleinalpe, Triebener-/Seckauer Tauern...).

Circa 700-800 Höhenmeter werden wir dabei bewältigen.

Voraussetzung: Schifahren Basiskenntnisse!

Material: eigene funktionstüchtige Schitourenausrüstung. Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel können im USI um einen

Unkostenbeitrag von 5.- ausgeborgt werden)

Anreise: privat oder Mitfahrgelegenheit im USI Bus

(bitte um Bekanntgabe am USI)

412 ALPINKURS: Schitouren – Fortgeschrittene

Selbstständige Planung und Durchführung von Schitouren

Leitung: Krenn Gregor / Schreilechner Marcellus

(staatl. geprüfte Berg- und Schiführer)

Gebühr: 80/120/150

Ort & Termin: Dachstein, Wiesberghaus, 05.-08.03.2020

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/Kosten: Wiesberghaus (ca. 50 €/HP)

Vorbesprechung/Anmeldeschluss: Mi. 26.02.2020, 12:00 Uhr, USI









CIALS

SPE

8

AMPS

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



BEACHVOLLEYBALL United in Italien -Die USIs Leoben und Klagenfurt vereint!

Leitung: USI Klagenfurt / Hansi Huber

Gebühr: 55/75/95

Ort & Termin: Lignano oder Bibione, 29.05.-02.06.2020 (Details werden im März 2020 bekannt gegeben, planmäßig findet das Camp wieder in Bibione (ITA) mit Unterbringung im "Bibione Master Village"

(www.bibionemastervillage.info)

Inhalte: Beachvollevballcamp gemeinsam mit dem USI Klf. für alle Leistungsstufen, Training in Kleingruppen gleichen Spielniveaus,

Abschlussturnier, gemeinsame Abendgestaltung Voraussetzungen: Beherrschung der Grundtechniken

Anreise: Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI). Bilden von Fahrgemeinschaften - AutobesitzerInnen werden ersucht, verfügbare freie Plätze am USI bekannt zu geben. Mitfahrende kommen selbstverständlich für die anteilsmäßigen Kosten auf.

Quartier / Kosten: ca. 45 Euro/Tag inkl. Frühstück (Hotel oder Appartements;

Courtmiete)

Anmeldeschluss: Fr. 08.05.2020



406 FITNESS UND AUSDAUER im UNI-Fitraum

Gebühr: aültig bis 30.09.2020 (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)
- Sommerkarte (406): 33/33 (Zeiten siehe Tageskarte, 29.06.-30.9.2020)

Teilnahmeberechtigt: ausschließlich Studierende und Bedienstete der MUL

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

Einschulungstermine:

- Bekanntgabe mit Semesterstart
- Zeitlich flexible Einschulungstermine unter der Woche auf Anfrage im USI Monatliche Themenschwerpunkte:
- Monatsplan wird im Fitraum ausgehängt (Kettlebell-, Bodyweight-, Personaltraining, Trainingsberatung & Ernährungsempfehlung bei Bedarf etc.)
- Möglichkeit, sich direkt am Plan zu den einzelnen Trainings einzutragen 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!



Montan –

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops

403 KAJAK: Einsteiger "Loslassen vom sicheren Ufer"

Leitung: Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard Gebühr: 75/85/100 (inkl. Kajakeguipement)) Ort & Termin: Leoben, Mur-/Stausee, 16.-17.05.2020

Tag 1 (Einführungstag): Mur-Stausee (Feuerwehr-Abgang, Stadtkai);

Treffpunkt: 9:30 Uhr

Tag 2 (Murfahrt): Knittelfeld nach Leoben

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!

Vorbesprechung/Anmeldeschluss: Mi. 13.05.2020, 19:00 Uhr, Arkadenhof

436 KAJAK: Lagunen-Special in Grado

Leitung: Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard Gebühr: 90/120/150 (inkl. Kaiakeguipement) Ort & Termin: Grado/Italien, 21.-24.05.2020

Inhalte: Als Basislager dient ein Campingplatz in Grado. Von dort aus werden wir guasi in See stechen. Touren auf den Wasserwegen in der Lagune und ebenso im letzten Flussabschnitt von Fluss Isonzo und Stella stehen am Programm. Die italienische Kulinarik darf natürlich auch nicht fehlen. Alles Weitere bei der Vorbesprechung.

Voraussetzung: Nur für Schwimmer! Abenteuerlust, Kondition für

Anreise: privat - Mitfahrgelegenheit bitte bei der Vorbesprechung bekanntgeben Quartier/Kosten: Campingplatz Aquila, Eigenverpflegung

Vorbesprechung/Anmeldeschluss: Mi. 13.05.2020, 19:30 Uhr, Arkadenhof

KITESURFEN-Special (Anfänger & Fortgeschrittene)

Leitung: Kiteschule WestCoastKiters (http://www.westcoastkiters.at/home/ Gebühr: 120/140/180 inkl. kompletter Kitesurf-Ausrüstung

Ort: Seebad Breitenbrunn/Neusiedlersee, Kiteschule WestCoastKiters

- Termin 1: 08.-10.05.2020 (Kursstart: 10:00 Uhr) Anmeldeschl.: 30.04.2020
- Termin 2: 05.-07.06.2020 (Kursstart: 10:00 Uhr) Anmeldeschl.: 28.05.2020

Inhalte: an die jeweilige Könnensstufe angepasst; Theorieblock (Basiswissen, Material- u. Wetterkunde), 4 Praxiseinheiten: Land-, Wasserund Sicherheitstraining (Übungskite, Materialeinweisung, kontrollierte Kitesteuerung und erste Bodydrag Versuche)

Voraussetzung: aute Schwimmkenntnisse

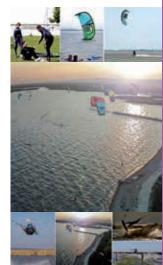
Zusatzinfo: Bei Kursabbruch/ Stornierung wegen Wetterverhältnissen/ Verletzung/ Erkrankung – Erhalt eines Gutscheins über die noch offenen Kurselemente.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Badebekleidung, Sonnenschutz, Handtuch, sportliche Kleidung und gute Laune sowie Motivation! Anreise / Quartier: privat, z.B. Campingplatz neben Kiteschule oder Privatzimmer (http://www.breitenbrunn.at/tourismus-seebad/) -Gemeindebus für €1, der zwischen Ortschaft & Kiteschule pendelt!









24

SPECIA

8

CAMPS

MONTAN

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops

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: 23./25.03.2020, jew. 9h/10h/15h/16h/17h/18h (Terminliste

liegt im USI auf!)

Inhalte: Belastungsergometrie inkl Laktatmessung, EKG (Ruhe + Belastung),

Lungen-/Muskelfunktionstest, Gesundheitscheck, Sporttauglichkeit,

Grundlagentrainingsplan, Nachbesprechung

Nur Büroanmeldung möglich!



405 MOUNTAINBIKE - Touren und Trails in Gemona/ Friaul

Leitung: Tauderer Bernd / Königsmayr Stefan

Gebühr: 125/145/165 (inkl. Quartier)

Ort & Termin: Gemona/ITA, Fr.-So., 01.-03.05.2020

Inhalte: MTB-Tagestouren in Gemona/Kanaltal, Trail-/Endurostrecken im Schwierigkeitsgrad S1-S2 (Einzelpassagen S3 möglich, laut

Singletrailskala: http://www.singletrail-skala.de).

Voraussetzungen: Kondition für 3 MTB Tagestouren mit ca. 800-1300

Höhenmeter

Ausrüstung: Mountainbike (vorrangig Fullsuspension), Helmpflicht,

Radhandschuhe, kleinen Rucksack, Pickzeug, Ersatzschlauch, Protektoren

(Knie/Ellbogen) von Vorteil!

Anreise: privat bzw. Mitfahrt im USI Bus begrenzt möglich

(Abfahrt Fr., 7:30 Uhr USI)

Quartier / Kosten: Hotel Pittini, inkl. Frühstück (Kursgebühr inkl. Quartierkosten), Eigenverpflegung

Vorbesprechung / Anmeldeschluss: Mi., 01.04.2020, 11:30 Uhr, USI



Montan -

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops

PERSONAL TRAINING & TRAININGSPLANUNG für Bewegung, (Präventiv)Sport und individuelle Ziele

Leitung: Rainer Carola – sportwissenschaftliche Beratung

Gebühr: 50/65/80 max. 9 Anmeldungen! **Zielgruppe:** Gesundheits- bis SpitzensportlerIn

Ort/Termin: nach erfolgter USI-Inskription – persönliche Terminvereinbarung

unter 0680/2331737 oder csrainer.personaltraining@gmail.com

Ablauf:

- 1. Anamnesegespräch (15-20 min); hier formulierst du deine Ziele und Wünsche (z.B. Gewichtsreduktion, Gesunde Wirbelsäule, Verbesserung der persönlichen Bestleistung im Hobby- und Spitzensport etc.). Der Ist-Zustand wird durch einfache Methoden evaluiert.
- 2. Personal Training (45-60min): hier werden dir alle Übungen gezeigt und die angewandte Trainingsmethode erklärt.
- 3. Trainingsplan/ Bewegungsempfehlung (je nach definiertem Ziel, Wartezeit max. 2 Tage): Deinen Trainingsplan bekommst du per Mail zugesendet.

Bitte Trainingsbekleidung mitbringen!



407 USI SOMMERSPECIAL: Canyoning

Leitung: Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard **Gebühr:** 30/30/40 (inkl. Leihgebühr Canvoningausrüstung)

Termin: So. 30.08.2020

Treffpunkt: ÖMV Tankstelle Hall/Admont, 09:00 Uhr

Inhalte: Einführung in die Canyoning-Technik, einstündiger Fußmarsch zur Schlucht, Canvoning Tour durch die Mühlau-Schlucht

Voraussetzung: Schwindelfreiheit, Kondition, festes Schuhwerk, das nass

werden darf

Anreise: privat bzw. Mitfahrgelegenheit im USI Bus möglich -

bitte um Bekanntgabe am USI

Zusatzinfo: bei Hochwasser alternative Tour durch die Salza-Schlucht

bei St. Martin/Grimming



416 MOUNTAINBIKE - Techniktraining

Leitung: Tauderer Bernd Gebühr: 23/33,50/46

Ort & Termine: Leoben, 3 Termine: Di., 12,/19,/26.05.2020, 16:45-ca.18:45 Uhr

Treffpunkt: USI

Inhalte: Koordinationstraining am Bike, Basics (Grundposition, Bremsen, Kurventechnik, Überwinden von Hindernissen), Tipps und Tricks zum Thema Mountainbike, kleine Touren/Ausfahrten rund um Leoben. "Zielpublikum": prinzipiell alle Biker, die an ihrer Fahrtechnik feilen wollen und vorallem MTB Einsteiger bzw. mäßig Fortgeschrittene

Ausrüstung: funktionstüchtiges Mountainbike, egal ob Hardtail oder Fully, Helmpflicht, Radhandschuhe, Pickzeug, Ersatzschlauch, Trinkflasche





S

8

CAMPS

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



438 USI SOMMERSPECIAL: Überlebenstraining – feel the limit!

Immer mehr Menschen nutzen den alpinen Raum als "Sportstätte". Aber sind sie auch überlebensfähig, wenn die Orientierung versagt, eine oder zwei Nächte im Freien verbracht werden müssen ohne Zelt, nur mit wenigen oder gar keinen Hilfsmitteln?

Leitung: Fit to Lead / Schiffermayer Wolfgang Gebühr: 60/80/95 (ACHTUNG: max 10 TN!) Ort & Termin: Umland von Leoben, 03,-05,07,2020

Treffpunkt: vor dem USI, 16:00 Uhr

Inhalte: Überleben im Karst, Orientieren im Gelände, Feuer machen, Zubereitung tierischer und pflanzlicher Nahrung, Unterkunftsbau,

behelfsmäßige Erste Hilfe, Knotenkunde

Mitzubringen: Outdoor-/ Wanderbekleidung, warme Jacke, 1 l Trinkflasche, Regeniacke, -hose oder Poncho, Reserveunterwäsche, Haube, Rucksack ca. 40 l. Schlafsack, Messer

Anreise: privat, verfügbare freie Plätze bitte im USI bekanntgeben zwecks

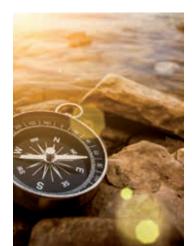
Fahrgemeinschaft

SPECIALS

⊗

MONTAN - CAMPS

Anmeldeschluss: Do. 18.06.2020



439 USI SOMMERSPECIAL: Höhlenabenteuer und Klettersteig

Leitung: Freelife / Schiffermayer Wolfgang

Gebühr: 50/75/95 inkl. Leihausrüstung für die Höhlenbegehung

Ort & Termin: Hochkar, So. 28.06.2020

Treffpunkt: Gasthaus Eschau, 8923 Palfau 102, 09:00 Uhr

Inhalte: Kombinierte Höhlen- und Klettersteigtour am Hochkar (ganztags). Höhlenführung abseits der Touristenwege, verwinkelte Gänge, Seilrutsche und Kraxlerei in der Höhle. Infos zur Höhlenentstehung, tolle Ausblicke ins

Material: warme Bekleidung, Trekkingschuhe, ev. Radhandschuhe, Rucksack, Jause/Getränk

Inkludierte Leistung: Guide/Sicherheitsausrüstung/Gurt/Stirnlampe/Spezialausrüstung

Anreise: privat, verfügbare freie Plätze bitte im USI bekanntgeben zwecks Fahrgemeinschaft

Anmeldeschluss: Do. 18.06.2020

410 USI SOMMERSPECIAL: Nature Workout

Leitung: Rainer Carola Gebühr: 23/34,50/46 Ort: Natur & Trails in LE

Termin: Di. 17:00-18:30 Uhr (30.06.–22.09.2020)

Treffpunkt: USI

Inhalte: Unterschiedliche Workouts in der Natur, alle motorischen

Grundeigenschaften werden trainiert

Voraussetzung: Kondition, um einen 20-30 minütigen Traillauf (hügelig)

zu schaffen, Spaß am Auspowern!

Zusatzinfo: Outdoorbekleidung – findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldeschluss: Do. 18.06.2020



426 USI SOMMERSPECIAL: Rückenfit-Yoga

Leitung: Natalie Rumpl Gebühr: 23/34,50/46

Montan -

Ort: Grünflächen LE-Zentrum; bei Schlechtwetter Zeichensaal der MUL

(2.0G)

Termin: Di. 17:00-18:30 Uhr (30.06.-22.09.2020) Treffpunkt: USI bzw. Bekanntgabe per Mail

Inhalte: ganzheitliches gesundheitsförderndes Yoga mit Schwerpunkt Rücken bzw. Wirbelsäule. Durch mobilisieren, dehnen und Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur erlangst du wieder mehr Beweglichkeit und Verspannungen werden gelöst.

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, begueme Kleidung und wärmende

Jacke od, Decke

Anmeldeschluss: Do. 18.06.2020





420 WORKSHOP: BLACKROLL® - Regeneration im Sport

Leiter: Physio Leoben / PT Paschek Christina

Gebühr: 15/15/20

Ort & Termin: Zeichensaal MUL (2, OG), Mi. 18.03.2020, 17:00-19:00 Uhr Faszien umhüllen und verbinden Muskeln und Muskelgruppen im gesamten Körper. Gezieltes Faszientraining kann helfen, Verletzungen vorzubeugen und Verspannungen in den Muskeln zu lösen. Gleichzeitig kann es zur Leistungssteigerung beitragen und die Regeneration optimieren.

Inhalte: Theoretische Einführung - Funktion von Faszien und ihre Relevanz im Sport, praktisches Üben – Suche nach Faszienverklebungen, was kann dagegen getan werden.

Ziel: Bessere Regeneration im Sport, Verletzungsprophylaxe Mitzubringen: Begueme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte/Blackroll



425 WORKSHOP: Dehnen und seine neuen Perspektiven

Leitung: Physio Leoben / PT Amon-Aspalter Heidelinde

Gebühr: 15/15/20

Ort & Termin: Zeichensaal, Mi. 06.05.2020, 18:00-20:00 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: Begueme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte



28

31

Montan –

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops

440 WORKSHOP: Die Langhantel – Technik & Training

Leitung: Rainer Carola – sportwissenschaftliche Beratung csrainer.personaltraining@gmail.com

Gebühr: 15/15/20 max. 15 Anmeldungen!

Ort & Termin: Rock Your Body Club Leoben, Di. 12.05.2020, 16:00-18:30 Uhr Inhalte: In diesem Workshop werden von den Grundübungen ausgehend, neue kreative Übungen erarbeitet und trainiert. Im Anschluss an die Technikschulung findet ein 60-minütiges Langhanteltraining in der Gruppe statt - wirksame Trainingsreize für Geist und Körper sind also garantiert!

Ziel: Durch die Vermittlung von anatomischen Hintergründen der einzelnen Bewegungen werden die TeilnehmerInnen in der Lage sein, die für sie passenden Übungen zu finden und in ihr Training einzubauen.

Mitzubringen: Trainingsbekleidung, Handtuch, Trinken



423 WORKSHOP: Taping

Leitung: Physio Leoben / PT Königsmayr Martina

Gebühr: 15/15/20

SPECIALS

⊗

MONTAN - CAMPS

Ort & Termin: Zeichensaal MUL (2, OG), Mi, 26,02,2020, 17:15-19:15 Uhr Inhalte: 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



Montan -

Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



442 WORKSHOP: Natur und Feuer im Jahreskreis – Sommer

Leitung: Natur als Weg / Mirtner-Lausecker Bettina

(www.naturalsweg.at / 0676-3557574)

Gebühr: 60/80/130

Ort & Termin: Groß-Gössgraben Leoben, 11./12.07.2020, Sa. 09:00- So. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Sa. 08:30 Uhr USI

Inhalte: Bachwandern, Feuermachen, Kochen am Lagerfeuer, Planenlagerbau (Knotenkunde), Leben in der Natur und rund ums Lagerfeuer, Übernachtung unterm Sternenhimmel, geweckt werden vom Lagerfeuerkaffee und einem selbstgemachten Frühstück, URhandwerk Graskorbnähen aus Gräsern, die wir finden

Mitzubringen: kleiner Rucksack, Trinkflasche, Schlafsack, Unterlegmatte, Stirnlampe, Kleidung im Zwiebellook, Regenjacke, Haube, Taschenmesser Anreise: privat bzw. Mitfahrgelegenheit im USI Bus möglich – bitte um Bekanntgabe am USI

INFO:

Die Workshops "Herbst und Winter" folgen im kommenden Wintersemester!



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

Leitung: Tauderer Bernd Gebühr: 15/15/20

Ort & Termin: USI Keller, Di. 24.03.2020, 16:45-ca.18:45 Uhr

Inhalte: Federelemente, Tretlager, Steuersatz, Scheibenbremsen einstellen,

Tipps und Tricks zu diversen Fahrradeinstellungen für Fortgeschrittene



441 WORKSHOP: Natur und Feuer im Jahreskreis – Frühling

Leitung: Natur als Weg / Mirtner-Lausecker Bettina

(www.naturalsweg.at / 0676-3557574)

Gebühr: 40/60/80

Ort & Termin: Groß-Gössgraben Leoben, Sa. 25.04.2020, 09:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: 08:30 Uhr USI

Inhalte: Kräuterwanderung, Feuermachen mit verschiedenen Feuertechniken. Kochen am Lagerfeuer. Herstellen von Kräutersalz/büschel/essig. Ausspannen und Genießen rund ums Feuer

Mitzubringen: kleiner Rucksack, Trinkflasche, Kleidung im Zwiebellook, kleines Handtuch

Anreise: privat bzw. Mitfahrgelegenheit im USI Bus möglich – bitte um Bekanntgabe am USI

Die Workshops "Herbst und Winter" folgen im kommenden Wintersemester!





USI

Wettkampfkalender SS 2020



Leobener, Steirische, Unisport-Austria Meisterschaften

Leobener Akademische Meisterschaften (LAM)

SPARTE	LEITER	NENNSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Schach	Mussnig	Di., 24.03.20	Mi., 25.03.20	Universität
Fußball Kleinfeld	Tauderer	Mi., 20.05.20	Mo-Do., 2528.05.20	Tivoli Leoben
Beachvolleyball	Mittasch/Micheli	Mi., 10.06.20	Mi., 17.06.20	Asia Spa
Badminton	Oswald/Szapar	Mo., 28.06.20	Mi., 03.06.20	BRG II (neu)
Sportschießen	Schäffer	Mi., 03.06.20	Do., 04.06.20	PSV Schießanlage

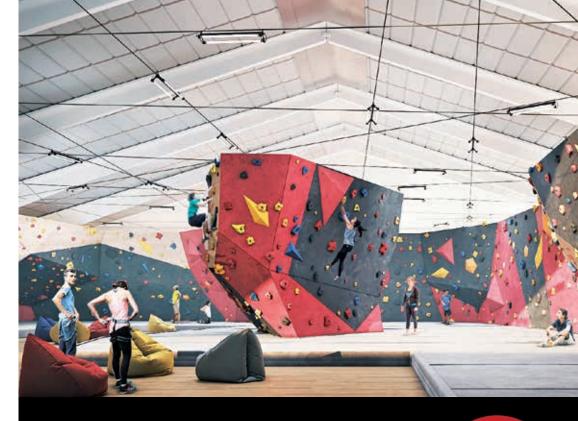
Steirische Akademische Meisterschaften (STAM)

SPARTE	LEITER	NENNSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT	
Badminton	Almer	Mi., 25.03.20	Sa., 28.03.20	USZ GRAZ	
Halbmarathon	Wippel	It. Info	So., 29.03.20	Graz (Sorger HM)	
Tischtennis	Balaz	Fr., 24.04.20	Mi., 29.04.20	USZ GRAZ	
Volleyball	Hölzl	Mo., 04.05.20	Mi., 06.05.20	USZ Graz	
MTB Marathon	Tauderer	lt. Info	Sa., 09.05.20	Maria Lankowitz	
5000m Lauf	Beyer	Fr., 08.05.20	Di., 12.05.20	USZ GRAZ	
Basketball	Loibner	Fr., 08.05.20	Mi., 13.05.20	USZ GRAZ	
Schwimmen	Ehgartner	Fr., 08.05.20	Mi., 13.05.20	UNION-BAD GRAZ	
Kleinfeldfußball Herren	Beyer	Fr., 08.05.20	Mi., 13.05.20	USZ GRAZ	
Segeln	Muschick	Mi., 13.05.20	Sa./So., 16./17.05.20	USZ GRAZ	
Karate	Schranz	Fr., 15.05.20	Mi., 20.05.20	USZ GRAZ	
Gerätturnen	Christandl	Fr., 22.05.20	Di., 26.05.20	GRAZ / LSZ	
Kendo	Fresl	Fr., 22.05.20	Di., 26.05.20	GRAZ / KLU	
Kleinfeld-Fußball Damen	Beyer	Fr., 22.05.20	Mi., 27.05.20	USZ GRAZ	
Leichtathletik	Egger	Fr., 29.05.20	Mi., 03.06.20	USZ GRAZ	
Klettern - Bouldern	Tauderer	Fr., 29.05.20	Fr., 05.06.20	boulderpoint Leoben	
Beach-Volleyball	Dichtl	Mo., 01.06.20	Sa./So., 06/07.06.20	USZ GRAZ	
Sportschießen	Strohmayer	Mi., 03.06.20	Mo., 08.06.20	Graz/LHS	
Trampolin	Eisl	Fr., 05.06.20	Di., 09.06.20	USZ Graz	
Triathlon Sprint	Ressler/Tauderer	lt.Ausschreibung	Sa., 27.06.20	Trofaiach (Trofaiach100)	

Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)

SPARTE	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Marathon, Halb-, Staffelmarathon	19.04.2020	Wien
Beachvolleyball mixed	10./11.06.2020	Klagenfurt
Kleinfußball (Da./Hr.)	20./21.06.2020	Salzburg
Bergduathlon (Kosiak Löwe)	03.10.2020	Kärnten

Alle Informationen und Wettkampfausschreibungen unter: http://usi.leoben.ac.at Anmeldungen direkt im USI (Wettkampfleiter Mag. Bernd Tauderer): usi@unileoben.ac.at



boulderpoint 🔑

USI-Highlights im Sommersemester 2020





REGELMÄSSIG Jeden 1. Mittwoch im Monat feiern wir eine BOULDERPARTY mit Aktionen und Wettbewerben

STUDENTENTARIFE

Tageseintritt: 9 Euro 10er-Block: 89 Euro 3-Monats-Abo: 55 Euro* 6-Monats-Abo: 47,5 Euro* 12-Monats-Abo: 40 Euro* Leihschuhe: 3 Euro/Besuch

* Preis pro Monat



WETTKAMPF Offene steirische akademische Meisterschaften am 5. Juni 2020









STUNDEN	IPLAN – BRG NEU								
Uhrzeit	Montag		Diens	stag	Mittv	voch	Donnerstag		
Ulifzeit	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	
17.00 - 17.30				305					
17.30 - 18.00				Wirbelsäulentraining Fischer, 17.00 - 18.00					
18.00 - 18.30	208	115	309	107 Dance Fitness	013	220	103 Yogilates	105	
18.30 - 19.00	Hallenfußball 1 Weligoschek	Full Body Workout Mühlanger	Qi Gong Jaksch	Fischer, 18.00 - 19.00	Trampolin & Akrobatik Oswald	Badminton 3 Szapar	Kapelkina, 18.00 - 19.00	Fitcross Felser	
19.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	109	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	100 Tabata Training	18.00 - 19.30	
19.30 - 20.00		106		Cardio Boxing Fischer, 19.00 - 20.00	207	101	Rainer, 19.00 - 20.00	104	
20.00 - 20.30		H.I.I.T Weißensteiner			Badminton 1 Oswald	Athletic Conditioning Weißensteiner	108 December 1	Core Training Prodinger	
20.30 - 21.00		19.30 - 21.00			19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	Deep Work Rainer, 20.00 - 21.00	19.30 - 21.00	

STUNDEN	STUNDENPLAN – SPORTHALLE LEOBEN- DONAWITZ												
Uhrzeit		Montag			Dienstag			Donnerstag					
Ulirzeit	GR	Saal 1/2	Saal 3	GR	Saal 1	Saal 1/2/3	GR	GR	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Saal 1/2/3	
17.00 - 17.30						209							
17.30 - 18.30						Fußball 2 - GF Weligoschek							
18.00 - 18.30						17.00 - 18.30 ab 12.05. Tivoli							
18.30 - 19.00	014							302 Zen-Meditation:		200	201		
19.00 - 19.30	Judo & Selbstv. Flicker							Einführung		Badminton 2 Oswald	Basketball Anfänger Doumitsas		
19.30 - 20.00	18.30 - 20.00							0'Leary 18.30 - 20.00		18.30 - 20.00	18.30 - 20.00		
20.00 - 20.30		217 Volleyball	202	009	005		001	303 Zen-Meditation :	005			206	
20.30 - 21.00		freier Spielbetrieb	Basketball FG Doumitsas	Karate Hirschbeck	Indoorklettern 2 Schreilechner		Aikido Flicker	Aufbaukurs	Indoorklettern 2 Tsioutsios			Fußball 3 - GF Lang	
21.00 - 21.30		Leitold u.a. 20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30		20.00 - 21.30	0'Leary 20.00 - 21.30	20.00 - 21.30			20.00 - 21.30	

STUNDEN	NPLAN – WE	ITERE SPOI	RTSTÄTTEN													
		ntag				Dienst	ag				Mi	ittwoch		Donne	rstag	
Uhrzeit	TZ Muay Thai	BRG alt	Pilates- Studio	Tivoli	Boulderpoint	BRG alt	Sporthalle Innenstadt	Asia Spa	Pilates- Studio	Zeichensaal	Aula	Asia Spa	Tivoli	Eishalle	Boulder- point	PSV Schützen
16.00 - 16.15													212			
16.15 - 16.30													Tennis Anfänger			
16.30 - 16.45					045								Holzfeind		006	
16.45 - 17.00					015 Bouldern 3			204/205	308				16.00 - 17.00		Bouldern 1	
17.00 - 17.15			307		FG FG	010	205 Floorball, Gassner	Beachvolleyball	Pilates				213		Einsteiger	
17.15 - 17.30			Pilates		Schreilechner	019 Ultimate	110	Micheli	Letonja				Tennis Anfänger m. Vorkenntnis		bis leicht FG	<u> </u>
17.30 - 17.45			Letonja 17.00 - 18.00		16.30 - 18.00	Zaismann	Funkt, Kraft- und	Einst: 16.30 - 18.00	17.00 -		300		Holzfeind		Tsioutsios	
17.45 - 18.00	008		17.00 - 18.00		10.00 10.00	17.00 - 18.30	AD-Training	FG : 18.00 - 19.30	18.00		Come on		17.00 - 18.00		16.30 - 18.00	4
18.00 - 18.15	Muay Thai				016	Freiplatz	Rubinigg				dance!			218	007	017
18.15 - 18.30	Plank	310			Bouldern 4		17.00 - 18.30			304	Anfänger		214	Ballhockey	Bouldern 2	Sport-
18.30 - 18.45	17.30 - 19.00	Yoga			FG			002		Muskel-	Stamm		Tennis FG	Sturm	Einsteiger	schießen
18.45 - 19.00		Bertolo			Schreilechner			Aquafit Kainrath-		funktionstest	17.30 - 19.00		Holzfeind	18.00 - 19.30	bis leicht FG	Schäffer
19.00 - 19.15		18.00 - 19.30			18.00 - 19.30			Reumayer		Windberger	301		18.00 - 19.30	ab 13.05.2020	Tsioutsios	18.00 - 19.30
19.15 - 19.30								18.00 - 19.15		18.15 - 19.45	Come on	012			18.00 - 19.30	1
19.30 - 19.45								*			dance!	Schwimmen 2				018
19.45 - 20.00				211		306		011			FG	Gettinger/	211			Sport-
20.00 - 20.15				Rugby		Yoga		Schwimmen 1			Stamm	Rainer	Rugby			schießen
20.15 - 20.30				Lewis		Rumpl		Gettinger/ Rainer			19.00 - 20.30	18.45 - 21.00	Lewis			Schäffer
20.30 - 20.45				19.30 - 21.00		19.30 - 21.00		18.45 - 21.00					19.30 - 21.00			19.30 - 21.00
20.45 - 21.00																
21.00 - 21.15															I	

