



**LEOBEN**  
UNIVERSITÄTSSPORT

**MONTAN**  
UNIVERSITÄT  
LEOBEN



**USI**

**WINTERSEMESTER 2019/20**



### Burbee, Deadlift, Russian Twists,...?

Wenn Sie inzwischen auf die aus den USA herübergeschwappte Fitness-Welle aufgesprungen sind, beginnen Sie mit Sicherheit beim Klang dieser Übungsbezeichnungen zu schwitzen ;-)

### CrossFit, Tabata, High Intensity Intervall Training,...?

All diese Trainingsbezeichnungen haben klassischen Trainingsmethoden einen neuen, jungen und dynamischen Namen gegeben und stehen für einen Trend, der sich in den letzten Jahren ungebremsst entwickelt hat (auch wenn der erste CrossFit-Fitnessraum durch Greg Glassman bereits 1995 in Santa Cruz eröffnet wurde!) – ein Ende dieses Aufschwungs ist bis dato nicht in Sicht. Das Besondere daran ist, dass diese Trainings nicht mehr ausschließlich im Leistungs- und Spitzensport zu finden sind, sondern anhand geschickt eingefädelter Vermarktung eine breite Masse an Hobby- und FreizeitsportlerInnen erreicht haben. Dass das Geschlecht hierbei keinerlei Einfluss auf den Trainingsehrgeiz hat, zeigt erfreulicher Weise die gestiegene Anzahl an sportlich-athletisch auftretenden Damen, die unsere Kurse besuchen. Gerade im Universitätssport finden sich ideale Rahmenbedingungen, um dieser (Fitness)Bewegung gerecht zu werden: motivierte Studierende und Bedienstete, Sportstätten in allen Größen, eine Fülle an benötigten Sportgeräten, bestqualifizierte InstruktorInnen und leistbare Kurspreise. Auch wir am Leob'ner USI reagieren auf diesen Kursandrang und erweitern unseren „Fitbasics-Block“.

### (Fast) Abseits von „Schweiß und Drill“ ...

Gleichermaßen richte ich in diesem Studienjahr den Fokus auf einen Bereich, der den Auswirkungen unserer schnelllebigen und fordernden Zeit entgegenwirkt – Gesundheitsprävention in all ihren Facetten. Blättern Sie in Ruhe im vorliegenden Programmheft und wählen Sie aus diesem ebenfalls ausgeweiteten Angebot aus Muskelfunktionsdiagnostik, Qi Gong, Aquafit, Yoga-Kursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Zen Meditation, Personal Training & Trainingsplanung mit Anamnesegespräch, in welchem Sie Ihre Wünsche und Ziele formulieren (Gewichtsreduktion mit Bewegungs- und Ernährungsempfehlung, gesunde Wirbelsäule oder einfach Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens,...?), Gesundheitscheck in Form von Belastungsergometrie inkl. EKG und Lungenfunktionstestung oder Workshops zu Themen der Regeneration, Ergonomie am Arbeitsplatz und Taping.

### ...halten wir auch an Traditionen fest!

Flexibilität wird vom Unisport abverlangt, wenn es darum geht, hinsichtlich neuer Trendbewegungen „up to date“ zu bleiben. Andererseits vermitteln immerwährende Sportarten oder Wettkämpfe Kontinuität und sicheren Erfolg – erzielt durch routinierte und engagierte InstruktorInnen und kleine Anpassungen mit großer Wirkung; an dieser Stelle einen besonderen Dank an meine InstruktorInnen der „ersten Stunde“ (oder beinahe ;-)



*Ich wünsche mir, dass es uns mit dem aktuellen Angebot gelungen ist, nicht nur Sie, als treue/r USI-TeilnehmerIn, sondern auch viele „Neulinge“ am USI begrüßen zu dürfen!*

*Ein abwechslungsreiches Wintersemester mit Unterstützung des USI wünscht Ulla Prodingner!*

„Um etwas im großen Stil zu bewegen, muss es im Kleinen geübt werden.“

© Karin Thießen (\*1958), Autorin



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

#### USI Leitung:

Mag. Ulla Prodingner  
DW 6400  
ulla.prodingner@unileoben.ac.at  
Sprechstunden: nach Vereinbarung

#### Wettkämpfe, Administration, MUL-Kultur:

Mag. Bernd Tauderer  
DW 6403  
bernd.tauderer@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

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 2019/2020**

	<b>USI Regeln</b>	<b>Seite 5</b>
	Kursanmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen	
	<b>USI Wettkampfkalender WS 2019/20</b>	<b>Seite 9</b>
	Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften, Unisport Austria Meisterschaften	
	<b>Ehrentafel Akademische MeisterInnen 2018/19</b>	<b>Seite 10</b>
	Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften, Unisport Austria Meisterschaften	
	<b>Montan – Sportmix</b>	<b>Seite 12</b>
	Von „Aikido“ bis „Trampolin & Akrobatik“	
	<b>Montan – Fitbasics</b>	<b>Seite 14</b>
	Von „Athletic Conditioning“ bis „Yogilates“	
	<b>Montan – Ballspiele/ Rückschlagspiele</b>	<b>Seite 18</b>
	Von „Badminton“ bis „Volleyball“	
	<b>Montan – Vital &amp; Relax</b>	<b>Seite 20</b>
	Von „Come on Dance!“ bis „Zen-Meditation“	
	<b>Montan – Camps &amp; Specials</b>	<b>Seite 22</b>
	Von diversen „Alpinkursen“ bis „Workshops“	
	<b>Stundenpläne</b>	<b>Seite 30</b>
	BRG neu – Sporthalle Donawitz – weitere Sportstätten	

**Impressum:**

Medieninhaber und Verleger: Montanuniversität Leoben, Universitätsdirektion  
 Inhalt und Gestaltung: Mag. Ulla Prodingner  
 Druck: Universal Druckerei GmbH, 8700 Leoben, Gösser Straße 11, Tel. 03842/44776-0, www.universaldruckerei.at

# USI Regeln

## 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
  - 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 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.



Foto: Thomas Kitzler



# 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: Blockweise Kurs-Freischaltung

ab Montag, 16.09.2019 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 MY USI DATA (usi:online) per Kreditkarte

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



## BÜRO-ANMELDUNG RESTPLÄTZE

am Mi. 18.09.2019 für Bedienstete (ausschließlich Tarif B!)

ab Mo. 23.09.2019 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 Wintersemesters:**

**01.10.2019 – 02.02.2020**

## Veranstaltungsfreie Tage:

Weihnachtsferien:

23.12.2019 – 12.01.2020

Semesterferien:

03.02.2020 – 16.02.2020

Allerheiligen:

01.11.2019

# 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 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 Mo. 07.10.2019 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. 11.10.2019** 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

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 Schutzbüro, 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 Universitätsinstitut (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 vorderster Stelle. Mit der USI Kursinsription 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 Wettkampfbereiche 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, dahingehend 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)

Genaue 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	NENNENSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Hallenfußball	Tauderer/Kopper	Mo., 14.10.2019	ab Di., 15.10.2019	Sporthalle Donawitz
Volleyball	Emler/Lubensky	Di., 12.11.2019	ab Di., 19.11.2019	Sporthalle Leoben NEU
Schwimmen	Gettinger/Rainer Gettinger/Rainer	Di., 26.11.2019 Mi., 27.11.2019	Di., 26.11.2019 Mi., 27.11.2019	Asia Spa Leoben
Sportklettern	Schreilechner/ Tsioutsios	Mi., 26.11.2019	Do., 28.11.2019	Sporthalle Donawitz
Eisstockschießen	Angerer/Tauderer	Mo., 14.01.2020	Mi., 15./22.01.2020	Eishalle Leoben

### Steirische Akademische Meisterschaften (STAM)

SPARTE	LEITER	NENNENSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Marathon	Wippel	Di., 01.10.2019	So., 13.10.2019	Graz
Hallenfußball (Herren)	Beyer	Fr., 18.10.2019	ab Mi., 23.10.2019	USZ Graz
Squash	Holzappel	Mi., 13.11.2019	Sa., 16.11.2019	Graz Racket Center
Fechten	Blaschka	Mi., 20.11.2019	Sa., 23.11.2019	Graz/ATG
Tischtennis-Team	Balaz	Fr., 22.11.2019	Mi., 27.11.2019	USZ Graz
Sportklettern (Vorstieg)	Kleinhappl	Mi., 27.11.2019	Fr., 29.11.2019	City Adventure Center
Volleyball - Mixed	Hölzl	Fr., 29.11.2019	Mi., 04./11.12.2019	USZ Graz
Hallenfußball (Damen)	Beyer	Mo., 13.01.2020	Mi., 15.01.2020	USZ Graz
Crosslauf	Almer/Koppert	Mi., 15.01.2020	So., 19.01.2020	Graz/USZ
Floorball	Schachner	Fr., 17.01.2020	Mi., 22.01.2020	USZ Graz
Basketball – Mixed	Loibner	Fr., 24.01.2020	Mi., 29.01.2020	USZ Graz
Schilanglauf	Tauderer	Mo., 27.01.2020	Mi., 29.01.2020	Kruppenloipe Trofaiach
Schi - Alpin	Papst	Fr., 07.02.2020	Di., 11.02.2020	Gaal / Knittelfeld
Fußballturnier für Bedienstete	Beyer	Mi, 29.01.2020	Mo., 03.02.2020	USZ Graz

### Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)

SPARTE	WK-TERMINE	WK-ORT
Mixed Volleyball	31.10./01.11.2019	Innsbruck
Fechten	11.-12.01.2020 / 18.-19.01.2020	Wien
Marathon, Halb-, Staffelmaraathon	So., 19.04.2020	Wien

### Internationale akademische Meisterschaften (IAM)

SPARTE	WK-TERMINE	WK-ORT
Bergduathlon (Kosiak Löwe)	Sa., 05.10.2019	Feistritz ( <a href="http://www.kosiak.at">www.kosiak.at</a> )

Alle Termine / aktuellen Informationen / Ausschreibungen und Ergebnisse sind der USI-Homepage zu entnehmen.



**USI**

**Akademische MeisterInnen 2018/19**



Das USI-Team gratuliert unseren erfolgreichen Montan-SportlerInnen!

**UNISPORT**

**AUSTRIA MEISTERSCHAFTEN**

**Fechten**

Degen Herren: 1. Lukas Knechtl

**Bergduathlon „Kosiak Löwe“**

Herren: 2. Michael Maier

**STEIRISCHE**

**AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN**

**Badminton**

Damen Doppel – B: 3. Fercher/Rosenkranz

Herren – C: 1. Alexander Wenda

Herren – D: 1. Gregor Ratheiser,  
2. Nikolaus Zimmermann,  
3. Mario Rokita

Herren Doppel – A: 3. M. Thormann/B. Thormann

Herren Doppel – B: 1. Wenda/Loridant

**5000-m-Lauf**

Herren – Allg. Klasse: 2. Max Hädicke

**Langlaufen**

Damen - Allg. Klasse: 3. Birgit Knoll

Herren – Allg. Klasse: 3. Andreas Röcklinger

Herren – AK 1: 1. Bernd Tauderer,  
2. Roman Rubinigg

Herren – AK 2: 1. Michael Tost,  
2. Johannes Schenk

**Marathon**

Herren AK 1: Jürgen Gamweger

**Mountainbike Marathon**

Herren – Allg. Klasse: 2. Michael Maier

Herren – AK 1: 1. Bernd Tauderer

**Schwimmen**

50 m Schmetterling

Herren – Allg. Klasse: 1. Vinzenz Zechner,  
2. Thomas Trost

50 m Rücken

Herren – Allg. Klasse: 1. Vinzenz Zechner,  
2. Thomas Trost

50 m Brust

Herren – Allg. Klasse: 1. Vinzenz Zechner,  
2. Thomas Trost

50 m Freistil

Herren – Allg. Klasse: 1. Vinzenz Zechner,  
2. Thomas Trost

Dreikampf

Herren – Allg. Klasse: 1. Vinzenz Zechner,  
2. Thomas Trost

**Sportschießen**

Luftgewehr

Studenten A: 1. Bernhard Kronthaler,  
2. Patrick Metzner

Herren AK: 3. Anton Trautmann

Luftpistole

Studenten B: 2. Bevab Almir  
Studentinnen A: 1. Eder Nina,  
2. Melanie Quehenberger

AK Herren: 1. Thomas Glanzer,  
3. Heinrich Schäffer

Luftpistole 5

AK Herren: 1. Thomas Glanzer,  
3. Anton Trautmann

**Volleyball - Mixed**

3. Akademiker und Singles mit Nivea  
Mittasch, Wanghofer, Frühwirth, Köhldorfer,  
Melcher, Salbrechter, Lucchetta, Krenn,  
Brandner

**USI**

**Akademische MeisterInnen 2018/19**



Das USI-Team gratuliert unseren erfolgreichen Montan-SportlerInnen!

**LEOBENER**

**AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN**

**Badminton**

Damen: 1. Catherine Jara

Herren: 1. Jan-Ingo Platl

**Beachvolleyball**

1. Müller Dominik/Gschwandtner Vanessa

**Eisstockschießen**

1. Altfussballer:  
Pfisterer, Unterrainer, Freimann, Angerer,  
Gotthart.

**Floorball**

1. Amina Flick-Flack:  
Singer, Frühwirth, Körbler, Himsl.

**Fußball Kleinfeld**

1. Duivel FC:  
Rekic, Ndiath, Fuchs, Krocker, Doppermann,  
Habjanic, R. Omer, Haselsteiner, S. Omer,  
Wiszniewski, Wagner, Gschöpf.

**Hallenfußball**

1. Duivel FC  
Wagner, Krocker, Rekic, Ndiath, Fuchs,  
Habjanic, Grasser, Wiszniewski, Doppermann,  
S.Omer, R. Omer.

**Schach**

1. Marco Dietmayer-Kräutler

**Schwimmen**

50 m Schmetterling

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Vinzenz Zechner

50 m Rücken

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Christian Wohlmutter

50 m Brust

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Christian Wohlmutter

50 m Freistil

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Christian Wohlmutter

4x25 m Freistil Staffel

1. Pinguine: Zechner, Rahe, Gosch.

400 m Kraul

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Vinzenz Zechner

100 m Lagen

Damen: 1. Sophie Groiss  
Herren: 1. Vinzenz Zechner

**Sportklettern**

Damen: 1. Pia Meschik  
Herren: 1. Denis Nikolaev

**Sportschießen**

Zimmergewehr

Damen: 1. Rita Höller  
Herren: 1. Benjamin Seligmann  
Mannschaft: 1. Freibier auf Stand 1:  
Seligmann, Höller, Recheis.

Zimmerpistole

Damen: 1. Franziska Frois  
Herren: 1. Dino Zwitter  
Mannschaft: 1. Die Diablos:  
Quehenberger, Eder, Fuchs.

**Volleyball**

1. Team J:  
Bähr, Gruber, Kappel, Krenn, Lettner, Messner,  
Obersteiner, Reisinger, Zöhrer.

## Montan – Sportmix

Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik



### 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.

### 002 AQUAFIT € 37 inkl. Eintritt

ÜL: Kainrath-Reumayer Marion, Di. 18:00-19:15 Uhr, wöchentl. 08.10.–03.12.2019, 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!*

### 004 INDOORKLETTERN 1 - Einsteiger und Fortgeschrittene € 37

ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

### 005 INDOORKLETTERN 2 - Einsteiger und Fortgeschrittene € 37

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

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

### 006 INDOORKLETTERN 3 - Einsteiger und Fortgeschrittene € 37

ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

### 007 INDOORKLETTERN 4 - Einsteiger und Fortgeschrittene € 37

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

Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!

### 014 JUDO – SPORT und SELBSTVERTEIDIGUNG - Anfänger und Fortgeschrittene € 23

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

### 008 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, Knien 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

## Montan – Sportmix

Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik



### 011 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

### 012 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

### 017 018 SPORTSCHIESSEN: Luftgewehr – Luftpistole – Bogen € 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, gut kalkuliertes Risiko und Adrenalinschub garantiert! Als Grundlage komplexer Übungen werden Körperspannungsübungen, Sprünge am Trampolin (großes Tramp, Mini-tramp, 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!*



## 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 **Neu!** € 18

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 19:15-20:15 Uhr, BRG neu/2

Ein Trainingskonzept mit maximalem Kalorienverbrauch für maximale 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: Prodingner 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, tief liegenden Muskulatur angesetzt wird.

### 107 DANCE FITNESS (Zumba) € 18

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 18:15-19:15 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

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 € 23

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 **Neu!** € 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 Athletic Conditioning bis Yogilates



### 110 FUNKTIONELLES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING **Neu!** € 23

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!

### 103 YOGILATES € 18

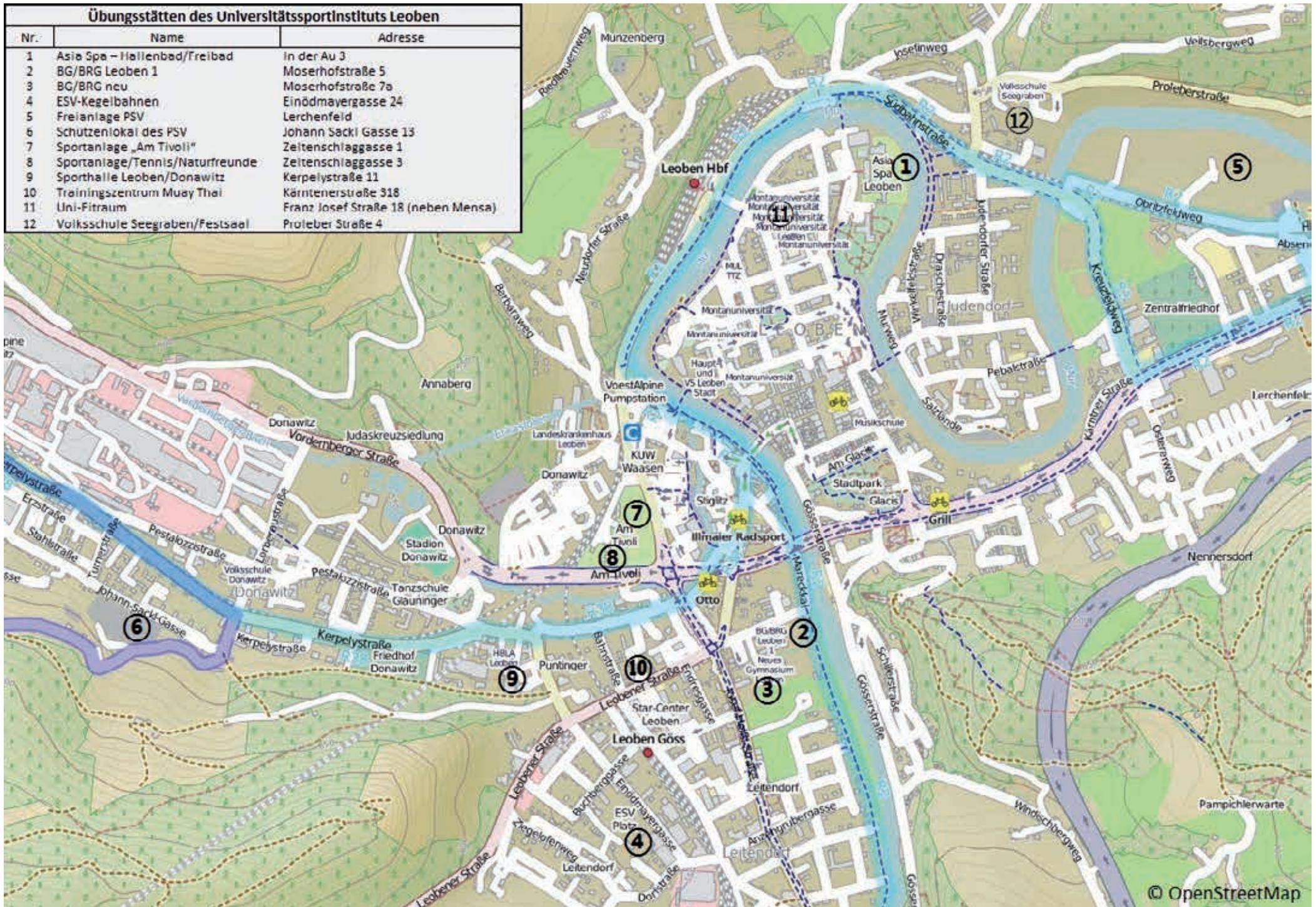
ÜL: Kapelkina Elizaveta, Do. 18:00-19:00 Uhr, BRG neu/1

Elemente des Yoga werden mit denen des Pilates zu einem Workout für Körper und Seele verbunden. Kräftigung der Halte- und Stütz-muskulatur, Flexibilität, Atmung & Bewegung, Konzentration & Körperkontrolle



### Übungsstätten des Universitätsportinstituts Leoben

Nr.	Name	Adresse
1	Asia Spa – Hallenbad/Freibad	In der Au 3
2	BG/BRG Leoben 1	Moserhofstraße 5
3	BG/BRG neu	Moserhofstraße 7a
4	ESV-Kegelebahnen	Einödmayergasse 24
5	Freianlage PSV	Lerchenfeld
6	Schützenlokal 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	Proießer 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  
Grundschnitte, 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

### 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 € 75

ÜL: Sturm Maximilian, So. 19:00-20:30 Uhr, Eishalle Leoben (18 Einheiten WS + SS bis Saisonende)  
Spiel, Taktik-Technik-Konditionstraining  
Voraussetzung: Basiskenntnisse Eislaufen, eigene Eishockeyschuhe, Ausrüstungsverleih vor Ort.

### 218 EISHOCKEY - Kader € 65

ÜL: Sturm Maximilian, Mi. 19:00-20:30 Uhr, Eishalle Leoben, ab 02.10.2019  
Für Fortgeschrittene/Kader für den Meisterschaftsbetrieb in der Regionalliga. Qualifikation dafür bei der Sonntagseinheit (219). Anmeldung nur direkt im USI Büro



## Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



### 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

### 209 HALLENFUSSBALL 2 – Großfeld € 23

ÜL: Weligoschek Dieter, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle (ab 28.05.2019 Tivoli)

### 206 HALLENFUSSBALL 3 – Großfeld € 23

ÜL: Lang David, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle  
Ziel: Unikader-Formierung für Unisport Austria-Veranstaltungen, Teilnahme an diversen Meisterschaften, Turnieren und Vergleichskämpfen

### 211 RUGBY € 40

ÜL: Kueß Katharina / Bradford Curtis, Mo./Mi. 19:30-21:00 Uhr, Tivoli 02.10. - 27.11.2019 + Sporthalle Donawitz, 14./21./28.01.2020, 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 SpielerInnen geeignet.  
Weitere Infos unter: <http://www.arcleoben.at/>

### 221 TENNIS – Freier Spielbetrieb Tennishalle Proleb – 10er Block € 115/130/155 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.venue.at/p2-tenniscenter/venues\\_M:office@p2-tenniscenter.at](http://partner.venue.at/p2-tenniscenter/venues_M:office@p2-tenniscenter.at)

### 215 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

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 der Nachfrage: Spiel- bzw. Trainingsbetrieb  
*Bitte nur Leistungsspieler und Fortgeschrittene mit Matchpraxis!*

## Montan – Vital & Relax

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation



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

ÜL: Stamm Wolfgang,  
Mi. 17:30-19:00 Uhr, 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2019 Aula der MUL  
Erlernen der Grundschritte 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  
Mi. 19:00-20:30 Uhr 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2019, 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 PILATES € 40

ÜL: Letonja Yvonne  
Kurs 307: Mo. 17:00-18:00 Uhr, 07.10. - 16.12.2019 (11 Einheiten)  
Kurs 308: Di. 17:00-18:00 Uhr, 08.10. – 17.12.2019 (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. 17:15-18:15 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 € 23

ÜL: KSV Forchtenstein / Windberger Matthias, Di. 18:15-19:45 Uhr, wöchentl. 08.10. – 10.12.2019, (nicht am 22.10.!), Zeichensaal MUL (2.OG)  
Aufbauend auf Muskelfunktions-tests lernen KursteilnehmerInnen Dysfunktionen in den einzelnen Gelenken zu lokalisieren und mit Mobilisation bzw. Kräftigung dagegen einzuwirken.

### 309 Qi GONG **Neu!** € 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 einem Satz von traditionellen Qigong Übungen, der zu den Schwerpunkten Aufnehmen, Abgeben und Harmonisieren von Qi je drei Übungen bietet. Der theoretische Hintergrund, sowie Möglichkeiten das Erlernte 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 **Neu!** € 20

ÜL: Bertolo Annette, Do. 18:00-19:30 Uhr, wöchentl. 31.10.2019 – 30.01. 2020, Zeichensaal MUL (2. OG)  
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 **Neu!** € 23

ÜL: Rappold Vera, Mo. 19:30-21:00 Uhr!, BRG alt/2  
Im Fokus stehen hier die körperliche und geistige Entspannung: zur Ruhe kommen, loslassen 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!

### 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



**USI Eisstockturnier**  
**15. + 22. Jänner 2020**  
**Nur 50 Teampplätze - rasch anmelden!**



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### 492 ALPINKURS: Kletterausbildung - Einsteiger

Hinführen zum selbstständigen Klettern in Mehrseillängenrouten

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

**Gebühr:** 55/75/95 inkl. Ausrüstung

**Ort & Termin:** Grazer Bergland, Sa./So. 19.-20.10.2019

**Inhalte:** Ausrüstung für Mehrseillängenklettern, Sicherungstheorie, 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. 09.10.2019, 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, 04.-05.10.2019

**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 Perhab Peter, Zimmer 48 Euro/Nacht

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 02.10.2019, 12:00 Uhr, USI



### 493 ALPINKURS: Schitouren - Einsteiger

Hinführen zum selbstständigen Begehen von „einfachen“ Schitouren

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

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

**Ort & Termin:** Planneralp, 10.-12.01.2020

**Inhalte:** richtige Ausrüstungswahl, Einführung in die selbstständige Tourenplanung mit Lawinenlagebericht und Topografischer Karte, Beobachtungen und Entscheidungen im Gelände, selbstständige Spuranlage, Einführung in die Kameradenrettung – richtiger Umgang mit der Lawinennotfallausrüstung 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:** Ertschweiger Donnersbachwald

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 11.12.2019, 12:00 Uhr, USI



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### 427 ALPINKURS: Wasserfallklettern - Einführung ins Eisklettern

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

**Gebühr:** 85/125/155 inkl. Ausrüstung

**Ort & Termin:** Kolm Saigurn, 01.-04.02.2020

**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:** Sonnblickbasis, Zimmer mit HP ca. 50 Euro/Nacht

**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 29.01.2020, 12:00 Uhr, USI



### 402 FITNESS UND AUSDAUER im UNI-Fitraum

**Gebühr:** gültig bis 16.02.2020 (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)

**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

**NEU! Monatliche Themenschwerpunkte:**

• Monatsplan wird im Fitraum aufgehängt (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!

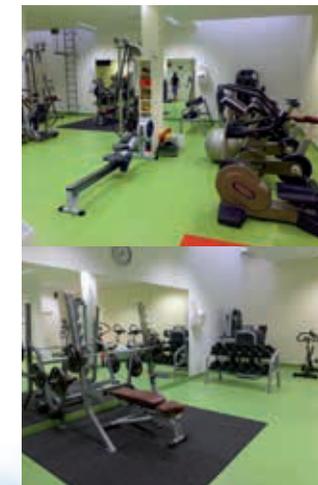
• Uni-Fitraum-Regeln beachten (Aushang siehe Infobrett, USI Homepage!)

• 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!



Neu!



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard  
**Gebühr:** 70/80/90 (Inkl. Leihgebühr Boot/Paddel/Helm/Anzug/Weste)  
**Ort & Termin:** Leoben, Mur-/Stausee, Sa. 28.09./ So. 29.09.2019 (Schlechtwetter-Ersatz: Sa.05.10./So. 06.10.2019)  
**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. 25.09.2019, 19:00 Uhr, Arkadenhof



### 404 KAJAK: Fortgeschrittene „LosGElassen vom sicheren Ufer“

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard  
**Gebühr:** 80/90/100 (Inkl. Leihgebühr Boot/Paddel/Helm/Anzug/Weste)  
**Ort & Termin:** Wildalpen/Salza, Fr.-So. 11.10.-13.10.2019 (Schlechtwetter-Ersatz: Sa.18.10./So. 20.10.2019)  
**Inhalte:** Festigung/Erweiterung der erlernten Basics, Anwendung einzelner Techniken  
**Voraussetzung:** Absolvierung des Einsteigerkurses bzw. sicheres Beherrschen des W-Schwierigkeitsgrades 2-3, Kondition für eine Ganztages-Kajaktour  
**Anreise:** privat - Mitfahrgelegenheit bitte bei der Vorbesprechung bekanntgeben!  
**Quartier/Kosten:** Campingplatz Wildalpen (<http://www.camping-wildalpen.at/>)  
**Vorbesprechung/Anmeldeschluss:** Mi. 25.09.2019, 19.30 Uhr, Arkadenhof



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard  
**Gebühr:** 25/37,50/50  
**Ort & Termin:** Vitalbad Eisenerz, Di., 05./12./19.11.2019, 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. 29.10.2019



## 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:** 18./19./21.11.2019 jew. 9h/10h/11h/12h  
20.11.2019 jew. 15h/16h/17h/18h/19h (Terminliste liegt im USI auf!)  
**Inhalte:** Belastungsergometrie inkl Laktatmessung, EKG (Ruhe + Belastung), Lungen-/Muskelfunktionstest, Gesundheitscheck, Sporttauglichkeit, Grundlagentrainingsplan, Nachbesprechung  
*Nur Büroanmeldung möglich!*



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

**Leitung:** Rainer Carola – sportwissenschaftliche Beratung  
**Gebühr:** 50/65/80 max. 6 Anmeldungen!  
**Zielgruppe:** Gesundheits- bis SpitzensportlerIn  
**Ort/Termin:** nach erfolgter USI-Insription – persönliche Terminvereinbarung unter T: 0680/2331737 oder M: [csrainer.personaltraining@gmail.com](mailto:csrainer.personaltraining@gmail.com)  
**Ablauf:**  
1. Anamnesegespräch (15-20min): 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!*



### 495 SCHILANGLAUF: Klassisch (495) und Skating (496) für Anfänger

**Leitung:** Tauderer Bernd / Nordic Ski Team Trofaiach  
**Gebühr:** 25/37,50/50  
**Termine:** Fr. 13.12. 13:00 - ca.15:30 Uhr / Sa. 14.12. 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 bzw. Mitfahrgelegenheit im USI-Bus (bitte um Bekanntgabe am USI)  
**Material:** Leihmaterial begrenzt vorhanden (bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401) oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))  
**Zusätzliche Kosten:** Loipenkarte vor Ort (ca. 4-5 Euro)  
**Anmeldeschluss:** Mi. 04.12.2019



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### 497 SCHILANGLAUF: Klassisch für Fortgeschrittene

**Leitung:** Nordic Ski Team Trofaiach

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Termine:** Fr. 17.01.20, 13:00 - ca.15:30 Uhr / Sa. 18.01.20, 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 vorhanden (bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401)

oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))

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

**Anmeldeschluss:** Mi. 08.01.2020



### 499 SCHILANGLAUF: Technik- und Konditionstraining Skating

**Leitung:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 30/45/60

**Termine:** 8 Freitagstermine, WS:10.01./17.01./24.01./31.01. + SS:

21.02./28.01./06.03./13.03. Abfahrt 12:15 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 Skating-Langlauftechnik, spezifisches Konditionstraining Langlauf, Tipps und Tricks aus der Trainingslehre, Biathlon.

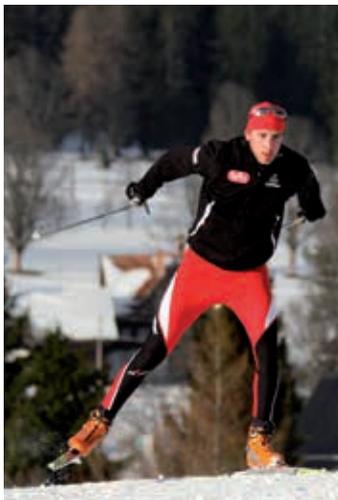
**Voraussetzung:** Basiskenntnisse der Skating Technik (ist kein Anfängerkurs!)

**Anreise:** privat bzw. Mitfahrgelegenheit im USI-Bus (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Material:** Leihmaterial begrenzt vorhanden - bitte vor dem ersten Termin zur Materialabstimmung am USI vorbeikommen

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

**Anmeldeschluss:** Mi. 08.01.2020



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### 498 SCHILANG- UND EISLAUF: Alles Skating!

**Leitung:** Prodingler Ulla / Tauderer Bernd

**Gebühr:** 175/185/210 (inkl. Quartier mit Frühstück!)

**Ort & Termin:** Techendorf am Weissensee, 06.-09.02.2020

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

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

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe im 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 vorhanden (bitte um Kontaktaufnahme mit Bernd Tauderer, 03842/402-6403 (6401) oder [bernd.tauderer@unileoben.ac.at](mailto:bernd.tauderer@unileoben.ac.at))

Vorbesprechung: Mi. 29.01.2020, 11:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 17.10.2019



### 490 SEGELN: A-Schein Theorie

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

**Gebühr:** 55/80/100

**Ort & Termin:** SR F, ab 04.11.2019 jew. Mo. 18:00-19:30 Uhr

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

**Vorbesprechung:** Mo. 14.10.2019, 18:00 Uhr, HS F

(auch für Interessenten des FB2 – Küste 20SM)

**Anmeldeschluss:** Di. 29.10.2019



### 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 09.Okt. 2019

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

PS: Optimale Vorbereitung auf das **USI Eisstockturnier** am 15./22.01.2020!



## Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### 420 WORKSHOP: BLACKROLL® - Regeneration im Sport

**Leitung:** Physio Leoben / PT Paschek Christina

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal MUL (2. OG), Mi. 13.11.2019, 18:30-20:30 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:** Bequeme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte/Blackroll



### 437 WORKSHOP: Ergonomie am Arbeitsplatz – Variation statt Perfektion!

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

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal MUL (2. OG), Mi. 30.10.2019, 17:30-19:30 Uhr

**Inhalte:**

- kurze Theorie: Probleme durch An- und Verspannung am Büroarbeitsplatz, Chancen der Prävention
- Praxisblock: Sitzvariationen, Kräftigungs-, Entspannungs- und Ausgleichsübungen mit und ohne Hilfsmittel (Wasserflaschen, Theraband, Massage- u./o. Pezziball,...)

**Ziel:** Dieser Workshop bietet einen Motivationsanstoß, regelmäßig und aktiv Schmerzen durch arbeitsbedingte Verspannungen zu lindern bzw. vorzubeugen. Auf Basis des vermittelten Hintergrundwissens wirst du in der Lage sein, eigenständig ein kleines, auf deine Bedürfnisse abgestimmtes „Übungsprogramm für den Arbeitsplatz“ festzulegen. Inklusive Handout mit Übungsbeispielen.

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



### 423 WORKSHOP: Taping

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

**Gebühr:** 15/15/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal MUL (2. OG), Mi. 16.10.2019, 17:00-19:00 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



### 440 WORKSHOP: Die Langhantel – die Alleskönnerin

**Leitung:** Rainer Carola –

sportwissenschaftliche Beratung [csrainer.personaltraining@gmail.com](mailto:csrainer.personaltraining@gmail.com)

**Gebühr:** 15/15/20 max. 6 Anmeldungen!

**Ort & Termin:** Uni-Fitraum, Di. 26.11.2019, 17:00-18:30 Uhr

**Inhalte:** Workshop für alle, die im Training über eine Standardübung hinaus wollen und neue Ideen für ihr Krafttraining brauchen. Neben anatomischem und physiologischem Wissen zum Thema Training, lernst du auch viele neue und kreative Übungen mit der Langhantel kennen.

**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, Mi. 16.10.2019, 17:00-19:00 Uhr

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





