



**USI**  
**SOMMERSEMESTER 2018**



## Vorwort / Preface

---

### **Liebe Studierende, Bedienstete und AbsolventInnen,**

ich freue mich sehr, wieder unser vielseitiges Sportprogramm für das Sommersemester präsentieren zu dürfen. Besonders stolz bin ich in diesem Studienjahr auf die Fülle des sportlichen Angebotes für die Sommermonate. Mit unseren USI Sommerspecials ist es erstmals gelungen, auch in der lehrveranstaltungsfreien Sommerzeit sowohl geblockte, als auch wöchentliche Kurse stattfinden zu lassen. Das in den (Schul-) Ferien kaum bis nicht vorhandene Angebot an geeigneten Räumlichkeiten bzw. Sportstätten wurde zur organisatorischen Herausforderung und verlangt deshalb von einigen USI-InstruktorInnen, aber auch von den Teilnehmenden ein hohes Maß an Flexibilität und (hoffentlich) Verständnis.

Teil des Programmes sind die gut gebuchten, traditionellen „Abenteuer-Tage“ mit Rafting und Canyoning, ergänzt um ein Höhlenabenteuer mit Klettersteigzustieg und ein Überlebenstraining mit Übernachtung im Freien. Interessant scheint letzteres deshalb, da der Alpine Raum immer öfters als Sportstätte genutzt wird (vielleicht auch von ihnen im Rahmen einer Kletter- Wander- oder Mountainbiketour?). Diese Veranstaltung gibt ihnen die praktische Antwort auf folgende Frage: Was tun, wenn die Orientierung versagt und ein oder zwei Nächte im Freien – ohne Zelt und mit nur wenigen Hilfsmitteln – verbracht werden müssen?

Neben dem Fokus auf alpine Veranstaltungen, kommen endlich regelmäßige, wöchentliche Sporteinheiten über den Sommer nicht zu kurz. In der Planungsphase war es mir ein besonderes Anliegen, mit diesen möglichst unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen: Für all jene, die bereits vor Arbeitsbeginn „Fit in den Tag“ starten wollen, empfehle ich unser abwechslungsreiches Konditionstraining am Montagmorgen. Seit diesem Studienjahr kennt auch das Wirbelsäulentraining keine Sommerpause und „Auspowern“ können Sie sich beim „Nature Workout“, das bei jedem Wetter stattfindet. Abgerundet wird ihre Arbeitswoche mit „Zeit für dich“, einem sanften Körpertraining, kombiniert mit verschiedensten Entspannungstechniken.

Vergessen möchte ich an dieser Stelle nicht auf den Uni-Fitraum, der bereits seit einigen Semestern rund um's Jahr für Sie geöffnet hat und Training unter modernsten Bedingungen ermöglicht. Aufgrund der hohen Nachfrage wird heuer zusätzlich zur Tages- und Vormittagskarte auch eine Sommerkarte (Juli bis September) angeboten.

Wie jedes Semester gebührt mein Dank den vier USI-Eckpfeilern: meinen fleißigen USI-InstruktorInnen, Kooperationspartnern und Helfern, unseren Teilnehmenden, allen Verantwortlichen für die von uns genutzten Sportstätten und meinem kleinen USI-Team, das mit Bernd Tauderer als mein Stellvertreter während meiner zweiten Karenzzeit wieder sein Bestes geben wird, für Sie in „sportlichen Belangen“ erster Ansprechpartner zu sein.

Schon Georg Orwell entging nicht:

---

*„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher,  
aber wir laufen eiliger an ihr vorbei“.*

---

Da sich unser heutiger Zeitgeist nur allzu oft in diesem Zitat widerspiegelt, möchte ich ihnen mit dem vorliegenden Programmheft die Möglichkeit geben, darin Zeit für sich zu finden und diese bewusst zu genießen.

Ich wünsche ein informatives, abwechslungsreiches und aktives (verlängertes!) Sommersemester bei uns am Universitäts-Sportinstitut!



*Eure Ulla Prodingler  
Leiterin USI*



## Team

---



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

### **USI Leitung:**

Mag. Ulla Prodingler (dzt. in Karenz)

DW 6400

[ulla.prodingler@unileoben.ac.at](mailto:ulla.prodingler@unileoben.ac.at)

Sprechstunden: nach Vereinbarung

### **Sekretariat:**

Elfriede Fiedler, FOI

DW 6401

[elfriede.fiedler@unileoben.ac.at](mailto:elfriede.fiedler@unileoben.ac.at)

dzt. Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr

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

Mag. Bernd Tauderer

DW 6403

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

Sprechstunden: nach Vereinbarung

### **Wettkämpfe, Administration:**

Roman Rubinigg, Bsc.

DW 6402

[roman.rubinigg@unileoben.ac.at](mailto:roman.rubinigg@unileoben.ac.at)

---

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



Tel.: +43 (0) 3842 / 402-6401

Fax: +43 (0) 3842 / 402-6402

[usi@unileoben.ac.at](mailto:usi@unileoben.ac.at)

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



## Inhalt – USI Programm Sommersemester 2018



### USI Regeln

Seite 5

Kursanmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen



### Montan – Sportmix

Seite 9

Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik



### Montan – Fitbasics

Seite 11

Von Athletic Conditioning bis Yogilates



### Montan – Ballspiele/ Rückschlagspiele

Seite 14

Von Badminton bis Volleyball



### Montan – Vital & Relax

Seite 16

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation



### Montan – Camps & Specials

Seite 17

Von diversen „Alpinkursen“ bis „Workshops“



### USI Wettkampfkalender SS 2018

Seite 27

Leobener-, Steirische akademische Meisterschaften

#### 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](http://www.universaldruckerei.at)

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

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

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

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

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

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

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

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

Eine Anmeldung über MU\_online ist nicht möglich. 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.

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

Wollen Sie auf dieses Service nicht verzichten, können Sie sich auch im **Zuge einer Büroanmeldung ein Login-Passwort** zusenden lassen oder Sie finden **Termine und Zeiten auf der USI Homepage** unter „Kursbeschreibung“ des jeweiligen Kurses.

Informationen – z.B. über den Ausfall von Kursen – werden nur über E-Mail erfolgen.



#### § 6 AGB Haftungsausschluss

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

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

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

# USI Regeln

Inskription, Fristen, Termine

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

## \* ONLINE-Anmeldung

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

**ab Mo. 15.01.2018, 8:00 Uhr, für Stud./Bed./Abs.** (keine Anmeldung über MU\_ONLINE!)

## \* BÜRO-Anmeldung Restplätze

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

**am Mi. 17.01.2018** (Bedienstete: ausschließlich Tarif B!)

**ab Mo. 22.01.2018** (Stud./Bed./Abs.)



## 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.

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

**Schnuppern** ist ausschließlich bis Fr 23.02.2018 (bzw. die erste Einheit), und nur unter Rücksprache mit dem/der ÜbungsleiterIn vor Ort möglich (Details siehe AGBs).

**Stornierungen/Umbuchungen von Semesterkursen:** nur persönlich am USI Inskriptionsschalter bis Fr 02.03.2018, wobei pro storniertem oder getauschtem Kurs eine Gebühr von € 3 einbehalten wird. Bitte beachten Sie die gesonderten Stornobedingungen bei Camps & Specials (siehe AGBs).

## Dauer des Sommersemesters:

**19.02.2018 – 29.06.2018**

## Veranstaltungsfreie Tage:

Josefitag:	19.03.2018
Osterferien:	26.03. – 20.04.2018
Staats-Maifeiertag	01.05.2018
Christi Himmelfahrt:	10.05.2018
Pfingsten:	21. – 22.05.2018
Fronleichnam:	31.05.2018

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

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

#### § 1 Geltungsbereich

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

#### § 2 Anmeldeberechtigung

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

#### § 3 Schnuppern

Schnuppern ist ausschließlich **bis Fr. 23.02.2018 bzw. die erste Einheit** und nur unter Rücksprache mit den ÜbungsleiterInnen vor Ort möglich. **Bei ausgebuchten und geblockten Kursen, sowie im Uni-Fitraum ist kein Schnuppern möglich**, jedoch kann an einer Einschulung – auf Anfrage am USI – im Uni-Fitraum teilgenommen werden.

#### § 4 Stornierung / Umbuchung

Semesterkurse: Eine **Stornierung / Umbuchung** kann **nur persönlich bis Fr. 02.03.2018** im USI Büro vorgenommen werden. Die anfallende Stornogebühr beträgt € 3,00.- pro storniertem oder getauschtem Kurs. Nach Ablauf der Stornofrist ist eine Stornierung bzw. Rückzahlung des Kursbeitrages nicht möglich.

#### Camps & Specials:

Eine **Stornierung** kann **nur persönlich bis eine Woche 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.

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

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

### § 7 Kontrolle der Teilnahmeberechtigung

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

### § 8 Verbot der Weitergabe an Dritte

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

### § 9 Sporthallenbenützung

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

### § 10 Anwendbares Recht

Es gilt österreichisches Recht

### § 11 Gerichtsstand

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

# Montan – Sportmix



Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik

<b>001</b>	<b>AIKIDO</b>	<b>€ 20</b>
ÜL: Flicker Martin, Mi. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR Ai = Harmonie / Ki = Geist, (Lebens-) Energie / Do = Weg. Aikido ist eine traditionelle Kampfkunst, die sich aus den waffenlosen Samuraitechniken des Japanischen ableitet.		
<b>002</b>	<b>AQUAFIT</b>	<b>€ 25 inkl. Eintritt</b>
ÜL: Kainrath-Reumayer Marion, 27.02.–05.06. Di.18:00-19:15 Uhr, Asia Spa Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für Gesundheitsbewusste jeden Alters, aber auch zur Prävention oder in der Therapie. Sie verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik. <i>Eintritt ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!</i>		
<b>004</b>	<b>INDOORKLETTERN 1 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35</b>
ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>005</b>	<b>INDOORKLETTERN 2 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35</b>
ÜL: Tsioutsios Nicos, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>006</b>	<b>INDOORKLETTERN 3 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35</b>
ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>007</b>	<b>INDOORKLETTERN 4 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35</b>
ÜL: Schreilechner Lukas, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1 Kletterausrüstung vorhanden, bitte eigenes Schuhwerk mitnehmen!		
<b>014</b>	<b>JUDO – SPORT und SELBSTVERTEIDIGUNG - Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 20</b>
ÜL: Flicker Martin, Mo. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle/GR		
<b>008</b>	<b>KAMPFSPORT - MUAY THAI</b>	<b>€ 20</b>
ÜL: Plank Günter, Mo. 17:30-19:00 Uhr, TZ Muay Thai		
<b>009</b>	<b>KARATE</b>	<b>€ 20</b>
ÜL: Steinacker Stephan, Di. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/GR		

# Montan – Sportmix



Von Aikido bis Trampolin & Akrobatik

## 011 SCHWIMMEN 1 – Anfänger und Fortgeschrittene (keine Nichtschwimmer!) € 25 inkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Rainer Carola, Di. 18:45-21:00 Uhr, Asia Spa

*Ermäßigter Eintritt € 3 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 € 25 inkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Rainer Carola, Mi. 18:45-21:00 Uhr, Asia Spa

*Ermäßigter Eintritt € 3 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 € 35

Waffen und Munition werden vom USI bereitgestellt

ÜL: Schäffer Heinz, Do. Termin1 (017): 18:00-19:30 Uhr, Termin 2 (018): 19:30-21:00 Uhr, PSV Schützenlokal

## 013 TRAMPOLIN & AKROBATIK: Sprung – Schwung – Fun! € 20

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

Inhalte: Power, (Körper-)Spannung, Artistik, Fitness, gut kalkuliertes Risiko – und Adrenalinschub garantiert!  
Als Grundlage komplexer Übungen werden Körperspannungsübungen, Sprünge am Trampolin (großes Tramp, Minitramp, Rheuterbrett,...), akrobatische Übungen (Jonglieren, Körperakrobatik) und Boden- und Geräteübungen methodisch erarbeitet.

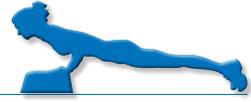
Ziele: Freude an der Bewegung, Verbesserung der Körperwahrnehmung-/Koordination und Kondition

*Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!*



# Montan – Fitbasics

Von Allgemeinem Konditionstraining bis Yogilates



## 101 ATHLETIC CONDITIONING

€ 20

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!

## 102 AUSDAUERTRAINING: Lauf-ABC

€ 20

ÜL: Tauderer Bernd, 08.05. – 26.06.2018, Di. 17:00 – 18:30 Uhr, Treffpunkt USI

Spezifisches Konditionstraining Laufen, Lauf ABC, Laufspiele, HIT Intervalle,...

## 104 CORE-TRAINING

€ 20

ÜL: Rubinigg Roman, Mo. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/2

Kraft- und Koordinationstraining zur Körperstabilisierung mit Kleingeräten in Zirkelform. Die Effizienz dieser Trainingsart liegt darin, dass nicht nur an den oberflächlichen Muskelpartien, sondern an der kleinen, tiefliegenden Muskulatur angesetzt wird.

## 107 DANCE FITNESS (Zumba)

€ 15

ÜL: Fischer Jennifer, Di. 17:00-18:00 Uhr, BRG alt/1

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

*Keine Vorkenntnisse erforderlich, ideal auch für Sport-Einsteiger!*

## 108 DEEPWORK – Neue Dimension funktionellen Trainings

€ 15

ÜL: Rainer Carola, Do. 20:00-21:00 Uhr, BRG neu/2

Athletisch – Einfach – ohne Zusatzgewichte – und doch anders! Das Workout aus fünf Elementen kombiniert geistige & körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings unter den Gesetzmäßigkeiten von Yin & Yang.

## 105 FITCROSS

€ 20

ÜL: Felser Klaus, Do. 18:00-19:30 Uhr, BRG neu/1

Idealer Bewegungs-/ Trainings-Mix sowohl für Sport-Einsteiger, als auch für bereits Aktive, da Intensitäten individuell und variabel gestaltet und alle wichtigen Elemente eines ausgewogenen Trainings vereint werden: Rhythmisiertes Kraft- und Ausdauertraining - Mobilisations- und Stabilisationsübungen ohne/ mit Geräten - Entspannen & Dehnen

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

€ 20

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

€ 15

ÜL: Rainer Carola, Do. 19:00-20:00, BRG neu/2

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

## 103 YOGILATES

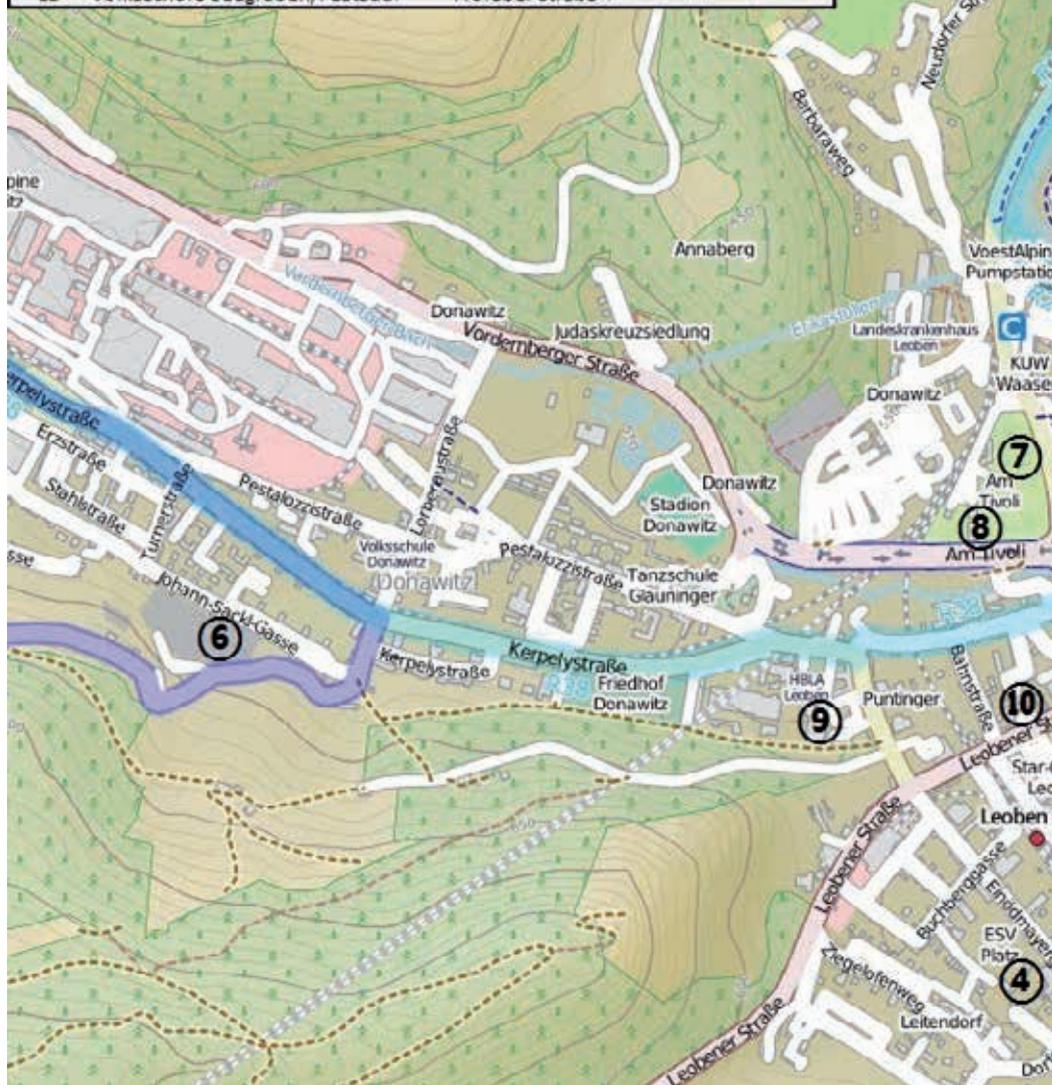
€ 15

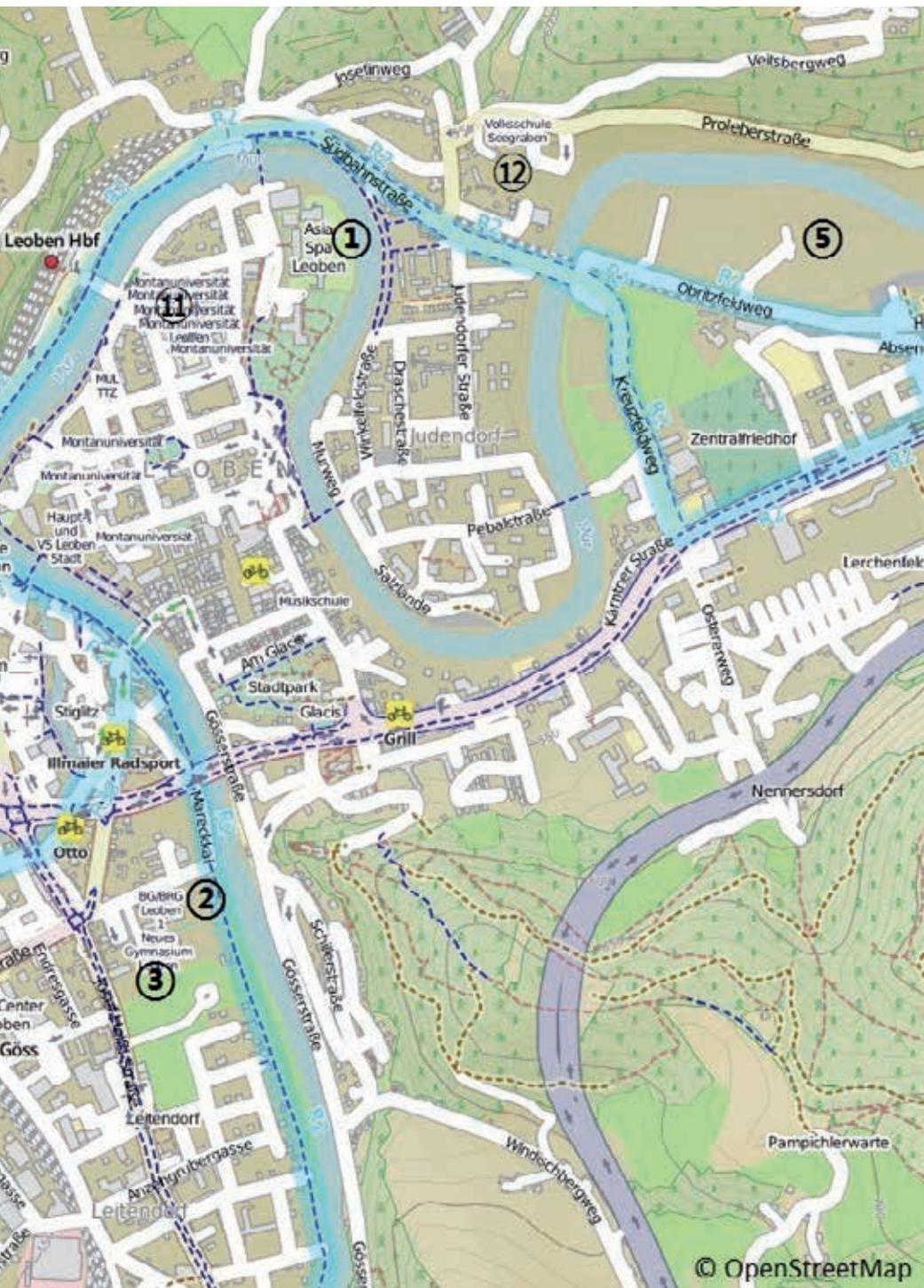
ÜL: Kapelkina Elizaveta, Do. 18:00-19:00 Uhr, BRG neu/2

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

## Übungsstätten des Universitätssportinstituts Leoben

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





# Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



## 207 BADMINTON 1 – Techniktraining & Spiel € 20

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

Grundschnläge, sowie Lauftechnik und Strategien im Einzel und Doppel werden methodisch trainiert. Taktik und Technik werden im Match umgesetzt, und dadurch Spaß am Spiel und Kondition erlangt!

*Auch für Einsteiger!*

## 200 BADMINTON 2 – Spielbetrieb € 20

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

## 220 BADMINTON 3 – Spielbetrieb € 20

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

## 223 BALLHOCKEY – freier Spielbetrieb € 20

**Neu!**

ÜL: Napravnik David, Wrienz Martin, Mi. 18:00-19:30 Uhr, ab 25.04. – 27.06.2018, Eishalle Leoben  
AUSRÜSTUNG: normale Laufschuhe, Eishockeyhandschuhe, Eishockeyhelm, Eishockeystock

## 201 BASKETBALL – Einsteiger € 20

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

## 202 BASKETBALL – Fortgeschrittene € 20

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

## 205 FLOORBALL – Einsteiger und Fortgeschrittene € 20

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

## 208 HALLENFUSSBALL 1 € 20

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

## 209 HALLENFUSSBALL 2 – Großfeld € 20

ÜL: Weligoschek Dieter, Di. 17:00-18:30 Uhr, Sporthalle

## 206 HALLENFUSSBALL 3 – Großfeld € 20

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

## 211 RUGBY € 25

ÜL: Hirschmann Lukas, Mi. 19:30-21:00 Uhr, Tivoli /ab 25.04.2018 am PSV Platz

Teamegeist, 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/>

## 212 TENNIS - Anfänger € 25

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 09.05.-13.06.2018 (Ersatztermine: 20.06. und 27.06.2018) 16:00-17:00 Uhr, Tivoli Leoben

*INFO: Bitte unbedingt geeignetes Schuhwerk (=Tennisschuhe) benutzen!*

# Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



## 213 TENNIS – Anfänger (mit Vorkenntnissen) € 25

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 09.05.-13.06.2018 (Ersatztermine: 20.06. und 27.06.2018) 17:00-18:00 Uhr, Tivoli Leoben

*INFO: Bitte unbedingt geeignetes Schuhwerk (=Tennisschuhe) benutzen!*

## 214 TENNIS – Fortgeschrittene € 25

ÜL: Tennis2You / Holzfeind Christian

Mi. 09.05.-13.06.2018 (Ersatztermine: 20.06. und 27.06.2018) 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) benutzen!*

## 221 TENNIS – Freier Spielbetrieb Tennishalle Proleb € 100 für 10er-Block (=10 Std.) inkl. Licht

*Nur Büroanmeldung möglich – mind. 2 Personen/ 10er-Block*

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://www.p2-tenniscenter.at/> T: 03842 / 81730 M: [office@p2-tenniscenter.at](mailto:office@p2-tenniscenter.at)

## 222 TISCHTENNIS – Einsteiger und Fortgeschrittene € 40

ÜL: SV Leoben / Köberl Martin, Schönleitner Johannes, Bernhard Michael

Di./ Do. 18:00-20:00 Uhr (Terminanzahl abhängig vom Meisterschaftsbetrieb!)

TT-Zentrum der VS Leoben-Göss, Teichgasse 3, 8700 Leoben; Zufahrt/Eingang über Erhardigasse!

Vom Grundschatz bis zur richtigen Beinarbeit und Gewichtsverlagerung.

Grundlagen und Regeln für Einzel und Doppel, Rotationsverständnis sowie Taktiken. Neben erfahrenen Leistungssportlern steht auch ein hochmoderner Ballroboter zur Verfügung.

*Leihmaterial vorhanden! Bitte Hallenschuhe benutzen!*

## 215 VOLLEYBALL - Einsteiger € 20

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

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

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

## 216 VOLLEYBALL - Fortgeschrittene/Leistungsspieler € 20

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

Verbessern der Grundfertigkeiten/ Volleyball-Techniken, diverse taktische Varianten, Spiel *Um möglichst zwei homogene Spielgruppen zu gewährleisten, erfolgt die Zuteilung durch die ÜL vor Ort!*

## 217 VOLLEYBALL – Spielbetrieb/Training (Leistungsspieler) € 20

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



## 300 COME ON DANCE! PAARE - Anfänger € 35

ÜL: Stamm Wolfgang, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2018

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

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

*Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!*

## 301 COME ON DANCE! PAARE – Fortgeschrittene € 35

ÜL: Stamm Wolfgang, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2018

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

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

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

*Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!*

## 307 PILATES € 35

ÜL: Letonja Yvonne

Mo. 17:00-18:00 Uhr, 26.02. - 29.06.2018 (Knr. 307) oder

Di. 17:00-18:00 Uhr, 27.02. - 26.06.2018 (Knr. 308)

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! € 15

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

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

## 306 „FÜHL MICH WOHL“ - YOGA € 20

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

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

## 302 ZEN MEDITATION – Einführungskurs € 20

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

## 303 ZEN MEDITATION – Aufbaukurs € 20

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

# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 434 ALPINKURS: Schihochtourenausbildung

Neu!

*Heranführen zum selbstständigen Begehen von Schihochtouren im winterlichen Hochgebirge mit Gletscherbegehungen*

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

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

**Ort & Termin:** Dachstein Gebirge – Nordseite (Wiesberghaus), 15.03.-18.03.2018

**Inhalte:** vertiefende Tourenplanung mit Lawinenlagebericht, topografischer Karte und technischen Hilfsmittel wie Apps und automatische Wetter-Messstationen. Entscheidungsfindung im Gelände, richtiges Verhalten und Standards beim Begehen von Gletschern, Anseilen und behelfsmäßige Bergretung, Ausrüstungskunde und Gletscherkunde, richtiger Umgang mit Lawinennotfall-Ausrüstung; vertiefende Kameradenrettung

**Voraussetzung:** sicheres Schifahren im unverspurten Gelände, Grundkondition für mehrstündige Touren, idealer Weise Schitouren Fortgeschrittenenkurs  
**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**Quartier / Kosten:** Zimmer und HP mit Lunchpaket 47 Euro/Nacht

**Vorbesprechung:** Mi. 07.03.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Mi. 07.03.2018



www.alpfox.com

# FITNESS + Plus

Franz-Josef-Straße 13 • 8700 Leoben

Telefon: 0660 / 729 24 00

E-Mail: shop@fitness-shop-leoben.at

www.fitness-shop-leoben.at

## Öffnungszeiten

**Montag bis Freitag:**

9.30 – 12.30 und 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch Nachmittag geschlossen.

**Samstag:**

9.00 – 13.00 Uhr

Der Nr. 1  
Fitness-Shop  
in Leoben

Foto: Dominik Angerer

Gutschein  
€ 5,-\*

\* Ab einem Einkauf von € 40,-; Pro Person einmalig einlösbar!

# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 400 ALPINKURS: Kletterausbildung (Fortgeschrittene)

*Selbstständige Planung und Durchführung von Mehrseillängen Klettertouren*

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

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

**Ort & Termin:** Lienzer Dolomiten (Karlsbader Hütte), 14.-17.06.2018

**Inhalte:** Ausrüstungskunde, Tourenplanung (mit topografischer Karte, Topo's), Sicherungstheorie, Standplatzbau, vertiefend: mobile Sicherungsmittel und Seilschaftsablauf, Technik-Taktik-Psychologie für Mehrseillängentouren.

**Voraussetzung:** Grundkurs Klettern von Mehrseillängen

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

**Quartier / Kosten:** Zimmer und HP 46 Euro/Nacht, Rucksacktransport 7 Euro

**Vorbesprechung:** Mi. 06.06.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 07.06.2018



## 430 ALPINKURS: Klettersteigausbildung

**Neu!**

*Heranführen zum selbstständigen Begehen von Klettersteigen*

**Leitung:** Krenn Gregor (staatl. geprüfter Berg-u. Schiführer)

**Gebühr:** 50/75/95 inkl. Ausrüstung (max. 6 TN/Gruppe!)

**Ort & Termin:** Raxgebiet (Weichtalhaus), 14.-15.04.2018

**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:** Zimmer und HP 60 Euro/Nacht (inkl. Wellness)

**Vorbesprechung:** Mi. 23.05.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Mi. 16.05.2018



www.alpfox.com

## 401 BEACHVOLLEYBALL United in Italien

**Neu!**

*Die USIs Leoben und Klagenfurt vereint „gegen den heißen Sand“!*

**Leitung:** USI Klagenfurt / Hansi Huber

**Gebühr:** 50/75/95

**Ort & Termin:** Lignano oder Bibione, 18.-22.05.2018 (Details betr. Ort & Unterkunft inkl. Anschrift werden im März 2018 bekannt gegeben)

**Inhalte:** Beachvolleyballcamp gemeinsam mit dem USI Klf. für alle Leistungsstufen, Training in Kleingruppen gleichen Spielniveaus, Abschlussturnier, gemeinsame Abendgestaltung

**Voraussetzungen:** Beherrschung der Grundtechniken

**Anreise:** privat, Bilden von Fahrgemeinschaften - AutobesitzerInnen werden ersucht, verfügbare freie Plätze am USI bekannt zu geben. Mitfahrende kommen selbstverständlich für die anteilmäßigen Kosten auf.

**Quartier / Kosten:** ca. 45 Euro/Tag inkl. Frühstück (Hotel oder Apartements; Details im März 2018, s.o.) für Courtmiete, Unterkunft), zumindest 1 gemeinsames Abendessen

**Anmeldeschluss:** Do. 19.04.2018



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



402

413 UNI-FITRAUM: Fitness und Ausdauer

406

**Voraussetzung:** Einschulungsbestätigung (Trainingssteuerung, Geräte, Hygiene, Sicherheit)

**Gebühr:** gültig bis 30.09.2018 (inkl. Feiertage und Ferien)

- Tageskarte (402): 55/55 (Mo.-So. 06:00-22:00 Uhr)
- Vormittagskarte (413): 35/35 (Mo.-So. 06:00-14:00 Uhr)
- Sommerkarte (406): 30/30 (Mo.-So. 06:00-22:00 Uhr; 02.07.-30.09.2018)

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

**Trainingszeiten mit TrainerIn & Einschulungstermine:**

- Bekanntgabe vor Semesterstart auf USI-HP
- Zeitlich flexible Einschulungstermine unter der Woche auf Anfrage im USI

**NEU!!! Specials im Fitraum:**

• Diverse Workshops werden um den Semesterstart ausgeschrieben

**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!



414

415 KITESURFEN-Special (Anfänger & Fortgeschrittene)

416

**Leitung:** Kiteschule WestCoastKiters (<http://www.westcoastkiters.at/home/>)

**Gebühr:** 110/130/170 inkl. kompletter Kitesurf-Ausrüstung

**Ort & Termin:** Seebad Breitenbrunn/Neusiedlersee, Kiteschule WestCoastKiters

- Termin 1: 04.-06.05.2018 (Kursstart: 10:00 Uhr) Anmeldeschl.: 27.04.2018
- Termin 2: 01.-03.06.2018 (Kursstart: 10:00 Uhr) Anmeldeschl.: 25.05.2018
- Termin 3: 15.-17.06.2018 (Kursstart: 10:00 Uhr) Anmeldeschl.: 08.06.2018

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

**Voraussetzung:** gute 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!



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 50/75/95

**Tag 1 (Einführungstag):** Mur-Stausee (Feuerwehr-Abgang, Stadtkai), Sa. 05.05.2018, 9:30 Uhr

**Tag 2 (Murfahrt):** Knittelfeld nach Leoben, So.06.05.2018

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

**Voraussetzung:** gute Schwimmkenntnisse

**Kosten:** Ausrüstung €15/Tag (Helme, Neoprenanzüge, Schwimmwesten etc.)

**Vorbesprechung:** Mi. 25.04.2018, 19:00 Uhr, Arkadenhof

**Anmeldeschluss:** Mi. 25.04.2018



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 50/75/95

**Ort & Termin:** Wildalpen/Salza, Sa./So. 12.05./13.05.2018, 9:00h

**Inhalte:** Festigung/Erweiterung der erlernten Basics, Anwendung einzelner Techniken

**Voraussetzung:** Absolvierung des Einsteigerkurses bzw. sicheres Beherrschen des W-Schwierigkeitsgrades 2-3, gute Kondition

**Anreise:** privat - Mitfahrgelegenheit bitte bei der Vorbesprechung bekanntgeben!

**Kosten:** Ausrüstung €15/Tag (Helme, Neoprenanzüge, Schwimmwesten etc.), Campingplatz Wildalpen (<http://www.camping-wildalpen.at/>)

**Vorbesprechung:** Mi. 25.04.2018, 19.30 Uhr, Arkadenhof

**Anmeldeschluss:** Mi. 02.05.2018



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Ort & Termin:** Vitalbad Eisenerz, Di. 27.02.-20.03.2018, 17:00-19:00 Uhr

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

**Voraussetzung:** Schwimmkenntnisse erforderlich!

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

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

**Anmeldeschluss:** Fr. 23.02.2018



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 436 KAJAK: Hotspot Istrien

Neu!

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 110/140/170 inkl. Quartier (Mobilehomes)

**Ort & Termin:** Süden Istriens, 27.04.-01.05.2018

**Inhalte:** Tagestouren und Befahren von einsamen Fjorden und Buchten.

Von einem der netten Campingplätze im Süden Istriens (Mobilhomes) werden wir das schöne Umland am Meer erkunden. Strände, Natur pur, Erlebnis, Wellenreiten mit dem Kajak, etc. Details bei der Vorbesprechung!

**Voraussetzung:** Absolvierung des Einsteigerkurses, Kondition für eine Tagestour, max. 12 TN

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI); Anreise Freitag 12:00 Uhr

**Kosten:** Ausrüstung €40/ 4 Tage (Boot, Neoprenanzug, Schwimmwesten, etc.) Kursgebühr inkludiert die Unterbringung in Mobilehomes/ Eigenverpflegung

**Vorbesprechung:** Mi. 25.04.2018, 20:00 Uhr, Arkadenhof Leoben

**Anmeldeschluss:** Do. 01.03.2018

*Nur Büroanmeldung!*



## 411 LEISTUNGSDIAGNOSTIK am Radergometer

**Gebühr:** 60/75/95

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

**Terminauswahl:** zwischen **Mo.-Fr. 05.-10.03.2018** (stets 16-20:00 Uhr, Terminliste liegt am USI auf!)

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

*Nur Büroanmeldung möglich!*



## 405 MOUNTAINBIKE – Touren und Trails in Umag / Istrien

**Leitung:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 110/140/170 inkl. Quartier (Mobilehomes)

**Ort & Termin:** Umag, 09.-13.05.2018

**Inhalte:** Endurotrails Grosnjn, Fahrtechniktraining, Parenzana - unterwegs auf den alten Bahnwegen der K.u.K.-Zeit im Hinterland von Istrien, Trails am Meer und im Vogelparadies Mirnatai.

Voraussetzungen: Kondition für MTB Tagestour mit ca. 800 Höhenmeter

**Ausrüstung:** Mountainbike mit Stollenreifen (keine Slicks), Helmpflicht, Radhandschuhe, kleinen Rucksack, Pickzeug, Ersatzschlauch

**Anreise:** privat bzw. Mitfahrt im USI Bus möglich (Anreise Mittwoch-Nachmittag/Abend)

**Quartier / Kosten:** Mobilhomes Camping Park Umag (Kursgebühr inkl. Quartierkosten), Eigenverpflegung

**Vorbesprechung:** 07.05.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 01.03.2018



www.haralddtauderer.com

# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 498 SCHILANG- UND EISLAUF: Alles Skating!

Neu!

**Leitung:** Rubinigg Roman / Tauderer Bernd

**Gebühr:** 160/170/195 (inkl. Quartier!)

**Ort & Termin:** Techendorf am Weissensee, 08.-11.02.2018

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

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

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

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

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

**Vorbesprechung:** Mo. 05.02.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Mi. 31.01.2018



## 491 SNOW SAFETY TAG am Prächich für Skifahrer, Snowboarder oder Skitourengänger

**Leitung:** Schischule ALPFOX / Andi Puswald

**Gebühr:** 30/45/60

**Ort & Termin:** Prächich / Schischule ALPFOX, Sa. 03.03.2018,  
10:00 – ca. 17:00 Uhr

**Inhalte:** diverse Snow Safety Module (Offpiste Technik - Taktik - Risiko Management wie Tourenplanung, Spuranlage, Lawinenkunde, Verschüttetensuche und Notfallmaßnahmen).

**Voraussetzung:** Basiskenntnisse Skilauf/Snowboard

**Anreise:** privat

**Material:** eigene Ski/SB Ausrüstung!, wenn verfügbar eigenes LVS-Gerät+Sonde+Schaufel (Leihmaterial vorhanden), Skiverleih gegen Gebühr möglich.

**Kosten:** ermäßigte Tagesschikarte Prächich



## 407 USI SOMMERSPECIAL: Canyoning

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 20/20/30

**Termin:** Sa. 07.07.2018

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

**Inhalte:** Einführung in die Canyoning-Technik, einständiger Fußmarsch zur Schlucht, Canyoning Tour durch die Mühlau-Schlucht

**Voraussetzung:** Schwindelfreiheit, Kondition, festes Schuhwerk, das nass werden darf

**Anreise:** privat

**Kosten:** Ausrüstung €15/Tag (Klettergurt, Seil, Karabiner, Neoprenanzug, Jacken, Helm etc.)

**Zusatzinfo:** bei Hochwasser alternative Tour durch die Salza-Schlucht bei St. Martin/Grimming

**Anmeldeschluss:** Mo. 02.07.2018

# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 425 USI SOMMERSPECIAL: Fit in den Tag

Neu!

**Leitung:** Rainer Carola

**Gebühr:** 20/20/30

**Ort:** Sporthalle/GR

**Termin:** Mo. 07:00-08:00 Uhr (02.07.-24.09.2018)

**Inhalte:** wöchentlich eine andere Fitnessstunde, um aktiv in den Tag zu starten – von der Ganzkörperkräftigung mit/ohne Geräte/n über Deep Work-Stunde, die neben Sprungkraft-Elementen auch Yoga- und Pilates-übungen beinhaltet, bis hin zur Cardio-Fitnessseinheit mit Lauf-ABC.

**Zusatzinfo:** Bitte Hallen- und Sportschuhe für draußen mitbringen!

**Anmeldeschluss:** Do. 28.06.2018



## 410 USI SOMMERSPECIAL: Nature Workout

Neu!

**Leitung:** Rainer Carola

**Gebühr:** 20/20/30

**Ort:** Natur & Trails in LE

**Termin:** Mi. 17:00-18:30 Uhr (04.07.-26.09.2018)

**Treffpunkt:** USI

**Inhalte:** Unterschiedliche Workouts in der Natur, alle motorischen Grundeigenschaften werden trainiert

**Voraussetzung:** Kondition, um einen 20-minütigen Lauf zu schaffen, Spaß am Auspowern!

**Zusatzinfo:** Outdoorbekleidung – findet bei jedem Wetter statt!

**Anmeldeschluss:** Mo. 02.07.2018



## 426 USI SOMMERSPECIAL: Gesunder Rücken

Neu!

*Functional Fitness mit Schwerpunkt Rücken*

**Leitung:** Fischer Jennifer

**Gebühr:** 20/20/30

**Ort:** Grünflächen LE-Zentrum; bei Schlechtwetter Räumlichkeit der MUL (wird bekannt gegeben)

**Termin:** Di. 17:00-18:30 Uhr (03.07.-18.09.2018)

**Treffpunkt:** am USI oder Info per Mail

**Inhalte:** gesundheitsorientiertes Rückentraining für den Körper (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen mit/ohne Theraband)

**Mitzubringen:** Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung und wärmende Jacke od. Decke

**Anmeldeschluss:** Do. 28.06.2018



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 408 USI SOMMERSPECIAL – Rafting

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard  
**Gebühr:** 20/20/30  
 2 Termine zur Auswahl: So. 01.07. oder Sa. 04.08.2018  
**Treffpunkt:** Gasthaus Bachbrücke/Weidendom Nationalpark Gesäuse (Enns), 9:00 Uhr <http://www.bachbruecke.at/>  
**Inhalte:** Einführung in den Rafting-Sport, gemeinsames Befahren der Enns/Gesäuse  
**Voraussetzung:** Schwimmkenntnisse erforderlich!  
**Anreise:** privat  
**Kosten:** Ausrüstung €10/Tag (Neoprenanzug- und Schuhe, Helm, Schwimmweste etc.)  
**Anmeldeschluss:** Mo. 25.06. bzw. 30.07.2018



## 438 USI SOMMERSPECIAL: Überlebenstraining – feel the limit!

**Neu!**

*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:** 50/75/95 (ACHTUNG: max 10 TN!)  
**Ort & Termin:** Gams bei Hieflau (Akogelhütte), 27.-29.07.2018  
**Treffpunkt:** Gasthaus Eschau, 8923 Palfau 102, 15:00 Uhr  
**Inhalte:** Überleben im Karst, Orientieren im Gelände, Feuer machen, Zubereitung tierischer und pflanzlicher Nahrung, Unterkunftsbaus, behelfsmäßige Erste Hilfe, Knotenkunde  
**Material:** Outdoor-/ Wanderbekleidung, warme Jacke, 1l Trinkflasche, Regenjacke, -hose oder Poncho, Reserveunterwäsche, Haube, Rucksack ca. 40l, Schlafsack, Messer  
**Anreise:** privat, verfügbare freie Plätze für die Anreise bitte im USI bekanntgeben zwecks der Fahrgemeinschaft  
**Anmeldeschluss:** Do. 28.06.2018



## 439 USI SOMMERSPECIAL: Höhlenabenteuer und Klettersteig

**Neu!**

**Leitung:** Freelife / Schiffermayer Wolfgang  
**Gebühr:** 50/75/95 inkl. Leihausrüstung  
**Ort & Termin:** Hochkar, Sa 30.06.2018  
**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 Alpenvorland  
**Material:** warme Bekleidung, Trekkingschuhe, ev. Radhandschuhe, Rucksack, Jause/Getränk  
**Inkludierte Leistung:** Guide/Sicherheitsausrüstung/Gurt/Stirnlampe/ Spezialausrüstung  
**Anreise:** privat, verfügbare freie Plätze für die Anreise bitte am USI bekanntgeben zwecks der Fahrgemeinschaft  
**Anmeldeschluss:** Fr.. 01.06.2018



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 437 USI SOMMERSPECIAL: „Zeit für dich“ im Sommer

Neu!

**Leitung:** Neukamp Conny

**Gebühr:** 20/20/30

**Ort:** Grünflächen LE-Zentrum; bei Schlechtwetter Räumlichkeit der MUL (wird bekannt gegeben)

**Termin:** Do. 17:00-18:30 Uhr (05.07.-27.09.2018)

**Treffpunkt:** am USI oder Info per Mail

**Zielgruppe:** ideal für alle, die nach der Arbeit gemäßigten körperlichen Ausgleich suchen und den Alltag bereits vor dem Feierabend entschleunigen wollen.

**Inhalte:** Sanftes für den Körper, Ruhe für Geist & Seele, Dehnen, Kräftigen mit Yoga, Mobilisieren, Ausbalancieren mit QiGong, Entspannen mit Atemübungen und Meditation

**Mitzubringen:** Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung und wärmende Jacke od. Decke

**Anmeldeschluss:** Mo. 02.07.2018



## 420 WORKSHOP: BLACKROLL® - Regeneration im Sport

**Leitung:** Physio Leoben / PT Schöffmann Maria

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 06.06.2018, 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:** Bequeme Kleidung, Handtuch, wenn vorhanden: eigene Matte



## 418 WORKSHOP: Dehnen und seine neuen Perspektiven

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

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 14.03.2018, 17:00-19:00 Uhr

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

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

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



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



423 **WORKSHOP: Mythen im Krafttraining –  
was unser Körper wirklich braucht**

Neu!

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

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 09.05.2018, 17:00-19:00 Uhr

**Inhalte:** den gesunden Aufbau von Muskulatur und Bandscheibengewebe verstehen – niemand muss Schmerzen haben, weder während eines kurzweiligen Hexenschusses, noch i.R. jahrelanger Beschwerden

**Ziel:** Herantasten an ganz individuelle, sinnvolle Grenzen und dabei sogar Spaß haben!

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



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

**Leitung:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** USI Keller, Do. 22.03.2018, 16:30-18:30 Uhr

**Inhalte:** kleine Reparaturen selber machen

(Schaltung- und Bremsen einstellen, Steuersatz, Kettennieten,...)

Tipps und Tricks zu diversen Fahrradeinstellungen



[www.haralddauderer.com](http://www.haralddauderer.com)





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

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

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

### Leobener Akademische Meisterschaften (LAM)

SPARTE	LEITER	NENNSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Schach	Mussnig	Di., 06.03.18	Mi., 07.03.18	Gösser Bräu Leoben
Fußball Kleinfeld	Tauderer	Mi., 09.05.18	Mo-Do., 14-17.05.18	Tivoli Leoben
Badminton	Oswald/Szapar	Mo., 04.06.18	Mi., 06.06.18	BRG II (neu)
Sportschießen	Schäffer	Mi., 13.06.18	Do., 14.06.18	PSV Schießanlage

### Steirische Akademische Meisterschaften (STAM)

SPARTE	LEITER	NENNSCHLUSS	WETTKAMPFTERMIN	WETTKAMPFORT
Bouldern	Tscherner	Mi., 07.03.18	So., 11.03.18	Graz / BLOC house
Halbmarathon	Wippel	Online-It. Ausschr	So., 08.04.18	GRAZ Innenstadt
Tischtennis	Balaz	Fr., 13.04.18	Mi., 18.04.18	USZ GRAZ
Badminton	Almer	Mi., 18.04.18	Sa., 21.04.18	USZ GRAZ
Volleyball	Hölzl	Fr., 27.04.18	Mi., 02.05.18	USZ GRAZ
MTB Gipfelsturm	Tauderer	Do., 03.05.18	So., 06.05.18	STATTEGG/SCHÖCKL
5000m Lauf	Beyer	Fr., 04.05.18	Di., 08.05.18	USZ GRAZ
Basketball	Loibner	Fr., 11.05.18	Mi., 16.05.18	USZ GRAZ
Schwimmen	Ehgartner	Fr., 11.05.18	Mi., 16.05.18	UNION-BAD GRAZ
Beach-Volleyball	Dichtl	Mi., 23.05.18	Sa. 26.05.18	USZ GRAZ
Beach-Volleyball mix	Dichtl	Mi., 23.05.18	So. 27.05.18	USZ GRAZ
Sportschießen	Strohmayr	Mi., 23.05.18	Mo., 28.05.18	GRAZ / LHS
Gerätturnen	Hayn	Fr., 25.05.18	Di., 29.05.18	GRAZ / LSZ
Kendo	Fresl	Fr., 25.05.18	Di., 29.05.18	GRAZ / KLU
Berglauf	Kure/Tauderer	Online- It.Ausschr.	Do., 31.05.18	Mugel/Niklasdorf
Fußball Kleinfeld	Beyer	Fr., 01.06.18	Mi., 06.06.18	USZ GRAZ
Trampolin	Hayn	Fr., 08.06.18	Di., 12.06.18	USZ GRAZ
Leichtathletik	Egger	Fr., 08.06.18	Mi., 13.06.18	USZ GRAZ
Segeln	Muschick	Di., 12.06.18	Sa./So, 16/17.06.18	Waldschacher See

### Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)

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

Anmeldung direkt im USI, Wettkampfausschreibungen unter: <http://usi.leoben.ac.at>

