



**USI**  
**WINTERSEMESTER 2017/18**



## Vorwort



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

im letzten Studienjahr führte ich im Turnsaal mit einer Kursteilnehmerin ein Gespräch, aus dem ich kurz zitieren möchte:

Die junge, sportliche Studentin – inzwischen Dissertantin und Studentin einer weiteren Studienrichtung an unserer MUL – sorgte sich über ihre Zukunft: „Ich weiß nicht, wie ich den sportlichen Ausgleich in Zukunft, ich meine NACH der Montanuni – finden soll. In einem Fitnessstudio!? Nein, DAS kann ich mir gar nicht vorstellen. Denn so eine Gemeinschaft und „Gaude“ unter Gleichgesinnten trotz körperlichen „Auspowers“, wie bei den USI-Kursen unter professioneller Leitung, findet man abseits vom Unisport genauso wenig, wie viele Kurs-Angebote an sich! Am USI hab ich erst erfahren, was Sportbetreiben wirklich bedeutet und dass es mehr sein kann, als der Turnunterricht, den ich in der Schule kennen gelernt hab!“

Dass natürlich nicht jeder Mensch seinen Ausgleich in Sport und Bewegung, sondern ebenso in Kunst, Fotografie oder Musik u.ä. findet, ist mir selbstverständlich bewusst.

In den letzten Jahren haben soziale Aktivitäten, bewusste Interaktion mit Freunden und Familie (Quality time) und eine zufriedenstellende Balance zwischen Arbeit/Studium und Freizeit (Work-Life-Balance) v.a. bei den jüngeren Generationen enorm an Bedeutung gewonnen. Ich spreche nicht von quantitativer Ausgeglichenheit zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Vielmehr geht es darum, in wieweit und durch welche Strategien es möglich sein kann, beide Lebensbereiche als erfüllende Einheit zu sehen, in der die positiven, die negativen Aspekte auch bereichsübergreifend zu kompensieren vermögen.

So wird Universitätssport zu einem wichtigen Bestandteil der Work-Life-Balance zahlreicher Studierender, Bediensteter und AbsolventInnen.

Die Aufgabe des USI liegt u.a. darin, die dem Zeitgeist entsprechenden, benötigten Rahmenbedingungen für das Erreichen einer sinnvollen Balance zu schaffen und diese flexibel zu gestalten, um jederzeit nachbessern und optimieren zu können. Der Universitätssport bietet demnach eine mögliche Strategie zur Work-Life-Balance durch Quality time mit der Verschmelzung von Arbeit/Studium und Freizeit: nämlich die des gemeinsamen Sporttreibens und Nutzung diverser USI-Angebote von Arbeits-/StudienkollegInnen, selbst nach Studienabschluss!

Ähnliches beobachte ich auch bei Angeboten der MUL-Kultur. Studierende, Bedienstete und AbsolventInnen – Alt und Jung – treffen sich zu wöchentlichen Chor- oder Orchesterproben für die großen Auftritte - etwa in der Aula, nehmen an Fotoworkshops- und Wettbewerben teil, feiern als Gemeinschaft Feste zum Semesterabschluss mit Musik und Gesang. Es spricht einmal mehr für den Weitblick unserer Montanuniversität, dass über die Bereiche Sport und Kultur strategische Maßnahmen gesetzt werden können, die wiederum eine notwendige Work-Life-Balance der Uniangehörigen und ehemaligen Studierenden ermöglichen können, wie die Anzahl der Aktiven beweist.

Als USI-Leiterin bedanke ich mich bei all jenen, die den USI-Betrieb im Einzelnen ermöglichen. Dazu zählen in erster Linie meine engagierten InstruktorInnen, Kooperationspartner (Vereine, Sportschulen- und Anbieter, Physiotherapeuten etc.) und auch Sie, werte Teilnehmende unserer Kurse und Veranstaltungen, die uns mit ihrem Feedback dynamisch halten. Vergessen möchte ich nicht auf mein eigenes kleines USI-Team, mit Bernd Tauderer und den Damen des Sekretariats, das mich bestens unterstützt und mit mir gemeinsam dafür sorgt, dass Ideen geboren, weiterentwickelt, kritisch betrachtet und umgesetzt werden.

Dass das USI-Programm in dieser Form existieren kann, verdanken wir ebenso den beiden Leobener Gymnasien, die dem Universitätssport bereits seit Jahrzehnten ihre Sporthallen zur Verfügung stellen.

Ich danke unserer Stadtgemeinde und ihren MitarbeiterInnen, zum einen für eine konstruktive Zusammenarbeit bezüglich der Überlassung von Sportstätten, zum anderen, dass mit dem bevorstehenden Bau einer neuen Sporthalle auf den aktuellen Engpass an Sportstätten reagiert und so ein wichtiger Schritt in punkto „Leoben als (attraktive) Sportstadt“ gesetzt worden ist. Hinsichtlich der stets steigenden Hörerzahl der Montanuniversität und der Tatsache, dass die MUL einer der größten Arbeitgeber in Bezirk Leoben ist, begrüße ich dieses Projekt sehr, um zukünftig dem steigenden Bedarf an Sport- und Freizeitangeboten gerecht werden zu können.

Ich wünsche zunächst einmal viel Freude beim Durchblättern der nachfolgenden Seiten, danach viel Spaß beim Ausgleich, Erholung und Balance-Finden mit Ihrer Teilnahme am USI-Angebot!

*Eure Ulla Prodingler, Leiterin USI*

*Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden (Hippokrates; berühmtester Arzt des Altertums, Begründer der Medizin als Wissenschaft).*



## Team



*v.l.n.r.: Ulla Prodingler, Elfriede Fiedler, Bernd Tauderer, Sabine Grünauer-Remich*

### **USI Leitung:**

Mag. Ulla Prodingler

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)

Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr

### **Wettkämpfe, Administration, Kultur:**

Mag. Bernd Tauderer

DW 6403

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

Sprechstunden: nach Vereinbarung

### **Sekretariat:**

Sabine Grünauer-Remich, FOI

DW 6410

[sabine.gruenauer-remich@unileoben.ac.at](mailto:sabine.gruenauer-remich@unileoben.ac.at)

Mo – Do. 13.00 – 15.00 Uhr

Fr. 08.30 – 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](mailto:usi@unileoben.ac.at)

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



## Inhalt – USI Programm Wintersemester 2017/2018

MY USI DATA



### 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 18

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



### USI Wettkampfkalender WS 2017/18

Seite 26

Leobener, Steirische, Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)



### USI Akademische MeisterInnen 2016/17

Seite 27

Leobener, Steirische, Unisport-Austria Meisterschaften (UAM)

#### 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)

### INSKRPTION, FRISTEN, TERMINE

\* **ONLINE - Anmeldung/Bezahlung über MY USI DATA** per Kreditkarte oder Online Banküberweisung  
(<http://usionline.unileoben.ac.at/usiweb/login>):

**ab Mo. 11.09.2017, 8:00 Uhr, für Stud./Bed./Abs.** (Vergabe circa der Hälfte aller Kursplätze, keine Anmeldung über MU\_ONLINE!)

#### ODER

\* **BÜRO - Anmeldung** – Anmeldung und Bezahlung (in BAR) am USI Inskriptionsschalter jeweils Mo. bis Do. 08:30 – 11:30 Uhr und 13:00 – 15:00 Uhr und Fr. 08.30 – 11:30 Uhr

**am Mi. 13.09.2017** (Bedienstete: ausschließlich Tarif B!)

**ab Mo. 18.09.2017** (Stud./Bed./Abs.)



Eine Kursanmeldung erfolgt über **MY USI DATA (= usi:online)** unter <http://usi.unileoben.ac.at>, siehe „Info über MY USI DATA“!

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

Durch die Inskription (Kurs/ Akad. Wettkämpfe/ Uni-Fitraum) akzeptiert der/die Teilnehmende die geltenden **Allgemeinen Geschäftsbedingungen!**

**Schnuppern** ist ausschließlich bis Fr 06.10.2017 (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 und ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung bis Fr 13.10.2017, wobei pro storniertem oder getauschtem Kurs eine Gebühr von € 3 einbehalten wird. Bitte beachten Sie die gesonderten Stornobedingungen bei Camps & Specials (siehe AGBs).

#### Tarife / Kosten für wöchentliche Kurse

*Tarif A (ausgewiesener Betrag):*

Studierende der MUL / einer sonstigen Uni/FH/PÄDAK bis 29 Jahre

*Tarif B (150% des ausgewiesenen Betrages):*

Studierende der MUL / einer sonstigen Uni/FH/PÄDAK 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.

Bitte beachten Sie den angeführten Anmeldeschluss bei diversen Camps & Specials!

#### Dauer des Wintersemesters:

**01.10.2017 – 02.02.2018**

#### Veranstaltungsfreie Tage:

Nationalfeiertag: 26.10.2017

Allerheiligen & Allerseelen: 01.11. – 02.11.2017

Maria Empfängnis: 08.12.2017

Weihnachtsferien: 18.12.2017 – 05.01.2018

### Info über MY USI DATA / usi:online (Inskriptionsprogramm)

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

#### Anmeldung am USI Inskriptionsschalter

Eine Kursanmeldung und Bezahlung der Kursbeiträge kann auch am USI Inskriptionsschalter erfolgen (Öffnungszeiten siehe „Inskription, Fristen, Termine“) und ist nur **persönlich und gegen Vorlage eines Lichtbild- bzw. Studentenausweises möglich!**

Auch bei dieser Variante müssen die Daten von **Studierenden einer sonstigen Uni/FH/PÄDAK/Abs. der MUL** einmalig im System verankert werden. Um Wartezeiten am USI Inskriptionsschalter möglichst zu vermeiden, empfehlen wir, die Registrierung bereits über die USI-Homepage – Navigation – Registrierung (siehe oben) vorzunehmen!



#### Was hat sich durch MY USI DATA verändert? Wo sind die Vorteile von MY USI DATA?

Eine Anmeldung über MU\_online ist nicht mehr 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.

#### 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. 06.10.2017 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** im USI Büro vorgenommen werden und ist ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und bis **Fr. 13.10.2017** möglich. 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** im USI Büro vorgenommen werden und ist ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und **bis eine Woche vor dem für jede Veranstaltung ausgewiesenen Anmeldeschluss** möglich. 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 die im Rahmen des ÖH-Beitrages abgeschlossene Unfall- und Haftpflichtversicherung herangezogen werden. Kontaktaufnahme im Schadenfall mit der ÖH (Tel.: 402/8101).

### § 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 ersucht, 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, 10.10.–05.12., Di. 18:00-19:15 Uhr, Asia Spa Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für Gesundheitsbewusste jeden Alters, aber auch zur Prävention oder in der Therapie. Sie verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik. <i>Eintritt ausschließlich gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung und Lichtbildausweis möglich!</i>		
<b>004</b>	<b>INDOORKLETTERN 1 - Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 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 exkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Jäckel 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 exkl. Eintritt

ÜL: Gettinger Christian / Jäckel 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 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!*



Eure USI-InstruktorInnen 2016/2017

# 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!

## 104 CORE-TRAINING

€ 20

ÜL: Prodingler Ulla, 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, tief liegenden 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

**Neu!**

€ 15

ÜL: Jäckel 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 und anaerober Ausdauer durch neue Trainingshilfsmittel und moderne Übungen, auch zu finden im Mannschaftssport und in der Leichtathletik.

## 100 TABATA TRAINING – spezielles Konditionstraining

€ 15

ÜL: Jäckel 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

**Neu!**

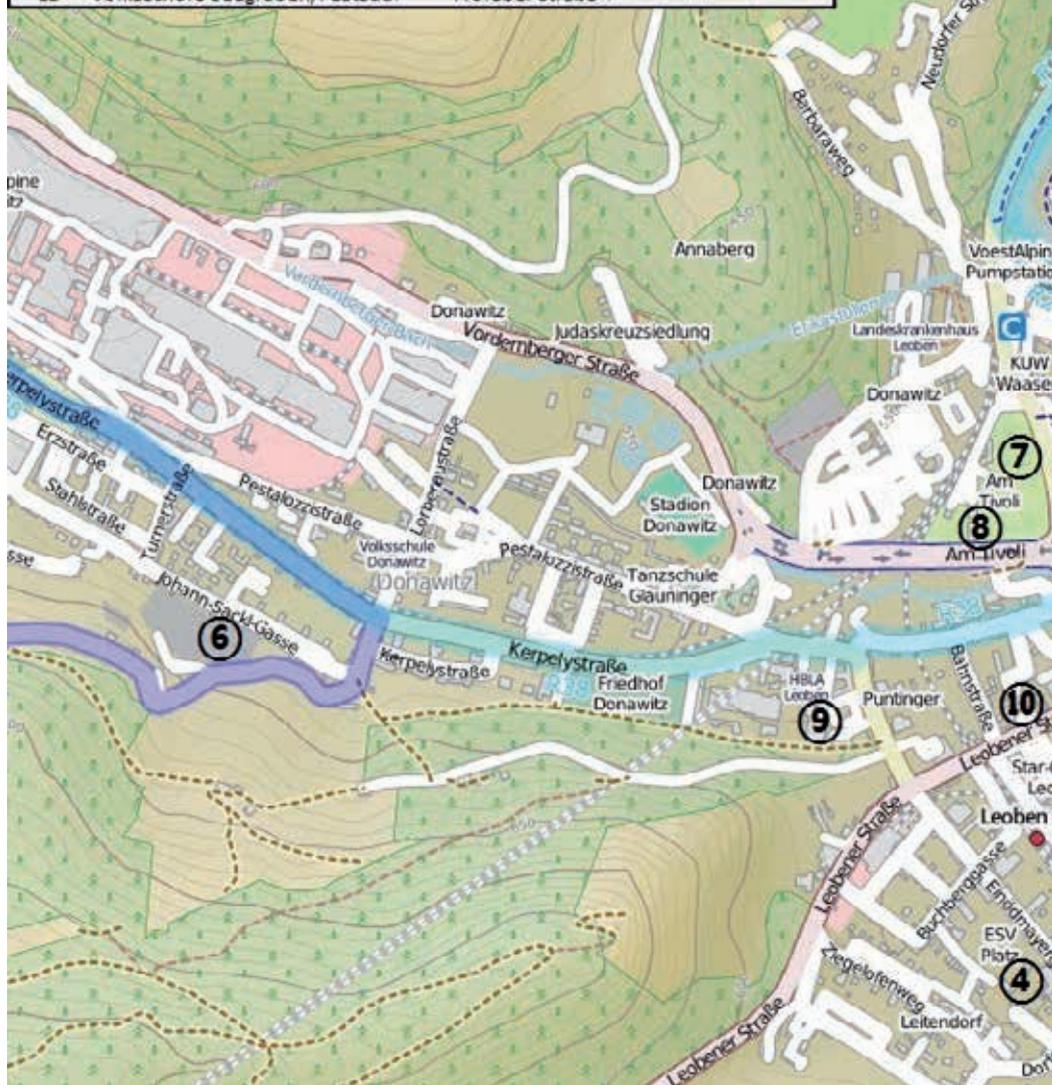
€ 15

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	Schützlokal 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

## 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

## 219 EISHOCKEY € 60

ÜL: Napravnik David, Wrienz Martin, So. 19:00-20:30 Uhr, ab 08.10.2017 – 25.03.2018, Eishalle Leoben  
Voraussetzung: Basiskenntnisse Eislaufen, eigene Eishockeyschuhe, Leihusrüstung vorhanden!

## 205 FLOORBALL – Großfeld, Einsteiger und Fortgeschrittene € 20

ÜL: Gassner Andreas, Do. 20:00-21:30 Uhr, Sporthalle/1

## 208 HALLENFUSSBALL 1 € 20

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

## 209 HALLENFUSSBALL 2 € 20

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

## 206 HALLENFUSSBALL 3 € 20

ÜL: Felser Klaus, Do. 19:30-21:00 Uhr, BRG neu/1

## 211 RUGBY € 25

ÜL: Bakker Ronald, Mi. 19:30-21:00 Uhr, Tivoli

Teamgeist, Ausdauer, Schnelligkeit und Technik. Rugby vereint alles davon. Egal ob groß oder klein, stark oder quirlig, bei Rugby gibt es für jeden die passende Position. Für Anfänger als auch fortgeschrittene Spieler geeignet. Weitere Infos unter: <http://www.arcleoben.at/>

## 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

# Montan – Ballspiele/Rückschlagspiele

Von Badminton bis Volleyball



## 222 TISCHTENNIS – Einsteiger und Fortgeschrittene € 30

ÜL: SV Leoben / Köberl Martin, Schönleitner Johannes, Bernhard Michael  
Di. 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!*



**USI EISSTOCKTURNIER**  
**17. und 24. Jänner 2018**  
**Rasch anmelden! Nur 50 Teamplätze!**



# Montan – Vital & Relax

Von Come on Dance! bis Zen-Meditation



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

ÜL: Stamm Wolfgang, 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.2017

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

Erlernen der Grundschritte und erster Figuren in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Fox-trott, 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, 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 06.12., 13.12.2017

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 Grundschritte der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze.

*Nur Büroanmeldung möglich – Anmeldung bitte paarweise!*

## 307 PILATES € 35

ÜL: Letonja Yvonne

Mo. 17:00-18:00 Uhr, 16.10.2017 - 22.01.2018 (Knr. 307) oder

Di. 17:00-18:00 Uhr, 17.10.2017 - 23.01.2018 (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

# USI Schitourenkurs am Dachstein

www.haralddtauderer.com



# FITNESS + Plus

Franz-Josef-Straße 13 • 8700 Leoben  
Telefon: 0660 / 729 24 00  
E-Mail: [shop@fitness-shop-leoben.at](mailto:shop@fitness-shop-leoben.at)  
[www.fitness-shop-leoben.at](http://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,-\*

Gültig bis 31.12.2017

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



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 428 EISSTOCKSCHIESSEN – STOCK HEIL!

**Leitung:** SV Mayr Melnhof Leoben

**Gebühr:** 25/37,50/50 (inkl. Stock-/Leihmaterial)

**Ort/Termin:** Eishalle Leoben, Di. 19:00–22:00 Uhr, ab 07. November 2017

(Spielbetrieb auch in den Weihnachts- und Semesterferien)

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

*PS: Optimale Vorbereitung auf das USI Eisstockturnier am 17./24.01.2018!*



## 402 FITNESS UND AUSDAUER im UNI-Fitraum 413

**Gebühr:** gültig bis 18.02.2018 (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)

**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!!! Special im Fitraum:**

• Workshop „Kettlebell Training“ wird 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!



## 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. 07.10.2017, 9:30 Uhr

**Tag 2 (Murfahrt):** Knittelfeld nach Leoben, So.08.10.2017

**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!

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

**Vorbesprechung:** Mi. 04.10.2017, 19:00 Uhr, Arkadenhof

**Anmeldeschluss:** Mi. 04.10.2017



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



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

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 50/75/95

**Ort & Termin:** Wildalpen/Salza, Sa./So. 14.10./15.10.2017, 9:00h

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

**Voraussetzung:** Absolvierung des Einführungskurses 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. 04.10.2017, 19.30 Uhr, Arkadenhof

**Anmeldeschluss:** Mi. 04.10.2017



## 429 KAJAK – ESKIMOTIEREN „Keep Calm and Eskimoroll!“

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 25/37,50/50

**Ort & Termin:** Vitalbad Eisenerz, Di., 07.-28.11.2017, 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

**Kosten:** keine!

**Anmeldeschluss:** Fr. 03.11.2017



## 436 KAJAK - Inselumrundung Rab

**Leitung:** Kajakschule Oppenberg / Auer Reinhard

**Gebühr:** 80/120/150

**Ort & Termin:** Umrundung der Insel Rab, Kroatien, 25.-29.10.2017 (Nationalfeiertag)

**Inhalte:** Gemeinsam fahren wir vom Festland zur Insel Rab und umrunden diese gewaltigen Felsen. Wir nächtigen in einsamen Buchten im Zelt und Schlafsack. Unsere Verpflegung ist an Bord. Alles weitere bei der Vorbesprechung.

**Voraussetzung:** Absolvierung des Einführungskurses, gute Kondition, max. 12 TN

**Anreise:** privat, Fahrgemeinschaften

**Kosten:** Ausrüstung €40/ 4 Tage (Boot, Neoprenanzug, Schwimmwesten, etc.)

**Vorbesprechung:** Mi. 18.10.2017, 19:00 Uhr, Arkadenhof Leoben

**Anmeldeschluss:** Mi. 18.10.2017

*Nur Büroanmeldung!*



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 411 LEISTUNGSDIAGNOSTIK am Radergometer

**Gebühr:** 55/65/90

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

**Terminauswahl:** zwischen Mo.-Fr. 06.11.-10.11.2017  
(Terminliste liegt im USI auf!)

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



## 495 SCHILANGLAUF: Klassisch und Skating für Anfänger 496

**Leitung:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 20/30/40

**Termine:** Fr. 15.12. 13:00-15:30 Uhr / Sa. 16.12. 10:00–12:30 Uhr

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

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

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

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

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

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

**Anmeldeschluss:** Di. 11.12.2017



## 497 SCHILANGLAUF: Klassisch für Fortgeschrittene

**Leitung:** Naturfreunde Trofaiach

**Gebühr:** 20/30/40

**Termine:** Fr. 26.01. 13:00-15:30 Uhr / Sa. 27.01. 10:00–12:30 Uhr

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

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

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

**Anreise:** privat

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

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

**Anmeldeschluss:** Di. 11.12.2017

**Neu!**



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 498 SCHILANG- UND EISLAUF: Alles Skating!

Neu!

**Leitung:** Prodingler Ulla / 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!)

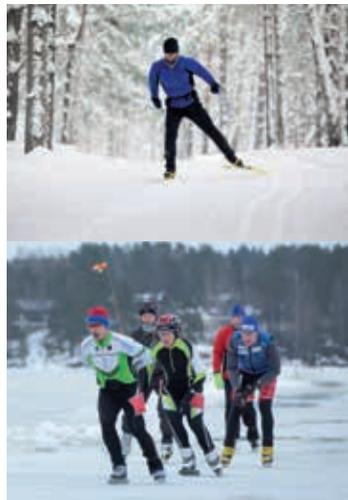
**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus, geringer Kostenbeitrag (bitte um Bekanntgabe am USI)

**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:** Di. 24.10.2017



## 490 SEGELN: A-Schein Theorie

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

**Gebühr:** 50/75/95

**Ort & Termin:** HS F/D, ab 06.11. jew. Mo, 18:00-19:30 Uhr

**Inhalte:** Theoretische Ausbildung zum ÖSV-Segel-A-Schein (Fahrtbereich 1 für Binnengewässer und Flussläufe)

**Vorbesprechung:** Mo. 23.10.2017, 18:00 Uhr, HS F

(auch für Interessenten des FB2!)

**Anmeldeschluss:** Fr. 03.11.2017



## 491 SNOW SAFETY TAG am Präbichl für Skifahrer, Snowboarder oder Skitourengerher

**Leitung:** Schischule ALPFOX

**Gebühr:** 30/45/60

**Ort:** Präbichl, Schischule ALPFOX

**Termin:** 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 Präbichl



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 493 SCHITOUREN – Einsteiger

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

**Gebühr:** 60/90/115

**Ort & Termin:** Planneralm, 19.-21.01.2018

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

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

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

**Quartier / Kosten:** Zimmer und HP ca. 40 Euro/Nacht (JGH Planneralm)

**Vorbesprechung:** Di. 09.01.2018, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Di. 09.01.2018



## 412 SCHITOUREN – Fortgeschrittene

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

**Gebühr:** 80/120/150

**Ort & Termin:** Lungau / Zederhaus, 22.02.-25.02.2018

**Inhalte:** Vertiefende Tourenplanung mit Lawinenlagebericht, topografische Karte und technische Hilfsmittel wie Apps und automatische Wetter-Messstationen. Heranführen zur selbstständigen Tourenführung einer Gruppe, Entscheidungsfindung und richtiger Umgang mit Lawinennotfall.

**Voraussetzung:** Sicheres Schifahren in unverspurtem Gelände, Grundkondition für mehrstündige Touren, idealer Weise Schitouren Einsteiger

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

**Quartier / Kosten:** Zimmer und HP ca. 50 Euro/Nacht (Kirchenwirt)

**Vorbesprechung:** Do. 01.02.2018, 13:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 01.02.2018



## 427 WASSERFALLKLETTERN: Einführung ins Eisklettern

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

**Gebühr:** 80/120/150 inkl. Ausrüstung (max. 6 TN/Gruppe; 2 Gruppen)

**Ort & Termin:** Kolm Saigurn, Di.-Fr. 02.-05.01.2018

**Inhalte:** Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie, Standplatzbau, Seilschafts-ablauf, Technik-Taktik-Psychologie, ev. Einführung in das Begehen von Mehr-seillängentouren

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

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

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

**Vorbesprechung:** Do. 14.12.2017, 12:00 Uhr, USI

**Anmeldeschluss:** Do. 14.12.2017



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 433 WORKSHOP: Biathlon

**Leiter:** Tauderer Bernd / Naturfreunde Trofaiach

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Eisenerzer Ramsau, Biathlonanlage Fr., 19.01.2018, 13:00h

**Inhalte:** Kennenlernen der spannenden Sportart Biathlon.

Schießen unter Belastung

**Anreise:** privat oder Mitfahrgelegenheit im USI-Bus

(bitte um Bekanntgabe am USI)

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



## 420 WORKSHOP: BLACKROLL® - Regeneration im Sport

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

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 15.11.2017, 18:00-20:00 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



## 422 WORKSHOP: Flexibler Brustkorb zum besseren Durchatmen!

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

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 18.10.2017, 17:30-19:30 Uhr

Schöpfen Sie die Beweglichkeit ihrer Brustwirbelsäule voll aus und können sie richtig durchatmen?

**Inhalte:** Erfahren Sie alles über ihre Brustwirbelsäule – von der Anatomie über die richtige Bewegung und Aufrichtung bis hin zu alltagstauglichen Übungen bzw. Korrekturen.

**Ziel:** Vermittlung anatomischer Grundlagen und Erlernen von gezielten Übungen bei Rundrücken, Flachrücken, Skoliose und Co.

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

**Neu!**



# Montan – Camps & Specials

Von Alpinklettern bis diverse Workshops



## 418 WORKSHOP: Gesunder Nacken & bewegliche Schultern

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

**Gebühr:** 10/10/20

**Neu!**

**Ort & Termin:** Zeichensaal, Mi. 29.11.2017, 18:00-20:00 Uhr  
Verspannter Nacken, Kopfschmerz, „einschlafende“ Hände, Schulterschmerzen, Tinnitus, Konzentrationsstörungen – das sind „nur“ die Hauptprobleme, die mit Computerarbeitsplätzen einhergehen können!

**Inhalte:** Hintergrundwissen über Halswirbelsäule und Schultergürtel, viele praktische Übungen, die ganz leicht in den Alltag zu integrieren sind.

**Ziel:** Vorbeugung, Linderung oder Beseitigung von Hauptproblemen im Schulter-Nackensbereich.

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



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

**Leiter:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** USI Keller, Di. 17.10.2017, 17:00-19:00 Uhr

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



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

## 494 WORKSHOP: Selber Schrauben & Basteln am MTB / RR – Advanced!

**Leiter:** Tauderer Bernd

**Gebühr:** 10/10/20

**Ort & Termin:** USI Keller, Di. 21.11.2017, 17:00-19:00 Uhr

**Inhalte:** Reparaturen am Rad für den fortgeschrittenen Radmechaniker (Zentrieren, Tretlager, Naben, Bremsen-Wartung ...)



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





# USI

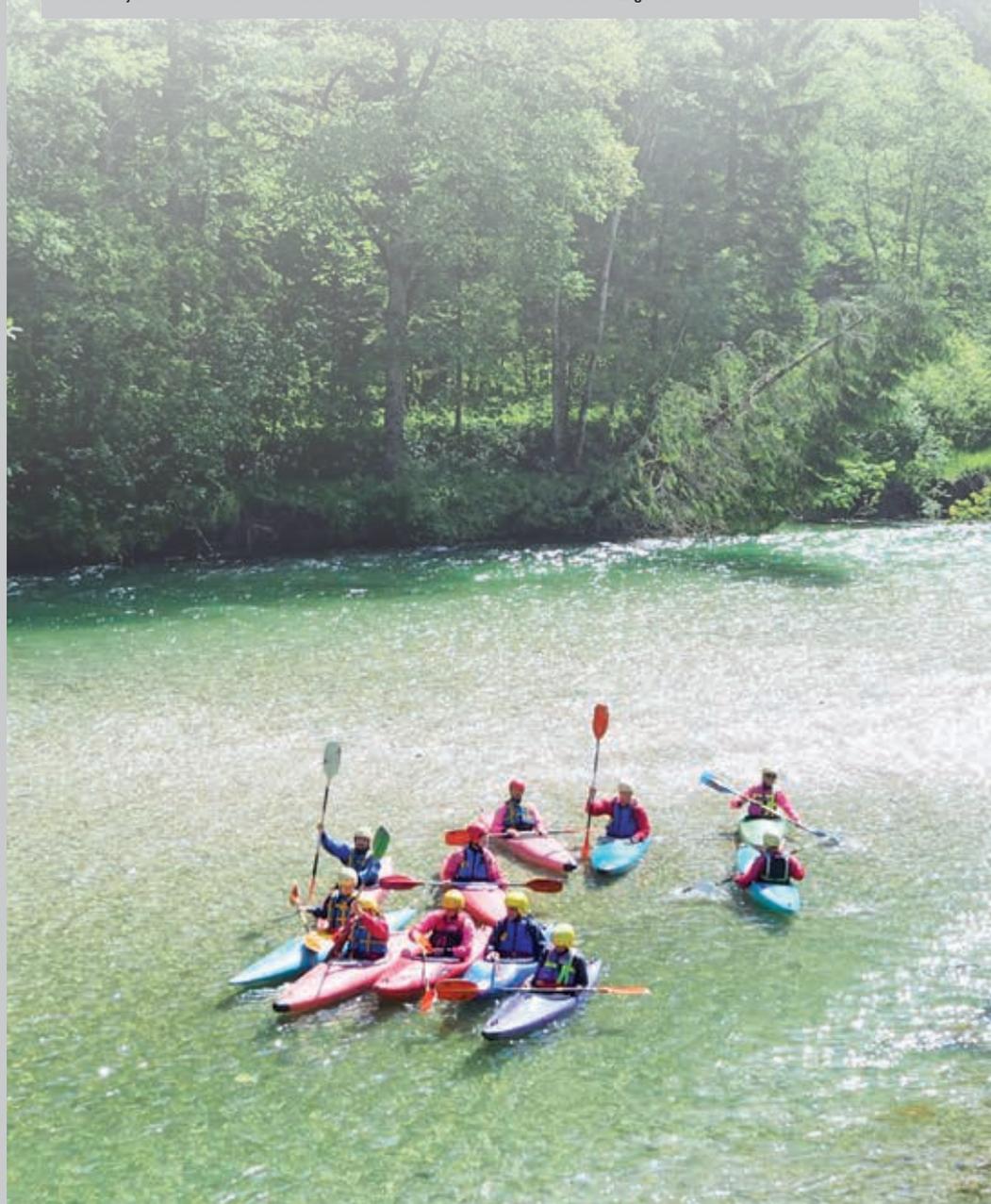
## Wettkampfkalender WS 2017/18

Leobener, Steirische, Unisport-Austria Meisterschaften

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

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

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





### UNISPORT AUSTRIA MEISTERSCHAFTEN

#### **Fechten**

Degen Herren: 1. Lukas Knechtl

#### **Blitzschach Mannschaft**

1. Uni Graz/MU Leoben: Marco Dietmayer-Kräutler

#### **Bergduathlon „Kosik Löwe“**

1. Johannes Holas

### STEIRISCHE AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN

#### **Badminton**

Damen - C: 3. Anika Rosenkranz

Herren - C: 3. Ulrich Krafft Ebing

#### **Berglauf**

Herren – AK: 1. Sondre Olsson, 2. Alexander Schaffer, 3. Jakob Gmoser.

Herren – AK1: 1. Bernd Tauderer, 2. Christoph Sorger, 3. Robin Kühnast.

#### **Bouldern**

Herren: 1. Lukas Schreilechner

Damen: 2. Lisa Gradwohl

#### **Mountainbike XCO**

Herren - AK: 1. Bernd Tauderer

#### **Schilanglauf**

Herren- AK: 1. Jan Waldner, 2. Sondre Olsson.

Herren AK 1: 2. Bernd Tauderer

AK2 Damen: 1. Birgit Knoll

AK2 Herren: 1. Johannes Schenk, 3. Siegi Stummer.

#### **Sportschießen**

##### Luftgewehr

Studenten A: 1. Bernhard Kronthaler, 3. Peter Dino Zwitnig.

Studenten B: 1. Patrick Metzner

Herren AK: 2. Peter Zaucher

##### Luftpistole

Studentinnen B: 2. Eliza Truskiewicz

Studenten B: 2. Peter Dino Zwitnig

AK Damen: 2. Franziska Frois

AK Herren: 3. Bernhard Frois

##### Luftpistole 5

Allg. Klasse: 2. Anton Trautmann

### LEOBENER AKADEMISCHE MEISTERSCHAFTEN

#### **Badminton**

Damen: Anika Rosenkranz

Herren - Anfänger: Philipp Loziczky

Herrn - Fortgeschritten: Alexander Wenda

#### **Eisstockschießen**

1. FAMILIE MÜLLER:

Gruber, Kastner, Klug, Harrer, Gschaider.

#### **Floorball**

1. OHNE NAMEN:

Singer, Neugebauer, Blumauer, Kopeinig, Geyr.

#### **Fußball Kleinfeld**

1. FC BRATE:

Gerasev, Karacakaya, Asgard, Bondarev, Usewicz, Shaw, Halilovic, Stefanov, Elmanshawy, Ramljak.

#### **Hallenfußball**

1. Duivel FC

Wagner, Reik, Fuchs, Haselsteiner, Krockner, Ndiath, Doppermann, Köchl, Habjanic, Wiszniewski.

#### **Kegelturnier**

1. Metall 1:

Karl-Heinz Pichler/ Alfons Lontschar

#### **Schach**

1. Karl-Heinz Schein

#### **Schwimmen**

##### 50m Schmetterling

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Thomas Trost

##### 50m Rücken

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Fabian Wasenpelz

##### 50m Brust

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Christian Gollmann

##### 50 m Freistil

Damen: 1. Katrin Salbrechter

Herren: 1. Thomas Trost

##### 4x25m Freistil Staffel

1. KAULQUAPPEN: Gollmann, Jäger, Salbrechter, Schebeck.

##### 400m Kraul

Damen: 1. Katharina Mertens

Herren: 1. Thomas Trost

##### 100m Lagen

Damen: 1. Katharina Mertens

Herren: Thomas Trost

#### **Sportklettern**

Damen: 1. Lisa Gradwohl

Herren: 1. Stefan Atschreiter

#### **Sportschießen**

##### Zimmergewehr

Damen: 1. Franziska Frois

Herren: 1. Peter Zaucher

Mannschaft: 1. DIE ACHSELZUCKER: Zaucher, Kronthaler, Metzner.

##### Zimmerpistole

Damen: 1. Franziska Frois

Herren: 1. Anton Trautmann

Mannschaft: 1. GLÜCK AUF!: Trautmann, Zwitnig, Schaden.

