

## Outdoor, Camps & Specials

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Alpinkurs: Eisklettern, Umgebung Leoben	Do.-Fr.	09./10.01.2025	60/85/115
Alpinkurs: Klettern Fortg. Grazer Bergland	Fr. – So.	25. – 27.10.2024	90/115/160
Alpinkurs: Klettern Einst. Grazer Bergland	Fr. – So.	25. – 27.10.2024	90/115/160
Alpinkurs: Skitour Planneralm Einsteiger	Fr. – So.	13. – 15.12.2024 *	220/250/300 *
Alpinkurs: Skitour #gmütlich Termine	Sa. Sa.	11.01.2025, 9h 18.01.2025, 9h	25/30/45
Alpinkurs: Skitour Durchquerung - 4tägig	Do.-So.	27.02.2025 – 02.03.2025	150/180/240
Alles Skating Weissensee Eis-/Langlauf, inkl.	Do.-So.	06. – 09.02.2025 *	240/280/320 *
Golf Platzreifekurs, Golfclub Reiting	Sa.-So.	28./29.09., 11 – 15h	100/125/150
Langlaufen Klassisch Einsteiger	Fr. Sa.	13.12. ab 13h, 14.12 ab 10h	30/45/70
Langlaufen Skating Einsteiger Termin 1	Fr. Sa.	13.12. ab 13h, 14.12 ab 10h	30/45/70
Langlaufen Skating Einsteiger Termin 2	Fr. Sa.	17.01. ab 13h, 18.01. ab 10h	30/45/70
Langlaufen Skating Fortgeschrittene (5 EH)	Fr. 12h	13./20.12.2024 17/24/31.01.25	30/45/70
Leistungsdiagnostik spezial - INSYD Radtest	flex.	Dr. Rubinigg	70/90/120
Leistungsdiagnostik – Gesundheitscheck	flex.	Dr. Rubinigg	70/90/120
Ski - Freeride-Seminar ...Skitechnik Riesneralm	Mi. Sa.	Termin1: 15.01.25 Termin2: 15.02.25	38/57/76
Sportfotografie, Licht Bewegung, Dynamik	Di.	12/19.11., ab 17h	30/45/70
USI Gym/Fitnessstudio** Vormittagskarte	tägl.	05:00 – 13:30h	40/50 **
USI Gym/Fitnessstudio**	tägl.	05:00 – 24:00h	60/70 **

\*inkl. Übernachtung/Frühstück \*\*nur Stud./Bed.



## Akademische Wettkämpfe

Die Ausschreibungen und Informationen zu den vielen Meisterschaften (Leobener/ Steirische/ Unisport-Austria) in diversen Sportsparten erfahren sie auf der USI Homepage

## AGB's

Bitte um Kenntnisnahme und Einhaltung der allgemeinen Geschäftsbedingungen und Stornoregelungen auf unserer Homepage!

Viel Spaß bei den USI Kursen!



## Universitätssportinstitut (USI)



Peter Tunner Straße 15  
8700 Leoben



+43 3842/402 – 6401 (6403)



<https://usi.unileoben.ac.at>  
[usi@unileoben.ac.at](mailto:usi@unileoben.ac.at)



[www.instagram.com/usi\\_leoben/](https://www.instagram.com/usi_leoben/)

[usi.unileoben.ac.at](https://usi.unileoben.ac.at)



**LEOBEN**  
UNIVERSITÄTSSPORT

**WS 24/25**  
**USI ONLINE**  
**ANMELDUNG**  
**ab 24.09., 9:00h**  
**(Abs./Ext. ab Mo., 30.09., 9:00h)**

## USI kreuz und quer

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Aquafit (exkl. Eintritt)	Di.	18:00 – 19:15	28/42/80
Spezifisches Lauftraining	Mi.	16:30 – 17:40	28/42/80
Fitnessboxen	Mi.	17:00 – 18:30	28/42/80
Bouldern 1	Do.	16:30 – 18:00	68/92/140
Bouldern 2	Do.	18:00 – 19:30	68/92/140
Bouldern 3	Di.	18:30 – 20:00	68/92/140
Ninja-Warrior/Parkour	Mi.	18:30 – 20:00	68/92/140
Bouldern/Newton	Mi.	17:00 – 18:30	68/92/140
Bouldern 5er Block	flex.	Newton	42/46/55
Indoorklettern 1	Do.	20:00 – 21:30	40/60/80
Indoorklettern 2	Di.	20:00 – 21:30	40/60/80
Muay Thai	Mo.	17:30 – 19:00	28/42/80
Parkour ab 08. Okt.	Di.	Outdoor: 18h Indoor: 19h	28/42/80
Schwimmen 1	Di.	18:45 – 20:45	34/51/80
Schwimmen 2	Mi.	18:45 – 20:45	34/51/80
Schwimmen 3 (Nichtschwimmer)	Mi.	17:45 – 19:00	34/51/80
Sportschießen 1, inkl.M.	Do.	18:00 – 19:30	42/63/90
Sportschießen 2, inkl.M.	Do.	19:30 – 21:00	42/63/90
Trampolin / Akrobatik	Do.	17:30 – 19:00	28/42/80

## ONLINE

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Segeln FB 2 Theorie	Mo.	19:00 – 21:00	80/100/220
Tabata #athome	Mo.	18:00 – 18:45	24/36/60

## Diverse Fitnesskurse

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Athletic Conditioning	Mi.	19:30 – 21:00	28/42/80
Come on Dance/ Tanzen für Anfänger	Di.	18:30 – 19:30	42/63/84
Come on Dance/ Tanzen für Fortgeschrittene	Di.	19:45 – 20:45	42/63/84
Dance Fitness (Zumba)	Di.	17:00 – 18:00	24/36/70
Functional Core Training	Do.	19:15 – 20:30	24/36/70
Fit & Flexi	Do.	18:00 – 19:00	24/36/70
H.I.I.T. Training	Mo.	19:30 – 21:00	28/42/80
Poledance ab 23.Okt, 6 EH	Mi.	17:00 – 18:15	40/60/120
Sport Allerlei	Mi.	18:00 – 19:30	28/42/80
Starker Rücken	Fr.	17:00 – 18:00	24/36/70
Waveletics, Rückenfit	Di.	18:00 – 19:00	24/36/70
Yoga – In der Mitte...	Mo.	18:00 – 19:30	28/42/80
Yogilates	Mo.	18:00 – 19:15	28/42/80

*\*\*nur Stud./Bed.*

### USI Tarifinformation

Tarif 1: Studierende (Uni/FH/PH) bis 30J  
Studierende + 2 Semester nach Studienabschluss  
Tarif 2: Uni Bedienstete und Studierende über 30J  
Tarif 3: AbsolventInnen/Externe/volljährige SchülerInnen

**USI Übungsbetrieb  
im WS 2024/25  
30.09.24 – 31.01.2025**

## Ball- & Rückschlagspiele

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Badminton	Do.	18:30 – 20:00	28/42/80
Basketball	Mo.	20:00 – 21:30	28/42/80
Eishockey	Mo.	20:30 – 22:00	70/95/130
Eishockey Kader	Mi.	20:30 – 22:00	70/95/130
Frauenfußball	Do.	17:00 – 18.30	28/42/80
Golf–freies Spiel** 5er Block Herbst	flex.	Golfclub Reiting Trof.	60/95 **
Hallenfußball 1	Di.	17:00 – 18:30	28/42/80
Hallenfußball 2	Mi.	18:30 – 20:00	28/42/80
Rugby, Tivoli bis 13.11 Sporthalle Innenstadt	Mo+Mi. Di.Halle	19:30 – 21:00 20:00 – 21:30	42/63/84
Spikeball #roundnet	Do.	17:00 – 18:30	28/42/80
Volleyball Einsteiger	Di.	18:30 – 20:00	28/42/80
Volleyball Fortgeschr	Di.	20:00 – 21:30	28/42/80
Volleyball-Spiel	Mo.	20:00 – 21:30	28/42/80

## Workshops

Kurs	Tag	Zeit	Eur
Einführung ins Langhanteltraining	Di.	22.10.2024 17:00 – 19:00	10/15/20
Poledance for Men (Calisthenics/Kraft)	Mi.	11.12.2024 17:00 – 18:30	15/20/25
Quidditch Spiel/Spaß	So.	27.10.2024 13:00 – 16:00	10/15/20
Rad selber schrauben #basics	Mi.	30.10.2024 16:00 – 18:00	10/15/20
Langlaufen „waxeln“	Mi.	11.12.2024 16:00 – 18:00	10/15/20