

# **Sportprogramm Wintersemester 2021/22**



# STUDIENERGÄNZUNG BEWEGTES LERNEN!



**Am besten gleich  
informieren und anmelden!**

[www.usi.uni-salzburg.at](http://www.usi.uni-salzburg.at)



**Du bist: LehramtsstudentIn an der PLUS?**

**Du suchst: Eine attraktive Zusatzqualifikation für deinen Beruf?**

**Dann haben wir etwas für Dich!**

- Erfahre, warum Bewegung lernfördernd ist und wie du „Bewegtes Lernen“ vermitteln kannst.
- Integriere gesundheits- und gesellschaftsfördernde Elemente in den Schulalltag.
- Qualifikation zu: BegleitlehrerIn Sommer- und Wintersportwoche, fundierte Erste Hilfe und vieles mehr...

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

COVID Informationen	4
USI MitarbeiterInnen	6
USI Standorte	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen	8
Datenschutz	9
Termine	10
Anmeldung, Preise	11
Stornieren, Umbuchen	12

## STUDIENERGÄNZUNG

Studienergänzung Bewegtes Lernen	14
----------------------------------	----

## KONDITION / FITNESS

Fitness: Workout, Kräftigung, Kampfsport	16
Fitness: Dance (Zumba)	17
Fitness: Kraft, Ferien	18

## ONLINE-KURSE

Online-Kurse	17
--------------	----

## PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT

Tai Ji	20
Yoga / Körper / Balance / Haltung	20
Kleingruppenkurse	22

## SPORT & SPIELE

Schwimmen / Wassersport	24
Turnen / Akrobatik	24
Kampfsport	25
Tanz	26
Spiele	27
Volleyball	28
Tennis	29
Tenniskarte	32
Klettern, Leichtathletik	33

## SPORTSTÄTTEN

Stadtplan	30
-----------	----

## UFZ - USI Fitness Zentrum

UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	34
UFZ-Preise	36
UFZ-Aktionen	37
UFZ-Kurspläne	38

## USI-OUTDOORSPORT

Allgemeine Informationen	41
Tennis	42
Sportklettern	44
Snowboard	46
Alpin Ski	47
Tiefschneekurs	50
Ski Off Piste Kurs	50
Ski Langlauf, Biathlon	51
Skispringen	52
LVS Training	52
Nachtskitour	53
Skitouren	54
Snowkite Anfängerkurs	57

## USI-WETTKAMPFSPORT

Lokale USI - Meisterschaften	58
UAM, Internationale Wettkämpfe	58

## IMPRESSUM

Herausgeber und f.d.l.v.	USI Salzburg, Hartmannweg 4, 5400 Hallein-Rif, 0662-8044/6650
Redaktion, Inhalt	Mag. Richard Klementschtsch, USI
Gestaltung, Satz, Layout	Michael Schechinger, USI
Titelfoto	USI (Fotograf: Oliver Andorfer / Abgebildet: Peter Scheiber)
Druck	onlineprinters.at

## USI und COVID-19

Das COVID-19 Virus und die damit im Zusammenhang stehenden Maßnahmen haben auch großen Einfluss auf das USI-Sportprogramm des Wintersemesters 2021. Mit dem vorliegenden Sportprogramm versuchen wir einen Neubeginn.

### Aktualität / Durchführbarkeit

Das vorliegende Programm wird in regelmäßigen Abständen aktualisiert - so werden wir ständig alle neuen Vorgaben der Bundesregierung berücksichtigen und einarbeiten. Deshalb wird eine gedruckte Version diesmal NICHT erscheinen.

Letzten Endes gilt bei Inskriptionsbeginn am 20.09.2021 ausschließlich die auf unserer Homepage veröffentlichte Liste der angebotenen Kurse (MY USI -> Kurse suchen).

### Anmeldung zum USI-Sport

Eine persönliche Anmeldung zum USI-Sport gibt es NICHT! Wir wollen Menschenansammlungen unbedingt vermeiden und ersuchen deshalb um Verständnis! Wir ersuchen jene unter Ihnen, die noch keinen USI-Account haben, zeitgerecht einen solchen zu erstellen (Formular\* „Neuerfassung“ unter ANMELDUNG). Bitte lesen Sie auch die Informationen auf Seite 10-12).

### Stornierung von USI-Kursen

Es gibt nach wie vor 2 Möglichkeiten innerhalb unserer Stornofrist (Seite 12):

Wie bisher können Sie für einen stornierten Kurs den Betrag als Guthaben für Ihre nächste USI-Inskription beantragen -> ANMELDUNG -> Formulare -> Storno Indoorkurse GUTHABEN\*.

Ebenfalls per Formular können Sie ein Storno per Rücküberweisung Ihres Beitrages beantragen->ANMELDUNG -> Formulare -> Storno Indoor ÜBERWEISUNG\*.

### Belegung / Preise der Kurse

Durch Abstandsregeln u. Kontaktminimierung ergeben sich in zahlreichen Kursen weniger verfügbare Plätze für TeilnehmerInnen. Dies haben wir bereits im vergangenen Studienjahr durch möglichst moderate Preiserhöhungen kompensiert.

### 3-G-Regel / Dokumentation / Nachvollziehbarkeit

Die Teilnahme an USI-Kursen bedingt die Erfüllung der sogenannten 3-G-Regeln: Getestet, genesen oder geimpft - nach den zu Inskriptionsbeginn geltenden gesetzlichen Vorgaben (aktuell ab September auf der USI Homepage). Die Teilnehmer\*innen eines USI-Kurses müssen im Falle einer Infektion schnell und verlässlich erreichbar sein - daher ist die Hinterlegung einer gültigen und regelmäßig eingesehenen Mailadresse sowie einer Telefonnummer unbedingt erforderlich. Nutzen Sie dafür bitte „MY USI“ und halten Sie Ihre Daten aktuell!

\*<http://usi.uni-salzburg.at/service/formulare>



## NEUE INSKRIPTIONSREGELN ZUM USI-SPORTANGEBOT

Mit Beginn des WS 21/22 tritt für uns die Umsetzung des EU-Wettbewerbsrechts in Kraft – wir dürfen ab sofort an sogenannte „externe Personen“ (siehe *Tarifgruppen und Preise*, S. 11) nur mehr maximal 20% der Kursplätze vergeben. Das bedingt auch eine gestaffelte Anmeldung, begonnen wird mit Studierenden und Personal der Salzburger Universitäten. In einer zweiten Phase werden alle Restplätze im Ausmaß von max. 20 % der Gesamtzahl an alle anderen Personen vergeben.

Hier der konkrete Ablauf:

### **Mo, 20.09.2021, 10.00 Uhr:**

Beginn der Inskription für alle Studierenden (Tarif 1) und Bediensteten (Tarif 2) der Salzburger Universitäten (PLUS, MOZ, PH, PMU, FH Puch, FH Kuchl).

Alle Studierenden der PLUS mit gültiger Inskription sollten automatisch einen gültigen USI-Account erhalten (bei Erstsemestern dauert es normalerweise einige Tage ab der Einzahlung des ÖH-Beitrages). Studierende aller anderer Salzburger Universitäten sind für unser System unbekannt – wir benötigen Ihre Daten über das Online-Formular „Neuerfassung“ (<http://usi.uni-salzburg.at/service/formulare>) unter dem Menüpunkt „Anmeldung“. Erst dann ist eine Anmeldung zum Tarif 1 möglich.

### **Mi, 29.09.2021, 10.00 Uhr:**

Beginn der Online-Inskription für alle „externen Personen“ – dazu zählen auch Studierende und Personal anderer als der Salzburger Universitäten, ebenso alle Absolvent\*innen aller Universitäten. In dieser Phase werden die Plätze vergeben, die während der ersten Phase frei geblieben sind, maximal aber 20% der ursprünglich zur Verfügung stehenden Kursplätze.

## Universität-Sport-Institut

Sportangebot für Studierende, Universitätsbedienstete und Externe

UNIVERSITÄTS SPORTINSTITUT SALZBURG (USI)

Hartmannweg 4, 5400 Hallein-Rif, Telefon 0662-8044/6650

<http://usi.uni-salzburg.at/>

[www.facebook.com/USI.Salzburg](http://www.facebook.com/USI.Salzburg)

USI FITNESS ZENTRUM (UFZ)

Otto Holzbauer Straße 1-3, 5020 Salzburg

Telefon 0662-8044/6652

<http://ufz.uni-salzburg.at/>



Leitung:  
Erik Hogenbirk, Mag.  
Tel. (0)662 8044-4866  
[erik.hogenbirk@plus.ac.at](mailto:erik.hogenbirk@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif

Inskription, Homepage,  
Sport & Spiele:  
Richard Klementsitsch, Mag.  
Tel. (0)662 8044-6656  
[richard.klementsitsch@plus.ac.at](mailto:richard.klementsitsch@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif



Wettkampf, Outdoor-Kurse:  
Peter Scheiber, Dr.  
Tel. (0)662 8044-6653  
[peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif

Leitung UFZ:  
David Moser, MSc.  
Tel. (0)662 8044-6652  
[david.moser@plus.ac.at](mailto:david.moser@plus.ac.at)  
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3,  
5020 Salzburg



Beratung, Inskription,  
Rechnungswesen:  
Elisabeth Pfenig  
Tel. (0)662 8044-6650  
[elisabeth.pfenig@plus.ac.at](mailto:elisabeth.pfenig@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif

Fitness & Gesundheit,  
Stellv. Leitung UFZ:  
B.Sc. Michael Schechinger  
(0)662 8044-6652  
[michael.schechinger@plus.ac.at](mailto:michael.schechinger@plus.ac.at)  
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3,  
5020 Salzburg



## USI Standorte

### USI Rif



Sie finden uns im Haus Rif, direkt neben dem Hauptgebäude des ULSZ Rif. Unsere Adresse lautet:

Universitäts Sportinstitut Salzburg (USI)  
Hartmannweg 4 / 1. Stock  
5400 Hallein-Rif

### USI Fitness Zentrum (UFZ)



USI Fitness Zentrum (UFZ)  
Otto Holzbauer Straße 1-3  
5020 Salzburg

Das Fitnesszentrum befindet sich im 1. Stock des Gebäudes über dem Billa Plus Supermarkt, benutzen Sie bitte den Eingang zum Supermarkt.

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) - 6/2020

### **§1 Geltungsbereich**

Alle gültig zustande gekommenen Verträge im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme des sportlichen Angebotes des Universitäts – Sportinstitutes (in der Folge USI) der Universität Salzburg. Das USI behält sich ausdrücklich vor, die AGB aus aktuellem Anlass zu ändern – die jeweils aktuelle Fassung finden Sie auf der Homepage des USI: [www.uni-salzburg.at/usi](http://www.uni-salzburg.at/usi)

### **§2 Teilnahmeberechtigung / Gebühren**

Zur Teilnahme am Angebot des USI Salzburg sind berechtigt: Studierende, MitarbeiterInnen und Absolventinnen der Paris Lodron Universität, der Universität Mozarteum, der PH, der Privatuniversitäten und der FH am Universitätsstandort. Freie Plätze können an Externe (z.B. AbsolventInnen aller Universitäten oder Hochschulen, Angehörige, Studierende anderer Universitäten) vergeben werden. Die Teilnahmegebühr ist bei jedem Sportkurs im gedruckten Programmheft sowie auf der Homepage angeführt, die Staffelfung entspricht dem folgenden Schema:

Tarif 1 Studierende der o.a. Salzburger Universitäten mit gültiger Inskription

Tarif 2 Personal der o.a. Salzburger Universitäten

Tarif 3 Externe Personen

Betreff COVID-19: Die Erfüllung der vom USI vorgeschriebenen Zugangsbedingungen (den gesetzlichen Vorgaben folgend) ist Bedingung zur Teilnahme an allen USI Kursen

### **§3 Kursanmeldung / Kursbezahlung**

Die Kursanmeldung des Kunden/der Kundin über die Internetseite des USI Salzburg erfolgt mit Angabe der benötigten Daten und mit der Bezahlung des Kursbeitrages (der Kursbeiträge) über die im Internet zur Verfügung gestellten Möglichkeiten der online-Bezahlsysteme (Kreditkarte, EPS).

Bei persönlicher Anmeldung im USI ist eine Bezahlung der Beiträge ausschließlich bargeldlos (mit Bankomat- oder Kreditkarte) möglich. Der Ausdruck der Anmeldung gilt bei beiden Anmeldearten als Kursausweis und ist bei der Teilnahme an den gebuchten Kursen stets mitzuführen.

### **§4 Verbot der Weitergabe an Dritte**

Der Kunde/Die Kundin ist nicht berechtigt, den Kursausweis an andere Personen als die auf dem Ausweis genannte für Kursbesuche weiter zu geben. Eine missbräuchliche Verwendung, welcher Art auch immer, hat den sofortigen Einzug der Teilnahmeberechtigung zur Folge. Die Kurskosten werden nicht zurück erstattet. Darüber hinaus behält sich das USI eine Sperre für sämtliche Angebote vor.

### **§5 Stornierung und Rücktritt**

Die Stornierung eines über das Internet gebuchten Kurses ist ohne Ausnahme nur zu den auf der Homepage und im Programmheft angegebenen Zeiten und Bedingungen möglich. Im Fall eines Verbrauchergeschäftes im Sinn des Konsumentenschutzgesetzes steht dem Kunden/der Kundin ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von 7 Werktagen (Samstag zählt nicht als Werktag), gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses, zu, sofern der Kurs nicht vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser 7 Werktage ab Vertragsabschluss beginnt. Die Rücktrittsfrist gilt nur dann als gewährt, wenn die schriftliche Rücktrittserklärung an die für die Kursanmeldung vorgesehene Anschrift innerhalb der Frist per Post nachweislich abgesendet oder an dieser Anschrift persönlich zu den Anmeldezeiten am USI mit dem Kursausweis übergeben wird. Darüber hinaus gelten die am USI üblichen und in Programmheft und Homepage verlautbarten Rücktrittsfristen.

### **§6 Kursabsagen /Kursausfall**

Muss ein über das Internet oder das USI-Büro gebuchter USI-Kurs vom Veranstalter kurz nach

Semesterbeginn wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden, so wird der Kunde/die Kundin umgehend und ausschließlich per E-mail von dieser Absage verständigt. In solchen Fällen wird der Kursbeitrag vollständig rückerstattet. Zur Abwicklung der Gutschriften siehe § 7 Gutschriften. Bei Ausfall einzelner Kurstage eines wöchentlich stattfindenden USI-Kurses durch unvorhersehbare Ereignisse höherer Gewalt (z.B. Unbenützbarkeit einer Halle, Krankheit...) gebührt kein Kostenersatz. Bei Absage eines Teiles des Semesters durch Ereignisse höherer Gewalt (z.B. Maßnahmen gegen Epidemien o.ä.) wird der Kursbeitrag aliquot zu der Anzahl der ausfallenden Kurstage rückerstattet, die betroffenen Kundinnen / Kunden werden per E-Mail über den entsprechenden Modus verständigt. Die Hinterlegung einer gültigen E-Mail Adresse im Zuge der Anmeldung zu Kursen obliegt dem Kunden.

### **§7 Gutschriften / Guthaben**

Besteht bei einem Kunden/einer Kundin aus einer vorangegangenen Kursabsage oder einer Kursstornierung ein Guthaben, so kann dieser Betrag über eine weitere Anmeldung verrechnet werden. Dieses Guthaben kann vom USI nach Bekanntgabe der Bankdaten per E-Mail rücküberwiesen oder als Gutschrift für eine künftige persönliche Anmeldung am USI zurückbehalten werden.

### **§8 Haftungsausschluss / Sicherheit**

Die Teilnahme an Veranstaltungen und die Benützung der Einrichtungen und Geräte des USI erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr. Die TeilnehmerInnen an Veranstaltungen und Benutzer\*Innen der Einrichtungen des USI nehmen zustimmend zur Kenntnis, dass das USI für Unfälle nicht haftet. Dies wird durch die Inschrift eines USI-Kurses bestätigt und zur Kenntnis genommen. Wir empfehlen daher ausdrücklich den Abschluss einer privaten Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung - diese ist z.B. in der Mitgliedschaft bei alpinen Vereinen und Organisationen (Alpenverein, ÖSV,...) inkludiert. Geräte und Einrichtungen dürfen nur im Rahmen eines Kurses im Beisein eines USI-Trainers benützt werden; den Anweisungen des Personals und der Trainer ist stets Folge zu leisten. Die Mitarbeiter und Trainer des USI können nicht überprüfen, ob ein Kunde für das Training medizinisch geeignet ist – es wird daher empfohlen, sich vor Aufnahme des Trainings einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird vor allem den TeilnehmerInnen von Outdoorkursen dringend empfohlen!

### **§9 Verwahrung von Gegenständen**

Für eingebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen, die Gegenstände sind von den TeilnehmerInnen auf eigene Gefahr zu deponieren.

### **§10 Wichtige Hinweise**

Ergänzend zu den AGB gelten die auf der USI-Homepage unter Anmeldung angeführten Hinweise bezüglich Unfallversicherung, Kursausfall, Personendaten, Kurs-Stornierung.

Der dazugehörige Link: <http://www.uni-salzburg.at/usi>

### **§11 Anwendbares Recht**

Es gilt österreichisches Recht.

### **§12 Gerichtsstand**

Soweit rechtlich zulässig wird als Gerichtsstand das sachlich zuständige Gericht in Salzburg vereinbart.

## **Datenschutzerklärung des USI Salzburg**

Datenschutzbeauftragter PLUS:

Paul Grünberger, PLUS

Datenverantwortlicher USI:

Mag. Richard Klementsitsch, USI

Datenverarbeiter:

Alle USI und UFZ MitarbeiterInnen

Informationen zu Ihren Rechten, den zuständigen Personen und den Verantwortlichen der Universität Salzburg finden

Sie hier: [www.uni-salzburg.at/impressum](http://www.uni-salzburg.at/impressum)

**Online anmelden auf: [usi.uni-salzburg.at](http://usi.uni-salzburg.at)**

Auf Grund gesetzlicher Bestimmungen müssen wir den Anmeldemodus wie folgt verändern - für „externe Personen“ dürfen nur mehr Restplätze im Ausmaß von max. 20% der Gesamtplätze zur Verfügung gestellt werden. Daraus ergeben sich folgende Anmeldezeiten:

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – WS 21/22 – Tarif 1 und Tarif 2

Ab Mo, 20.09.2021, 10.00 Uhr

Beginn Online-Anmeldung (rund um die Uhr) für Personal und Studierende mit gültiger Inskription aller Salzburger Universitäten (Tarif 1 & 2, siehe auch S. 11)  
Keine persönliche Anmeldung im WS 21/22!

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – WS 21/22 – Tarif 3

Ab Mi, 29.09.2021, 10.00 Uhr

Beginn Online-Anmeldung (rund um die Uhr) für alle „externen Personen“ (Tarif 3). Als „externe Personen“ gelten auch alle Absolvent\*innen der Salzburger Universitäten, ebenso Studierende der Universitäten außerhalb Salzburgs.  
Keine persönliche Anmeldung im WS 21/22!

## WICHTIGE SEMESTERTERMINE WS 21/22

**Montag, 04.10.2021**

**Übungsbeginn**

**Beginn der USI-Kurse**

**Freitag, 15.10.2021  
12.00 Uhr**

**Ende der Storno- und  
Umbuchungsfrist**

**Bitte beachten Sie unbedingt die  
Informationen auf Seite 12!**

Ab Montag, 18.10.2021

Absage der USI-Kurse mit  
zu wenigen Anmeldungen

Alle betroffenen TeilnehmerInnen  
werden per E-Mail verständigt.

Freitag, 28.01.2022

Semesterende

Letzter Tag mit USI-Betrieb.

An den folgenden Terminen finden keine USI-Kurse statt (ausgenommen Outdoor-Kurse Nr. 500 ff.)

Di, 26.10.2021  
Mo, 01.11.2021  
Di, 02.11.2021  
Mi, 08.12.2021  
23.12.2021-  
06.01.2022

Nationalfeiertag  
Allerheiligen  
Allerseelen  
Feiertag  
Weihnachtsferien

Kein USI-Betrieb  
Kein USI-Betrieb  
Kein USI-Betrieb  
Kein USI-Betrieb  
Kein USI-Betrieb

## Informationen zur Online - Anmeldung

<http://usi.uni-salzburg.at/anmeldung/usi-anmeldung>

Mit dieser Methode können Sie USI-Kurse online buchen und bezahlen, schnell und bequem!

1. Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Personendaten in der USI-Datenbank gespeichert sind und Sie die entsprechenden Zugangsdaten besitzen. Dies ist bei all jenen der Fall, die bereits mindestens einmal die Online-Inskription genutzt haben. Die Personendaten der PLUS-Studierenden sind automatisch gespeichert, die Anforderung der Zugangsdaten kann daher automatisch erfolgen (Hinweis: Standard der am USI gespeicherten Mailadresse bei PLUS-Studierenden ist das Format [max.mustermann@stud.sbg.ac.at](mailto:max.mustermann@stud.sbg.ac.at)).

Bei Erstsemestrigen erfolgt eine Freischaltung meist erst einige Tage nach Bezahlung des ÖH-Beitrages.

**2. Alle Neukunden bitten wir um rechtzeitige Zusendung der benötigten Daten über das Online-Formular „Neuerfassung“ auf unserer Homepage unter -> Anmeldung -> Formulare. Anschließend erfolgt die Übermittlung der Zugangsdaten durch uns.**

**Bitte beachten: Die Daten der Studierenden von PMU, Universität Mozarteum, PH sowie der FH Salzburg sind nicht automatisch am USI vorhanden (siehe Punkt 2.)!**

3. Die Bezahlung bei der Online-Anmeldung erfolgt per Kreditkarte oder E-Banking.

4. Der Ausdruck der Kursbestätigung ist notwendig!

## Tarifgruppen und Preise

Bei allen Kursen sind die jeweiligen Preise angeführt, gestaffelt nach Tarif 1 / Tarif 2 / Tarif 3.

Es gelten folgende Tarifuordnungen und Preisregelungen:

Tarif 1: Studierende der PLUS, MOZ, PH, FH und Privatuniversitäten in Salzburg mit gültiger Inskription (Nachweis erforderlich).

Tarif 2: Personal der PLUS, MOZ, PH, FH und Privatuniversitäten in Salzburg (Nachweis erforderlich).

Tarif 3: Alle anderen Personengruppen, auch Studierende anderer Universitäten.

Wenn Sie die Online-Inskription nutzen wollen, überprüfen Sie bitte zeitgerecht Ihre Tarifuordnung – bei vermeintlich falscher Einstufung senden Sie uns bitte das Formular „Tarifänderung“ unter -> Anmeldung -> Anmeldeformulare. Hier gilt: Je früher, desto besser – mit Beginn der Inskription kann es hier zu Verzögerungen bei der Bearbeitung kommen.

Vermeiden Sie bitte jedenfalls eine Inskription in der „falschen“ Tarifgruppe und klären Sie Ihre Zuordnung vorher!



## Stornieren und Umbuchen

Stornieren und Umbuchen ist ausschließlich innerhalb der vom USI ausgewiesenen Stornofrist möglich (2 Wochen ab Übungsbeginn, siehe Seite 12 -> Wichtige Semestertermine!).

Wenn Sie innerhalb dieser Frist einen von Ihnen gebuchten Kurs stornieren wollen, stehen Ihnen 2 Möglichkeiten zur Verfügung.

Die Stornoregeln für die Outdoor-Kurse (Nr. 500 - 541) finden Sie auf Seite 41!

## 1. Sie wollen den entsprechenden Betrag auf Ihr Konto?

Es gibt nach wie vor 2 Möglichkeiten innerhalb unserer Stornofrist (Seite 14):

Wie bisher können Sie für einen stornierten Kurs den Betrag als Guthaben für Ihre nächste USI-Inskription beantragen -> ANMELDUNG -> Formulare -> Storno Indoorkurse GUTHABEN.

Neu: Ebenfalls per Formular können Sie ein Storno per Rücküberweisung Ihres Beitrages beantragen -> ANMELDUNG -> Formulare -> Storno Indoor ÜBERWEISUNG.

## 2. Sie wollen den entsprechenden Betrag als Gutschrift?

In diesem Fall reicht die elektronische Zusendung des Onlineformulars „Stornierung“ – wir stornieren den gewünschten Kurs, dadurch entsteht ein Guthaben, das bei der/den nächsten USI-Inskription/en (egal ob online oder persönlich) verwendet werden kann. Auch dieses Verfahren endet mit der Stornofrist! Die zugesandten Formulare werden unmittelbar nach Bearbeitung gelöscht.

Folgende Bestimmungen bleiben unverändert:

- Bei Stornierungen innerhalb der vom USI festgesetzten Stornofrist ist keine Angabe von Gründen erforderlich.
- Verletzungen / Krankheiten werden nach Ende der Stornofrist nicht als Stornogrund anerkannt.
- Stornierungen von Jahreskursen sind nur innerhalb der vom USI festgesetzten Stornofrist des Wintersemesters möglich!

## 3. Umbuchen von USI-Kursen

Wie bisher generell nur innerhalb der vom USI festgesetzten Stornofrist möglich.

- **Umbuchen auf einen Kurs mit gleichem Preis:**  
Online: <http://usi.uni-salzburg.at/service/formulare>  
Zuerst Stornierung unter Anmeldung -> Formulare -> Storno Guthaben -> Neubuchung
- **Umbuchen auf einen Kurs mit höherem Preis:**  
Online: <http://usi.uni-salzburg.at/service/formulare>  
Zuerst Stornierung unter Anmeldung -> Formulare -> Storno Guthaben -> Neubuchung
- **Umbuchen auf einen Kurs mit niedrigerem Preis:**  
Online: <http://usi.uni-salzburg.at/service/formulare>  
Zuerst Stornierung unter Anmeldung -> Formulare -> Storno Guthaben -> Neubuchung; Es bleibt ein Guthaben.



**SPORT | REHA | MEDIZIN**

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE  
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU  
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG

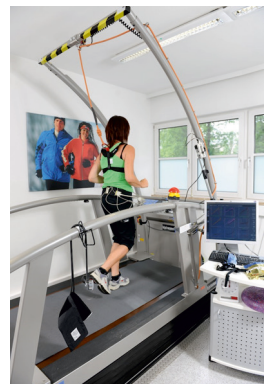


## Ein Service für alle USI-SportlerInnen

Das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin ist langjähriger Partner des Fachbereichs Sportwissenschaften der Universität Salzburg und auch des USI. Darüber hinaus betreut das Institut die Athleten des Olympiazentrums Salzburg-Rif, bietet aber auch seit über 35 Jahren individuelle Untersuchung, Beratung und Betreuung sowohl für Freizeit- und Gesundheitssportlern als auch für Weltmeister und Olympiasieger. Nutzen auch Sie die Kompetenzen dieses erfahrenen Teams aus Sportmedizinern, Kardiologen, Internisten, Allgemeinmedizinern, Orthopäden, Physiotherapeuten, Psychologen und Sportwissenschaftlern.

Alle aktuell am USI inskribierten SportlerInnen können ab sofort das umfangreiche Angebot zum Vereinstarif nutzen – bitte wenden Sie sich bei Interesse an:

Tel: 05 7255-23200 | [sportmedizin@salk.at](mailto:sportmedizin@salk.at) | [www.salk.at/sportmedizin](http://www.salk.at/sportmedizin)



**SPORT | REHA | MEDIZIN**

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE  
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU  
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



## Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

### Studierende der Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

- können Bewegung lernfördernd in den Schul-Fach-Unterricht integrieren (bewegte Pause, bewegter Unterricht) und sind berechtigt, Bewegungsangebote in der Tagesbetreuung anzuleiten.
- lernen Bewegung für SchülerInnen gesundheitsfördernd anzubieten und Bewegung als gewaltpräventive Maßnahme und deren gesellschaftsfördernde Wirkung vor dem Hintergrund von Inklusion kennen.
- erwerben die Kompetenz, unterstützend an bewegungserziehlischen Schulveranstaltungen mitzuarbeiten sowie an Sommer- und Wintersportwochen mitzuwirken (inklusive Ausbildung Ersthelfer/in; optional: Begleitskilehrer/in, Helfer/innenschein Schwimmen).

### „Bewegtes Lernen“ als Zusatzqualifikation für angehende LehrerInnen

- Die Studienergänzung richtet sich primär an Lehramtsstudierende, kann aber grundsätzlich von allen Studierenden absolviert werden.
- Die Teilnahme an der Studienergänzung „Bewegtes Lernen“ ist kostenpflichtig und beträgt 20 € pro ECTS Punkt.

Details und Infos auf [www.uni-salzburg.at/bewegteslernen](http://www.uni-salzburg.at/bewegteslernen); Rubrik: Studienergänzung  
Oder: [bewegteslernen@sbg.ac.at](mailto:bewegteslernen@sbg.ac.at) | 0662/8044-6653

Für den Erwerb der Studienergänzung sind Lehrveranstaltungen im Ausmaß von mindestens 24 ECTS-Credits zu absolvieren.

## **BASISMODUL (Pflicht)**

### **Bewegung und Lernförderung**

Grundlagen „Bewegung im Schulalltag“	3 ECTS
Bewegung und Lernförderung	3 ECTS
Bewegung im Fachunterricht	4 ECTS
Schulsportwoche Sommer oder Winter	2 ECTS

## **AUFBAUMODUL (Pflicht)**

### **Gesundes, soziales und zielstrebiges Lernen durch Bewegung**

Bewegungsangebot für bewegungserziehliche Schulveranstaltungen	3 ECTS
Bewegung & physische/psychische Gesundheit	2 ECTS
Bewegung & Gewaltprävention	2 ECTS
Bewegung & Inklusion	3 ECTS
Schulsportwoche Sommer oder Winter (jenes Angebot, welches nicht im Basismodul absolviert wurde)	2 ECTS

## Fitness Workout

### Fitness: Workout 90 Minuten € 30.-/60.-/90.-

1	Montag	17.30 bis 19.00	ULSZ Rif, Gymnastikhalle	Sabine ZAPF
2	Montag	18.35 bis 20.05	INSEL Hinterholzer Kai 8	Melanie ROTH
3	Montag	20.10 bis 21.40	BGZ Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
4	Dienstag	17.30 bis 19.00	ULSZ Rif, Sporthalle	Andrea BAMBERGER
5	Dienstag	18.30 bis 20.00	BGZ Zaunergasse 3	Eva KERNSTOCK
6	Dienstag	19.00 bis 20.30	BORG J. Preis Allee 7	Susanne GRATZER
8	Mittwoch	19.00 bis 20.30	BGZ Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
9	Donnerstag	18.20 bis 19.50	HBLA Guggenmoosstr. 44	Johanna SCHATZL
10	Donnerstag	19.00 bis 20.30	INSEL Hinterholzer Kai 8	Melanie ROTH
11	Freitag	16.00 bis 17.30	ULSZ Rif, Turnhalle	Petra KOSTAL

### Fitness: Workout 60 Minuten € 20.-/40.-/60.-

12	Montag	19.00 bis 20.00	BGZ Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
13	Mittwoch	18.20 bis 19.20	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Petra BUCHINGER
14	Freitag	18.30 bis 19.30	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Susanne GRATZER

### Fitness: Workout 75 Minuten € 25.-/50.-/75.-

15	Montag	16.00 bis 17.15	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Elisabeth PFENIG
16	Montag	17.05 bis 18.25	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daniela BURKHART
17	Dienstag	18.30 bis 19.45	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Fanny DOLINSZKY
18	Freitag	18.00 bis 19.15	ULSZ Rif, Sporthalle	Claudia BENISCHKE

## Fitness Workout / Kräftigung

### Fitness: Workout / Kräftigung 60 Minuten € 20.-/40.-/60.-

21	Mittwoch	17.10 bis 18.10	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daiva PAKALNIENE
23	Freitag	19.40 bis 20.40	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Susanne GRATZER

### 26 deepWORK, 75 Minuten Level 1 € 25.-/50.-/75.-

Dienstag, 19.55 bis 21.10 - UFZ Otto Holzbauerstr.1-3				Theresa PFENIG
---	--	--	--	----------------

## Fitness: Kampfsport / Capoeira

**30 Kickboxfitness, 90 Minuten** € 30.-/60.-/90.-

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 - BRG, Akademiestr. 19

Oliver FERNBACHER

**31 Capoeira (Anf. & Fortg.), 90 Minuten** € 30.-/60.-/90.-

Montag, 20.00 bis 21.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Valdo SILVA

## Fitness: Dance

Gruppendynamik, neue „Moves“ und auch Rhythmen wecken die Tanzbegeisterung in jedem Menschen!

**42 Zumba, 60 Minuten** € 20.-/40.-/60.-

Dienstag, 17.00 bis 18.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**43 Zumba Gold/Zumba light f. EinsteigerInnen, 60 Min.** € 20.-/40.-/60.-

Freitag, 14.50 bis 15.50 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Edwin LASSO

**44 Zumba, 60 Minuten** € 20.-/40.-/60.-

Freitag, 16.00 bis 17.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Edwin LASSO

## Online-Kurse

Online-Kurse beginnen ab 04.10.2021 und werden bis 26.01.2022 wöchentlich\* als Live-Übertragung über Webex und ausschließlich online stattfinden. Für die TeilnehmerInnen ist es nicht notwendig diese Software herunterzuladen, dennoch raten wir den TeilnehmerInnen dazu. Der Zugang funktioniert auch über einen geeigneten Internet-Browser (Unsere Empfehlung: Firefox, Chrome).

Die KursleiterInnen werden kurz vor Beginn des Kurses einen Zugangslink per E-Mail versenden. Danach steht deinem Training zuhause nichts mehr im Weg!

\* (ausgenommen Feiertage, siehe S.10)

**Online Fitness-Workout (60 Minuten)** € 15.- / 25.- / 35.-

68 Mittwoch 15.00 bis 16.00 Bodyweight Ganzkörpertraining

Fanny DOLINSZKY

**Online Yoga (60 Minuten)** € 15.- / 25.- / 35.-

76 Dienstag 15.30 bis 16.30 Yoga für Alle

Walpurgis SCHWARZLMÜLLER

## Fitness: Outdoor

### 60 Laufen mit Spaß und Ziel € 30.-/60.-/90.-

Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Wir setzen uns Ziele, auf die wir mit Unterstützung der Gruppe konsequent hinarbeiten. Laufgymnastik, Stretching, Laufstilarbeit.  
Ziel: Gemeinsame (freiwillige) Teilnahme am Salzburg Marathon.

1.Treffpunkt: Donnerstag, 07.10.2021, 17.30 Uhr, UFZ Otto Holzbauer Str. 3  
Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

Franz HÖFER

## Fitness: Kraft- und Fitnesstraining – unter Anleitung

### Krafttraining im ULSZ Rif, Kraftkammer € 30.-/60.-/90.-

80 Krafttraining – Dienstag, 19.30 bis 21.00

Michael MAYRHOFER

81 Krafttraining – Mittwoch, 18.15 bis 19.45

Sabine ZAPP

82 Krafttraining – Donnerstag, 19.00 bis 20.30

Michael MAYRHOFER

### 83 Krafttraining & Rückentraining, € 30.-/60.-/90.-

Freitag, 17.30 bis 19.00 – ULSZ Rif, Kraftkammer/Rückencenter

Johannes DIRNBERGER

### 84 Funktionelles Langhanteltraining inkl. Gewichtheben AnfängerInnen und Fortgeschrittene € 35.-/50.-/75.-

Mittwoch, 19.30 bis 20.30 – CrossFit Convalis, Robinigstraße 13

Petra SCHMUTZER

## Fitness: Ferienprogramm Semesterferien (01.02. - 25.02.2022)

### Ferienkurse Workout 90 Min. € 10.-/20.-/30.-

320 Power Chi Mo, 19.00 bis 20.30

ULSZ Rif Gymnastikhalle

Brigitte JAKOB

321 Workout Di, 17.30 bis 19.00

ULSZ Rif, Sporthalle

Andrea BAMBERGER

322 Workout Di, 19.00 bis 20.30

BRG Akademiestr. 19

Susanne GRATZER

323 Workout Fr, 16.00 bis 17.30

ULSZ Rif Gymnastikhalle

Petra KOSTAL

### Ferienkurs Workout 75 Min. € 8.-/18.-/24.-

324 Workout Fr, 18.00 bis 19.15

ULSZ Rif, Sporthalle

Claudia BENISCHKE

### Ferienkurse Faszientraining € 20.-/40.-/60.-

325 Workout Mi, 19.30 bis 20.45

UFZ, Otto Holzbauer Str. 1-3

Johanna PFENIG





# DARE 2B

OFFIZIELLER AUSSTATTER  
DES USI SALZBURG



**ERLEBE DEINE  
NÄCHSTEN SPORTLICHEN  
HERAUSFORDERUNGEN  
MIT DARE 2B.**



Entdecke alle Farben und Styles  
von DARE 2B jetzt **ONLINE** oder  
**IM SHOP** in deiner Nähe.

**OUTDOOR SPORTS  
OUTLET** 

Unser Store in Deiner Nähe:



[facebook.com/  
outdoorsportsoutlet](https://facebook.com/outdoorsportsoutlet)



[instagram.com/  
outdoorsportsoutlet](https://instagram.com/outdoorsportsoutlet)

**OUTDOOR SPORTS OUTLET** Piding  
Ahornstraße 30 D - 83451 Piding

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag - Freitag  
10:00 - 19:00 Uhr

Samstag  
09:00 - 18:00 Uhr

[www.outdoorsportsoutlet.de](http://www.outdoorsportsoutlet.de)

## Qi Gong / Tai Ji

### Qi Gong € 20.-/40.-/60.-

Gelassenheit, Stimmung, Feingefühl, Kraft, Leistung, Impuls und Lebensfluss! Die Lebensenergie Qi zu ihrem natürlichen, kraftvollen Fließen befreien.

91 Montag 18.30 bis 19.30 INSEL Hinterholzer Kai 8 N.N.

### 92 Tai Ji (Anfänger) € 20.-/40.-/60.-

Montag 17.15 bis 18.15 - INSEL Hinterholzer Kai 8 Peter OTTMANN

## Yoga

### Yoga 90 Minuten € 40.-/70.-/100.-

100	Montag	08.30 bis 10.00	UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Cristina CABA
101	Montag	17.00 bis 18.30	Zentrum Yoga Wasserfeldstr. 17	Ekke HAGER
102	Montag	18.00 bis 19.30	BORG J. Preis Allee 7	Daiva PAKALNIENE
103	Montag	19.30 bis 21.00	BORG J. Preis Allee 7	Daiva PAKALNIENE
104	Dienstag	08.30 bis 10.00	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Cristina CABA
105	Dienstag	19.30 bis 21.00	HAK J. Brunauer Str. 4	Daiva PAKALNIENE
107	Mittwoch	19.30 bis 21.00	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daiva PAKALNIENE
108	Donnerst.	14.00 bis 15.30	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Julia NEUDORFER
109	Donnerst.	15.40 bis 17.10	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Stefanie HABERBERGER
110	Dienstag	16.45 bis 18.15	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Walpurgis SCHWARZLMÜLLER
113	Mittwoch	13.15 bis 14.45	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Andrea RAINER
114	Mittwoch	15.00 bis 16.30	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Andrea RAINER

### Yoga Flow und Yin Yoga (Faszienstretch) 75 Minuten € 35.-/65.-/95.-

122	Dienstag	18.30 bis 19.45	HBLA Guggenmoosstr. 44	Johanna SCHATZL
125	Donnerst.	20.00 bis 21.15	HBLA Guggenmoosstr. 44	Johanna SCHATZL

### 111 TriYoga Basics / Level 1 € 40.-/70.-/100.-

Fließende Übergänge von einem Asana ins nächste, verbunden mit Atmung und Handgesten (mudras), wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule. Die körpereigene Energie kommt ins Fließen.

Freitag 09.00 bis 10.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3 Andrea TISCHENDORF

### 112 TriYoga Level 1 / Level 2 € 40.-/70.-/100.-

Freitag 10.40 bis 12.10 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3 Andrea TISCHENDORF

## Körper / Balance / Haltung

### 116 PowerChi € 30.-/60.-/90.-

Modernes Mind-Body Programm, ganzheitliche Verbindung von Fernöstlichem und Westlichem.

Montag 19.00 bis 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle

Brigitte JAKOB

### 117 Wellnessworkout mit Pilates € 15.-/30.-/45.-

Ganzkörperkräftigung (bes. Rumpfmuskulatur) mit Stretching und Entspannung.

Mittwoch 19.45 bis 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle

Sabine ZAPF

### 118 Awaken your spine – Stretching /Funktionsgymnastik € 30.-/60.-/90.-

Energetische Balance, Abbau von Stress und Verspannungen, Dehnen, Rückengymnastik und Stabilisation der Körpermitte.

Donnerstag 17.45 bis 19.15 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Brigitte JAKOB

### Pilates 60 Minuten € 30.-/60.-/90.-

119 Donnerstag 13.00 bis 14.00 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Natalia CASTANEIRA

120 Dienstag 15.00 bis 16.00 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Elisabeth PFENIG

121 Dienstag 17.30 bis 18.30 INSEL Hinterholzer Kai 8

Ursula CLODI

### Pilates 90 Minuten € 40.-/70.-/100.-

123 Dienstag 20.00 bis 21.30 BGZ Zaunergasse 3

Eva KERNSTOCK

124 Donnerst. 18.30 bis 20.00 BGZ Zaunergasse 3

Elisabeth PFENIG

### Pilates meets Yoga 75 Minuten € 35.-/65.-/95.-

7 Dienstag 20.00 bis 21.15 HBLA Guggenmoosstr. 44

Johanna SCHATZL

9 Donnerstag 18.30 bis 19.45 HBLA Guggenmoosstr. 44

Johanna SCHATZL

### 126 Haltungs- und Funktionsgymnastik € 20.-/40.-/60.-

Donnerstag 20.30 bis 21.30 - BRG Akademiestr. 19

Oliver FERNBACHER

### 127 Optimale Körperhaltung: Dehnung € 20.-/40.-/60.-

Mittwoch 18.20 bis 19.20 - INSEL Hinterholzer Kai 8

Daiva PAKALNIENE

### 128 Rückengesundheit, 60 Minuten € 20.-/40.-/60.-

Mittwoch 19.30 bis 20.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Petra BUCHINGER

## Kurse in der Kleingruppe

### 130 Feldenkrais (Kleingruppenkurs)

€ 60.-/90.-/120.-

Kleingruppenkurs mit max. 16 TN! Die Feldenkrais-Methode in ihrer genialen Verbindung von bewegen - denken - fühlen - spüren bewirkt eine Neu-Organisation im gesamten Nervensystem und führt in der Folge zu natürlichen, anmutigen, gesunden Bewegungen und auch zu entspanntem, leichterem Lernen und kreativem Denken.

Mittwoch 10.30 bis 11.40 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Sarah G. EMMER

### 134 Haltung bewahren

€ 60.-/90.-/120.-

Kleingruppenkurs mit max. 10 TN! Präventives und ganzheitliches Programm zur (Rücken)gesundheit durch Rumpf- und Beinachsenstabilisierung, aus sportwissenschaftlicher Sicht - Kräftigen, Mobilisieren und Stabilisieren des gesamten Systems.

Dienstag 18.00 bis 19.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Priska HOFMANN

### 135 Faszientraining und funktionelles Training

€ 75.-/120.-/150.-

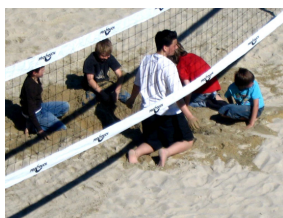
Kleingruppenkurs mit max. 10 TN! Alltagsorientiert, vorbeugend, schmerzreduzierend und kräftigend.

Mit Hilfe der Faszienrolle und anderen Kleingeräten mobilisieren, kräftigen und stabilisieren wir den ganzen Körper. Wir fördern Beweglichkeit und fokussieren uns auf die richtige Haltung.

Mittwoch 19.30 bis 20.45 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Johanna PFENIG

# Ein schönes Geschenk für Ihr Kind – Ein Platz auf der



## Die Insel

**Eine Betreuungseinrichtung mit einem sinnvollen, offenen Freizeitangebot, welche nicht nur Freizeiteinrichtungen zur Verfügung stellt, sondern auch freizeit- und lernpädagogisch ausgebildete Betreuer, die ein abwechslungsreiches Lern- und Freizeitprogramm gestalten. Ganztägige Betreuung für 5 – 15jährige! Immer Montag bis Freitag.**

## Die Ziele

**Unterstützung:** Lernbetreuung, Nachhilfe bei schulischen Problemen, NLP – unterstützte Lernprogramme, Lernen und Spielen am PC, Bastelwerkstatt, Theaterwerkstatt, Projektnachmittage u.v.m.

**Unbeschwertheit:** Gesundheitsorientierte Küche, 1,5 ha Grünflächen, Märchenwaggon, Lagerfeuer, Baumhaus, Indianerzelt, Musik- und Malzimmer, Erlebnishügel, Amphitheater, Freibad, Kurse, Kasperltheater, Abenteuerausflüge, Brettspiele, Tänze, Rätselnachmittage, Hüttenspiele, Fun u.v.m.

**Bewegung:** Fußball, Beachvolleyball, Skatearena, Spielplatz, Künstliche Kletteranlage, Wasserrutsche, Kletterturm, Trampolin, Boccia, Turnsaal, Badminton, Streetball u.v.m.

**Kreativität:** Schmiede, kreatives Backen, Origami, Comics zeichnen, Straßenmalerei, Schminken, Tattoos, lustige Druckereien aller Art, Kasperltheater u.v.m.

**Ferienprogramme:** Sommerferien: 5 Wochen im Wochenturnus (5 – 15 Jahre), Semesterferien: 1 Woche im Wochenturnus

**Aus- und Weiterbildung:** StudentInnen der PH Salzburg haben die Möglichkeit, auf der Insel Haus der Jugend Salzburg ihr Praktikum zu machen.

## Die Specials

**Budoakademie:** Fernöstliche Kampf- und Bewegungskünste steigern nicht nur die Körperbeherrschung, sondern auch die Konzentration der Kinder und Jugendlichen. Weiters wird die Achtung vor dem Partner, die Ausgeglichenheit und die Gesundheit gefördert. Aggressionen werden abgebaut und das Verständnis für die anderen wird gefördert.

**Im Programm:** Tai Ji Quan, Medizinisches Qi Gong, Kinder Qi Gong, Shotokan Karate Do, Iaido, Kendo für Kinder und Erwachsene, Yoga, Kinder – Judo, Selbstverteidigungskurse.

## Insel zu vermieten !

*Seminare, Seminarräume, Feste und Feiern, Geburtstage (unsere Spezialität: Kindergeburtstage!), Hochzeiten, Kinderanimationen, Turnsaal und Bewegungsräume, Tanz- und Theatersäle, Freilufttheater, Grillpartys, Abende am Lagerfeuer, Beachvolleyball, Fußballanlage, Skateranlage für Inlinepartys, Basketball, Streetball, Künstliche Kletteranlage, Computerraum mit Netzwerk für PC – Kurse aller Art*

## So erreichen Sie uns:

Insel Haus der Jugend Salzburg, Franz Hinterholzer Kai 8, 5020 – Salzburg

Tel. Nr.: 0662 / 620 135, Fax Nr.: 0662 / 623 570, Mobil: 0650 / 620 1350

Emails: [direktion@inselsalzburg.at](mailto:direktion@inselsalzburg.at), [budoakademie@inselsalzburg.at](mailto:budoakademie@inselsalzburg.at),

Homepage: [www.inselsalzburg.at](http://www.inselsalzburg.at), [www.budoakademie.at](http://www.budoakademie.at)

**Schwimmen / Wassersport**

<b>140 Schwimmtraining (keine SchwimmanfängerInnen)</b>	<b>€ 40.-/80.-/120.-</b>
---	--------------------------

Montag 14.30-16.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Lukas HAIGERMOSER
--	-------------------

<b>141 Schwimmtraining (keine SchwimmanfängerInnen)</b>	<b>€ 40.-/80.-/120.-</b>
---	--------------------------

Montag 16.00-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Lukas HAIGERMOSER
--	-------------------

<b>142 Schwimmtraining (keine SchwimmanfängerInnen)</b>	<b>€ 40.-/80.-/120.-</b>
---	--------------------------

Freitag 20.30-22.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Tobias ROTHAUER
---	-----------------

<b>143 Schwimmtraining (keine SchwimmanfängerInnen)</b>	<b>€ 50.-/90.-/130.-</b>
---	--------------------------

Dienstag 20.15-21.45 - AYA Bad Alpenstraße, Hinterholzer Kai 8	Tobias ROTHAUER
--	-----------------

<b>144 Aquarobic</b>	<b>€ 27.-/54.-/80.-</b>
----------------------	-------------------------

Montag 16.30-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Waltraud STEGER - PUHR
--	------------------------

<b>145 Aquarobic</b>	<b>€ 27.-/54.-/80.-</b>
----------------------	-------------------------

Donnerstag 20.45-21.45 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Waltraud STEGER - PUHR
--	------------------------

**Turnen / Akrobatik**

<b>159 Turnen - Action,Fun,Fitness</b>	<b>€ 30-/60.-/90.-</b>
--	------------------------

Nicht nur klassisches Turnen, auch Elemente aus Parours, Trampolinspringen und Akrobatik u. Nutzung der Schnitzelgrube. Auch Vorbereitung und Begleitung für das Studium der Sportwissenschaften!

Dienstag 14.30-16.00 - ULSZ Rif Turnhalle	Antonia AUER
---	--------------

<b>160 Boden- und Gerätturnen</b>	<b>€ 45.-/75.-/105.-</b>
-----------------------------------	--------------------------

Montag 20.00-21.30 - ULSZ Rif Turnhalle	Birgit BUCHEGGER / Diamant CENGU
---	----------------------------------

<b>161 Eltern/Kind-Turnen – Bewegungsfördernder Spiel- und Gerätepark, 3-6 Jahre</b>	<b>€ 45.-/75.-/105.-</b>
--	--------------------------

Donnerstag 16.00-17.30 - ULSZ Rif Turnhalle	Julia NEUDORFER / Marcus STEIDL
---	---------------------------------

164 Zusätzliches Kind zu Kurs 161	€ 20.-
-----------------------------------	--------

<b>162 Artistiktreff</b>	<b>€ 50.-/70.-/90.-</b>
--------------------------	-------------------------

(Partner)Akrobatik, Turnen, am Vertikaltuch klettern, auf der Kugel laufen, Jonglieren und andere Zirkuskünste erlernen und trainieren!

Dienstag 20.00-22.00 - Circustrainingscentrum Eichstr. 50a (Gnigl)	NEUMAYER / NEUMAYER
--	---------------------

## Kampfsport

<b>170 Sportfechten für AnfängerInnen</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Montag 20.00-21.30 - HAK Fechthalle	Wilfredo RODRIGUEZ
<b>172 Sportfechten Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Absolvierung eines Anfängerkurses, auch anderenorts, ist Bedingung!	
Donnerstag 20.00-21.30 - HAK Fechthalle	Wilfredo RODRIGUEZ
<b>174 Aikido für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Donnerstag 19.00-20.30 - NMS Plainstraße Plainstr. 40	Bruno WINTERSTELLER
<b>175 Tae Kwondo Anfänger</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Dienstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>176 Tae Kwondo Anfänger</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Donnerstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>177 Tae Kwondo Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Mittwoch 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>178 Karate Kata Shotokan</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Montag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	STERZL / ROTHSCHADL
<b>180 Ju-Jitsu</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Dienstag 18.00-19.30 - HAK Turnhalle	Alex HINREINER
<b>181 Hap Ki Do - Selbstschutz f. AnfängerInnen</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Montag 19.30-21.00 - VS Pestalozzistr 4	Paul LENGENFELDER
<b>182 Mittelalterlicher Schwertkampf</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Dienstag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	Ingulf POPP-KOHLWEISS
<b>183 Kendo - Training für AnfängerInnen</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Montag 20.00-21.30 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6	Stefan MEINGASSNER
<b>184 Iaido - Training für AnfängerInnen</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Mittwoch 19.00-20.30 - VS Aigen Reinholdgasse 18	Felix KLEIN



## Tanz

**41 Urban Dance & Contemporary (Anf. & FG), 90 Minuten** € 30.-/60.-/90.-

Donnerstag 17.30 - 19.00 - INSEL Hinterholzer Kai 8

Lisa KUHN

**191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze – mäßig Fortg.** € 70.-/140.-/210.-  
**Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!**

Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

BUTTENHAUSER / WOLLRAB

**192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze – Fortgeschrittene** € 70.-/140.-/210.-  
**Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!**

Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

BUTTENHAUSER / HERMA

**195 Ballett für Fortgeschrittene** € 35.-/70.-/115.-

Dienstag 18.30 - 20.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8

Maria GRUBER

**196 Ballett AnfängerInnen / mäßig Fortgeschrittene** € 35.-/70.-/115.-

Mittwoch 16.40 - 18.10 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Maria GRUBER

**197 Salsa (Cuban & LA Style), Bachata & Chachacha (Anf.)**

Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!

€ 35.-/70.-/115.-

Montag 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**198 Salsa (Cuban & LA Style), Bachata & Chachacha (Anf.)**

Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!

€ 35.-/70.-/115.-

Mittwoch 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**199 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen**

Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe!

€ 35.-/70.-/115.-

Dienstag 18.00 - 19.30 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Claudia FURTNER

## Spiele

**213 Badminton** € 30.-/40.-/60.-

Mittwoch 20.30 - 22.00 - ULSZ Rif Sporthalle

Andreas FARCHER

**214 Basketball AnfängerInnen/mäßig Fortgeschrittene** € 30.-/40.-/60.-

Donnerstag 20.00 - 21.30 - C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41

Michael THAURER

**215 Basketball Fortgeschrittene** € 30.-/40.-/60.-

Mittwoch 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

Manfred WEYERER

**217 Basketball für Universitätsbedienstete (Gruppe)**

Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle

Stephan TITZE

**220 Hallenfußball für Universitätsbedienstete (Gruppe)**

Donnerstag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif Sporthalle

Johann PINEZITS

**Fußball am Kleinfeld (04.10. - 20.12.2021)** € 30.-/40.-/60.-

221 Montag 18.00 - 20.00

ULSZ Rif Kunstrasen

Richard KLEMENTSCHITSCH

222 Donnerstag 18.00 - 20.00

ULSZ Rif Kunstrasen

Dominik HÖRRACK

**223 Hallenfußball** € 30.-/40.-/60.-

Freitag 18.00 - 19.30 - PG Lieferung - Schönleitenstraße 1

Gerald SEEBURGER

**225 Flag Football** € 30.-/40.-/60.-

Dienstag 18.30 - 20.30 - Bulls Field J. Brandstätter Str. 10

Dominik MATTHEY

**227 Innebandy / Floorball AnfängerInnen/Fortgeschrittene** € 30.-/40.-/60.-

Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle

Marcus JONSSON

**228 Hallenhockey mit Plastikpuck Anf./Fortgeschrittene** € 30.-/40.-/60.-

Donnerstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr. 19

Matthias RAMSAUER

**230 Squash (Anfänger und mäßig Fortgeschrittene)** € 90.-/135.-/180.-  
N.Ü.

Dienstag 18.00 - 19.30 - Tenniscourt Süd - Berchtesgadener Str. 35

Aqeel REHMAN

**231 Ultimate Frisbee (06.10. - 22.12.2021)** € 30.-/40.-/60.-

Mittwoch 18.00 - 20.00 - ULSZ Rif Kunstrasen

Sandra ZABORSKY

## Volleyball

SpielerInnen, die den jeweiligen Kursanforderungen nicht entsprechen, können von den ÜbungsleiterInnen in einen für sie passenden Kurs weitergeleitet werden!

**KATEGORIE A (Anfänger/mäßig Fortgeschrittene)**

Anforderungen: keine oder geringe technische Grundkenntnisse, keine oder nur wenig Spielpraxis (Schulsport)

**KATEGORIE B (Fortgeschrittene)**

Anforderungen: sichere Grundtechnik (oberes/unteres Zuspiel), Service, geordneter Spielaufbau (Annahme-Zuspiel-Angriff), hohes Zuspiel von der Mitte auf die Außenpositionen, Grundkenntnisse des Regelwerks.

**KATEGORIE C (Könnler/Hobbywettkämpfer)**

Anforderungen: gute bis sehr gute Grundtechnik (Zuspiel, Angriff, Block), hohe Diagonal- bzw. Parallelpässe, Service von oben/Annahme, zielorientiertes Schlagen des Balles, taktisches Spielverständnis.

Mixed Volleyball Kategorie A				€ 30.-/40.-/60.-
261	Dienstag	17.00 - 18.30	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW

Mixed Volleyball Kategorie A/B				€ 30.-/40.-/60.-
260	Mittwoch	18.30 - 20.00	Borromäum Gaisbergstr. 7	Carsten SEITH

Mixed Volleyball Kategorie B				€ 30.-/40.-/60.-
262	Montag	17.30 - 19.00	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW
263	Mittwoch	17.00 - 18.30	Borromäum Gaisbergstr. 7	Ulrich SERNOW
264	Dienstag	20.00 - 21.30	Borromäum Gaisbergstr. 7	Carsten SEITH

Mixed Volleyball Kategorie B/C				€ 30.-/40.-/60.-
267	Donnerstag	20.00 - 21.30	Borromäum Gaisbergstr. 7	Carsten SEITH
271	Dienstag	18.30 - 20.00	ULSZ Rif Sporthalle und Beach-Anlage	Ulrich SERNOW

Mixed Volleyball Kategorie C				€ 30.-/40.-/60.-
266	Dienstag	18.30 - 20.00	Borromäum Gaisbergstr. 7	Carsten SEITH
270	Montag	19.00 - 20.30	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW

## Tennis

Tennisschläger und -schuhe sind mitzubringen, Bälle stehen zur Verfügung!

### Tennis für AnfängerInnen € 100.-/150.-/200.-

300	Dienstag	14.00 - 15.00	ULSZ Rif Tennishalle	Florian FARNLEITNER
301	Dienstag	19.00 - 20.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ
302	Mittwoch	18.00 - 19.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ

### Tennis für mäßig Fortgeschrittene € 100.-/150.-/200.-

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Vorhand und Rückhand, Aufschlag und Volley.

304	Mittwoch	19.00 - 20.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ
305	Freitag	08.00 - 09.00	ULSZ Rif Tennishalle	Bernhard ALLERBERGER
306	Freitag	09.00 - 10.00	ULSZ Rif Tennishalle	Bernhard ALLERBERGER
307	Donnerstag	19.00 - 20.00	ULSZ Rif Tennishalle	Markus KAINZNER
308	Dienstag	13.00 - 14.00	ULSZ Rif Tennishalle	Florian FARNLEITNER
309	Dienstag	21.00 - 22.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ

### Tennis Fortgeschrittene € 100.-/150.-/200.-

Voraussetzungen: Spiel im Großfeld mit dem Standardball mit dem Partner von der Grundlinie möglich; Aufschlagsicherheit; Volleyspiel mit Trainer möglich.

310	Montag	20.00 - 21.00	ULSZ Rif Tennishalle	Florian FARNLEITNER
311	Montag	21.00 - 22.00	ULSZ Rif Tennishalle	Florian FARNLEITNER
312	Dienstag	20.00 - 21.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ

### Tennis Fortgeschrittene 2stündig € 200.-/300.-/400.-

315	Donnerstag	13.00 - 15.00	ULSZ Rif Tennishalle	Bernd WEINTRITT
316	Donnerstag	20.00 - 22.00	ULSZ Rif Tennishalle	Markus KAINZNER
317	Mittwoch	08.00 - 10.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ



- |    |                       |                                   |
|----|-----------------------|-----------------------------------|
| 1  | BRG                   | Akademiestr. 19                   |
| 2  | Borromäum             | Gaisbergstr. 7                    |
| 3  | Convallis             | Robinigstr. 13                    |
| 4  | HAK                   | Josef Brunauer Str. 4             |
| 5  | Insel                 | Franz Hinterholzer Kai 8          |
| 6  | BG Zaunergasse        | Zaunergasse 3                     |
| 7  | BORG Preis Allee      | Josef Preis Allee 7               |
| 8  | Annahof               | Guggenmoosstr. 44                 |
| 9  | Salsa Studio Salzburg | E. Baumgartner Str. 11            |
| 10 | Tae Kwon Do           | Getreidegasse 24                  |
| 11 | VS Pestalozzistr.     | Pestalozzistr. 4                  |
| 12 | UFZ                   | Otto-Holzbauer-Straße 1-3 (1. OG) |
| 13 | C. Doppler Gymnasium  | Franz-Josef-Kai 41                |





# SCHALLMOOS

# KAPUZINERBERG

# Festung Hohensalzburg

# NONNTAL

3

2

7

1

5

## 330 USI-TENNISKARTE (66 Punkte) € 100.- / 140.- / 180.- (inkl. 20% USt)

Bitte bringen Sie beim Kauf der Karte unbedingt ein Foto mit!

Zur Verfügung stehen alle Zeiten, die nicht durch Kurse des IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften / USI sowie durch Trainingszeiten des Salzburger Tennisverbandes (STV) vergeben sind.

Sie können Ihre Stunden selbst reservieren – nutzen Sie dazu die Seite [www.tennis04.at/rif](http://www.tennis04.at/rif)

Tennishalle: 6 Punkte pro Platz

Hartplatz: 4 Punkte pro Platz

Sandplatz: 5 Punkte pro Platz

Den Zugangscode erhalten Sie beim Kauf der Tenniskarte in den Büros des USI – die Reservierung ist einfach und erfordert kaum Zeitaufwand, allerdings sind folgende Regeln einzuhalten:

1. Eine Löschung Ihrer Buchung kann durch Sie bis max. 24 Stunden vor Spielbeginn erfolgen und hat keinerlei Konsequenzen.
2. In der Tennishalle können pro Woche nur max. 2 Stunden/Person reserviert werden, auf den Freiplätzen max. 4 Stunden/Person.
3. Die reservierende Person muss selbst anwesend sein, die Tenniskarte darf nicht an andere weiter gegeben werden. Die Wahl der Spielpartner ist selbstverständlich frei!
4. Es kann in Ausnahmefällen seitens des USI oder des ULSZ Rif zu kurzfristigen Streichungen gebuchter Stunden kommen - in diesen Fällen werden aber jedenfalls die Teilnehmer rechtzeitig verständigt.
5. Ein organisierter Tennisunterricht ist nicht gestattet!
6. Vor dem Beginn der gebuchten Stunde ist die Tenniskarte dem Portier des ULSZ Rif vorzulegen, der die entsprechende Punkteanzahl streicht.



## Klettern

### Klettertraining Anfänger und Fortgeschrittene 90 Minuten € 30.-/60.-/90.-

369	Donnerstag	18.00 - 19.30	HAK Lehen	Florian HUBER
370	Donnerstag	19.30 - 21.00	HAK Lehen	Florian HUBER

### 372 Klettertraining / Bouldertraining € 30.-/60.-/90.-

Montag	20.30 - 22.00	ULSZ Rif Gymnastikhalle	Christoph STURM
--------	---------------	-------------------------	-----------------

### 373 Klettertraining 135 Minuten € 30.-/60.-/90.-

Mittwoch	19.45 - 22.00	ULSZ Rif Turnhalle / Gymnastikhalle	Gerald GRUBER
----------	---------------	-------------------------------------	---------------

### 374 Klettertraining Fortgeschrittene € 30.-/60.-/90.-

Donnerstag	17.30 - 19.00	ULSZ Rif Gymnastikhalle	Andreas WIDAUER
------------	---------------	-------------------------	-----------------

### 375 Klettertraining AnfängerInnen/mäßig Fortg. € 30.-/60.-/90.-

Donnerstag	19.00 - 20.30	ULSZ Rif Gymnastikhalle	Andreas WIDAUER
------------	---------------	-------------------------	-----------------

### 376 Klettertraining speziell für AnfängerInnen € 30.-/60.-/90.-

Freitag	16.00 - 17.30	ULSZ Rif Gymnastikhalle	Florian HUBER
---------	---------------	-------------------------	---------------



# USI FITNESS



## ÖFFNUNGSZEITEN

<b>MO - DO</b>	<b>8 - 22 UHR</b>
<b>FR</b>	<b>8 - 21 UHR</b>
<b>SA</b>	<b>9 - 16 UHR</b>
<b>SO &amp; FEIERTAG</b>	<b>geschlossen</b>



## STANDORT

**OTTO-HOLZBAUER-STR. 1-3**  
**5020 SALZBURG**  
**1. STOCK im BILLA PLUS-GEBÄUDE**



## KONTAKT

**Mail:** [fitness@plus.ac.at](mailto:fitness@plus.ac.at)  
**Telefon:** **0662 8044 6652**  
**Website:** [ufz.uni-salzburg.at](http://ufz.uni-salzburg.at)



# ZENTRUM

## WILLKOMMEN IM USI FITNESS ZENTRUM!

Seit 2011 kann man am USI die eigene körperliche Fitness im hauseigenen Fitnesszentrum, kurz UFZ genannt, trainieren. Günstige Preise und eine gut ausgestattete Fitnessfläche mit Gerätepark finden immer mehr Fans. Darum wurde das Fitnesszentrum der Universität Salzburg 2017 erweitert und steht nun mit über 1.000m<sup>2</sup> zur Verfügung.

Das UFZ – Team steht dir tatkräftig zur Seite, wenn es um dein Training geht. Einschulung ins Training, Hilfe und Unterstützung auf der Trainingsfläche sowie Tipps zum Training und Standard-Trainingsplanung bleiben bei uns nach wie vor im Tarif inbegriffen.

Bei Fragen kontaktiert uns unter **fitness@sbg.ac.at** oder ruft uns unter **0662 8044 6652** an.

Besucht auch unsere Homepage: **<http://ufz.uni-salzburg.at>**



### 6 MONATE GANZTAGS

Studierende	105€
Bedienstete	165€
Externe	210€

### 6 MONATE HALBTAGS

(MO-FR: 8-16 UHR | SA: 9-13 UHR)

Studierende	90€
Bedienstete	135€
Externe	175€

### KÖRPERANALYSE

(KÖRPERFETT, MUSKELMASSE)

Studierende	19€
Bedienstete	29€
Externe	39€

### TAGESEINTRITT

Studierende	7,50€
Bedienstete	10,00€
Externe	12,50€

### 12 MONATE GANZTAGS

Studierende	180€
Bedienstete	300€
Externe	390€

### 12 MONATE HALBTAGS

(MO-FR: 8-16 UHR | SA: 9-13 UHR)

Studierende	150€
Bedienstete	240€
Externe	315€

### 10er KARTE

Studierende	60€
Bedienstete	80€
Externe	100€



# RE-OPENING

Zur Wiedereröffnung haben wir für Neukund\*innen und unsere bestehenden Kund\*innen ein besonderes Special. Für alle Verträge welche nach unserer Wiedereröffnung abgeschlossen werden, gilt das plus eins System, welches wie folgt aussieht:

Wählst du einen **6 Monatsvertrag**, bekommst du **einen Monat** gratis dazu

Wählst du einen **12 Monatsvertrag**, bekommst du **einen Monat** und **eine Körperanalyse** gratis dazu.



# PROMO

Das zweite Special richtet sich speziell an unsere bestehenden Kund\*innen.

Nach unserer Wiedereröffnung führen wir ein Bonussystem ein. Für alle, die bei dieser Aktion mitmachen wollen, können sich bei uns Promokarten abholen. Diese könnt ihr dann beliebig an Freunde, Bekannte, etc. weitergeben.

Schließen durch deine Empfehlung mind. **5 Personen** einen **Neuvertrag** ab, erhältst du als Dankeschön einen **6 Monatsvertrag gratis** von uns.

KURSSAAL 1: Kursplan UFZ Wintersemester 20/21 (Start 04.10.2021)

MONTAG	DIENTSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
YOGA Nr. 100 8:30 - 10:00	YOGA Nr. 104 8:30 - 10:00			TRIYOGA Nr. 111 9:00 - 10:30
	EXTERNER KURS 10:00 - 11:00	FELDENKRAIS Nr. 130 10:30 - 11:40		TRIYOGA Nr. 112 10:40 - 12:10
			PILATES Nr. 119 13:00 - 14:00	EXTERNER KURS 13:00 - 14:30
		YOGA Nr. 113 13:15 - 14:45	YOGA Nr. 108 14:00 - 15:30	ZUMBA GOLD Nr. 43 14:50 - 15:50
	PILATES Nr. 120 15:00 - 16:00	YOGA Nr. 114 15:00 - 16:30	YOGA Nr. 109 15:40 - 17:10	ZUMBA Nr. 44 16:00 - 17:00
FITNESS-WORKOUT Nr. 15 16:00 - 17:15	YOGA Nr. 110 16:45 - 18:15	BALLETT Nr. 196 16:40 - 18:10		EXTERNER KURS 17:10 - 18:10
EXTERNER KURS 18:00 - 19:30	FITNESS-WORKOUT Nr. 17 18:30 - 19:45	FITNESS-WORKOUT Nr. 13 18:20 - 19:20	AWAKEN YOUR SPINE Nr. 118 17:45 - 19:15	FITNESS-WORKOUT Nr. 14 18:30 - 19:30
	DEEP WORK Nr. 26 19:55 - 21:10	RÜCKENGESUNDHEIT Nr. 128 19:30 - 20:30		FITNESS-WORKOUT Nr. 23 19:40 - 20:40
CAPOEIRA Nr. 31 20:00 - 21:30				

## KURSSAAL 2: Kursplan UFZ Wintersemester 20/21 (Start 04.10.2021)

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

EXTERNER KURS  
08.00 - 12.00

HALTUNG BEWAHREN  
Nr. 135  
18.00 - 19.00

FASZIENTRAINING  
Nr. 134  
19.30 - 20.45





@ABS-AIRBAG



@ABSAIRBAG

ABS-AIRBAG.COM

# ENJOY YOUR WILD



**PROTECTION IN ADVENTURE SINCE 1985.** Seit mehr als 35 Jahren steht ABS für mehr Sicherheit im Wintersport. Unsere einfachen, leichten, schnellen und sicheren Produkte sind ein zuverlässiger Begleiter für Dein ultimatives Abenteuer.

**ENJOY YOUR WILD - MIT ABS.**

Der vielseitigste Tourenrucksack  
mit ABS-System.



↑ ENTDECKE  
ABS



## USI-OUTDOORSPORT

Grundsätzlich sind in allen Outdoorangeboten folgende Leistungen enthalten, die in den Beschreibungen der einzelnen Kurse nicht mehr angeführt werden:

### 1. Organisation      2. Unterricht

**Versicherung:** Grundsätzlich erfolgt die Teilnahme an allen Kursen des USI auf eigene Gefahr. In der Buchung eines Outdoor-Kurses ist keine Unfallversicherung enthalten! Wir empfehlen daher ausdrücklich den Abschluss einer privaten Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung - diese ist z.B. in der Mitgliedschaft bei alpinen Vereinen und Organisationen (Alpenverein, Naturfreunde, ÖSV, Bergrettung,...) inkludiert. Alle Lehrbeauftragten des USI sind durch ihr Dienstverhältnis mit der Universität Salzburg automatisch unfall- und haftpflichtversichert.

**Anreise:** Grundsätzlich selbständig und auf eigene Kosten. Teilweise ist die Nutzung des USI-Busses gegen eine Kilometergebühr möglich, dies wird bei der Vorbesprechung oder per Info-Mail bekannt gegeben.

**Vorbesprechungen:** Alle relevanten Informationen und Antwort auf Ihre Fragen erhalten Sie, wenn nicht anders angeführt, bei den entsprechenden Vorbesprechungen. Auch bei bereits ausgebuchten Kursen kann es Sinn machen, bei Interesse die Vorbesprechung zu besuchen!

### Stornoregelung für Outdoor-Kurse:

Storno bis 3 Monate vor Kursbeginn oder bis zum Ende der allgemeinen Stornofrist (15.10.2021, 12.00 Uhr) : 100% des Beitrages zurück.

**Bei späterem Storno verfällt der Beitrag! Wir empfehlen daher den Abschluss einer Stornoversicherung.**

Bei Unsicherheit zum Kursinhalt kontaktieren Sie bitte die jeweiligen Kursleiter oder den Spartenleiter für Outdoor peter.scheiber@sbg.ac.at (Tel. 8044-6653), um die Stornofristen einhalten zu können!

Stornierung von Outdoorkursen ausschließlich in der angegebenen Stornofrist per Mail an elisabeth.pfenig@plus.ac.at

### Wartelisten:

Nutzen Sie bei bereits ausgebuchten Outdoor-Kursen die Möglichkeit, sich auf eine Warteliste setzen zu lassen (E-Mail an [usi@plus.ac.at](mailto:usi@plus.ac.at)); sobald ein Platz frei wird, werden Sie per E-Mail verständigt.

**Der Abschluss einer privaten Stornoversicherung wird empfohlen!**

**Die Preisstruktur entspricht der bei den Indoor-Kursen:**

**Tarif 1:** Studierende der PLUS, der FH Salzburg und der Universität Mozarteum sowie der PMU.

**Tarif 2:** MitarbeiterInnen der o.a. Universitäten bzw. der FH.

**Tarif 3:** AkademikerInnen, Studierende anderer Universitäten, Externe.

## 500 Tennis Intensivkurs Anfänger\*innen

€ 80.-/120.-/180.-

### Erlernen der Grundtechniken durch method. Übungen

Sa, 23.10. und So, 24.10. und Di, 26.10.2021 / ULSZ Rif Sandplätze / Tennishalle

Sa: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00,

So: 11.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00,

Di: 8.00 – 11.00.

Kursleiterin: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Erlernen und Festigen der Grundschläge durch methodische Übungen, inkl. 2 Stunden Theorie bzw. Videoanalyse, Einsatz der Ballwurfmaschine.

Material: Tennisschuhe (keine schwarze Sohle), Tennisschläger.

Max. Teilnehmer: 8



## 501 Tennis Intensivkurs Fortgeschrittene

€ 80.-/120.-/180.-

### Grundtechniken festigen, Gelerntes anwenden.

Sa, 30.10. – Mo, 1.11. 2021 / ULSZ Rif Tennishalle u. Sandplätze.

Sa: 8.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00, So: 11.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00, Mo: 8.00 – 11.00

Kursleiterin: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Festigen der Grundtechniken durch methodische Übungen, Anwenden des Gelernten im Spiel, Unterricht inkl. 2 Stunden Theorie bzw. Videoanalyse, Einsatz der Ballwurfmaschine.

Material: Tennisschuhe (keine schwarze Sohle), Tennisschläger.

Voraussetzungen/Anforderungen: Ausschließlich für Fortgeschrittene! Gutes Beherrschen der Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag)!

Max. Teilnehmer: 8

## 502 Tennis Aufbaukurs mäßig Fortgeschrittene

€ 100.-/170.-/240.-

11.11. - 14.11.2021 / Niederöblarn (Steiermark).

Kursleiter: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Grundschnitte stabilisieren und taktisch anwenden. Einstieg in das Einzel- und Doppelspiel. Tennis 2 Stunden am Vormittag und 2 Stunden am Nachmittag, Kraft- und Koordinationstraining, wenn möglich freies Spielen, Wellness.

Material: Eigenes Material bzw. zu Testzwecken ist Material der Fa. Babolat vorhanden.

Voraussetzungen/Anforderungen: für mäßig fortgeschrittene Tennisspieler\*innen, gutes Beherrschen der Grundschnitte, Einzel- und Doppelspiel.

Zusätzlich anfallende Kosten: Preis / Person im EZ inkl. VP (Beginn Mittagessen, Ende Frühstück)

€ 194.- , im DZ € 164.-

Max. Teilnehmer: 8

## 503 Tennis Perfektionskurs für Fortgeschrittene

€ 100.-/170.-/240.-

**(optimal für Hobby Cup und Meisterschaftsspieler\*innen)**

21.10. - 24.10.2021 / Niederöblarn (Steiermark).

Kursleiter: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Das Technikrepertoire zum Aufbaukurs wird weiter ergänzt durch Topspin, Sidespin, Slice im Vorhand- und Rückhandbereich und Aufschlagvarianten. Verbessern des Einzel- und Doppelspiels.

Tennis 2 Stunden vormittags und 2 Stunden nachmittags, Kraft- und Koordinationstraining, wenn möglich freies Spielen, Wellness.

Material: Eigenes Material bzw. zu Testzwecken ist Material der Fa. Babolat vorhanden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres Beherrschen der Grundschnitte Vorhand, Rückhand, Volley und des Aufschlagablaufs, ideal für Hobby Cup und Meisterschaftsspieler

Anfallende Kosten: Preis / Person im EZ inkl. VP (Beginn Mittagessen, Ende Frühstück)

€ 194.- , im DZ € 164.-

Max. Teilnehmer: 8

## 505 Sportklettern Basiskurs (Anfänger\*innen)

€ 60.-/90.-/140.-

### In Klettergärten rund um die Stadt Salzburg

09.10. - 10.10.2021 / Salzburg Umgebung.

Kursleiter: Felix Autor / N.N.

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail eine Woche vor Kursbeginn (Ablauf, benötigte Ausrüstung etc.).

**Storno bis spätestens: 01.10.2021, 12.00 Uhr**

Der Kurs richtet sich an all jene, die die Grundlagen zum Sportklettern (wenn möglich am Fels) erlernen oder auffrischen möchten. Kursinhalte sind u.a. Einführung ins Toprope- (und ggf. Vorstiegs)klettern, Partnercheck, Sicherungstechnik sowie Grundlagen zur Klettertechnik und -taktik. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger\*innen geeignet!



Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Jause, evtl. Halleneintritte bei Schlechtwetter.

Max. Teilnehmer: 12

## 506 Sportklettern Aufbaukurs Fortgeschrittene

€ 60.-/90.-/140.-

13.11. - 14.11.2021/ Salzburg Umgebung.

Kursleiter: Felix Autor / Timo Moser

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail eine Woche vor Kursbeginn (Ablauf, benötigte Ausrüstung etc.).

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Der Kurs richtet sich an all jene, die sich im Sportklettern vertiefen und verbessern möchten. Kursinhalte sind u.a. Toprope- und Vorstiegsbetreuung, Sturztraining, Update Sicherungstechnik sowie viele hilfreiche Tipps für deine Klettertechnik und -taktik.

Im gemütlichen Miteinander können wir bei hoffentlich goldenem Herbstwetter den rauen Salzburger Fels genießen.

Material: Sportkletterausrüstung, kann ausgeliehen werden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Motivation zum Klettern, Basiserfahrung (Halle) und Beherrschen der Sicherungstechnik (Toprope) erwünscht.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Jause, ev. Halleneintritte.

Max. Teilnehmer: 10



# GO OUT AND ~~PLAY~~ PRACTICE



## 15 MINUTEN

**innerhalb dieser Zeit muss ein  
Verschütteter gerettet werden.**

Nur mit der kompletten Notfallausrüstung (Lawinen-PIEPS, Sonde, Schaufel) kann eine Kameradenrettung innerhalb von 15 Minuten durchgeführt werden!

**Regelmäßiges Training mit der Ausrüstung ist  
notwendig!** [Von allen alpinen Organisationen & Vereinen  
weltweit empfohlen]

## PIEPS APP

Die PIEPS APP verwandelt die PIEPS BLUETOOTH Geräte in einen konfigurierbaren Sender.

- 4 Lawinen-PIEPS bieten 80 unterschiedliche Suchszenarien
- PIEPS APP dient als Controller zur Sendersteuerung
- Spezielle Übungen für unterschiedliche Erfahrungslevels



Download Android



Download iOS

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

## 510 Basiskurs Eisklettern

€ 90.-/135.-/200.-

18.02. - 20.02.2022 / Rauris - Kolm Saigurn.  
Kursleiter: Timo Moser / Michael Groher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 12.11.2021, 12.00 Uhr**

**Beschreibung:** Erlernen der Kletter- und Sicherungstechnik am Eisfall. Individuell von Vorerfahrung abhängig, Erlernen des Vorstiegskletterns im Eis. Sowie gemütliche „Aufwärmphasen“ in der Hütte mit Theorievortrag und Materialkunde.

**Material:** Warme Winterbekleidung (Regenjacke, warme Unterbekleidung bzw. Daunenjacke, Handschuhe), bedingt steigeisefester Bergschuh oder Tourenskischuh.

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Beherrschen der Sicherungstechnik (Toprope), allgemein gute körperliche Verfassung.

**Zusätzliche Kosten:** Anreise, Personen-Gepäcktransport, Halbpension ca. 40.-/ Nacht, Leihhausrüstung.

**Max. Teilnehmer:** 10



## 511 Snowboard Basiskurs

€ 50.-/ 75.-/ 130.-

### Anfängerkurs für alle, die neugierig auf Snowboarden sind

22.01. - 23.01.2022 / Faistenau, Arthurhaus oder Obertauern - abhängig von Schneelage.

Kursleiter: Brunner / Löberbauer

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

**Beschreibung:** In spielerischer Form werden die Grundtechniken des Snowboardsportes erklärt, gelernt und ausprobiert, Ziel ist es, die Grundschwünge grob zu erlernen.

**Material:** Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm, Schneebrille. Verleih je nach Ort in Sportgeschäften möglich

**Zusätzliche Kosten:** Anreise, Liftkosten, Verleihgebühr.

**Max. Teilnehmer:** 14





## 512 Snowboard Aufbaukurs

€ 50.-/ 75.-/ 130.-

### Nach dem Basiskurs das nächste Technikniveau erreichen

05.03. - 06.03.2022 / Flachau / Obertauern ( je nach Schneelage).

Kursleiter: Brunner / Löberbauer

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 29.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Verbesserung der Grundtechnik, Hinführung zum geschnittenen Schwung, leichte Pistentricks.

Material: Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm, Schneibrille.

Voraussetzungen/Anforderungen: sicheres Befahren von blauen/roten Pisten (keine Anfänger).

Für alle die den SB-Basiskurs gemacht haben und das nächste Techniklevel erreichen wollen + leicht Fortgeschrittene - keine Profis

WICHTIG: nur im gleichen Jahr wie den Basiskurs buchen, wenn nach dem Basiskurs viel geübt wurde

Material: eigene Ausrüstung

Zusätzliche Kosten: Anreise, Liftkosten, evtl. Verleihgebühr.

Max. Teilnehmer: 14

## 513 Ski Alpin Basiskurs

€ 80.-/ 120.-/ 160.-

17.12. - 19.12.2021 plus 16.01.2022 / Ort je nach Schneelage.

Kursleiter: Pühringer / Autor

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Dieses Angebot v.a. für Anfänger\*innen hat sich zum Ziel gesteckt, dass du die Freude am Skifahren entdeckst und dir das nötige Rüstzeug aneignest, damit du leichte Pisten selbstständig bewältigen kannst. In entspannter Atmosphäre werden dazu die Grundtechniken des alpinen Skilaufs erklärt, geübt und gefestigt, dazu gibt es theoretische Basisinformationen.

Material: Ski, Stöcke, Schuhe, Helm, Skibrille, Skibekleidung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Motivation und Freude am Lernen.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Liftkarte, evtl. Material (Verleihmöglichkeiten vor Ort).

Max. Teilnehmer: 16



## 514 Ski Alpin Aufbaukurs

€ 50.-/75.-/100.-

### Skitechnik verbessern für Fortgeschrittene

04.12. - 05.12.2021 / Reiteralm / Schladming (Änderungen vorbehalten, je nach Schneelage)

Kursleiter: Stefan Baumgartner / Christoph Puggl / Andreas Widauer

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Dieser zweitägige Kurs soll euch optimal auf die Wintersaison vorbereiten. Mit individuell angepassten Inhalten verbessern wir die Skitechnik, um im restlichen Winter mehr Skigenuss zu erfahren. Es wird auf indiv. Bedürfnisse und Fehler eingegangen, auch mit Videoanalysen. Neben Technikschiulung wird aber nicht auf den Spaßfaktor vergessen.

Material: Eigene überprüfte Skiausrüstung inkl. Helm für Pistenskilaufl.

Voraussetzungen/Anforderungen: Mäßig Fortgeschrittene, Befahren roter Pisten.

Zusätzliche Kosten: Anreise, Liftkarte.

Max. Teilnehmer: 24

## 515 Ski Alpin Rennlauf (Riesentorlauf)

€ 90.-/135.-/180.-

Termin des Kurses wird im Oktober online bekannt gegeben / Dienten am Hochkönig.

Kursleiter: Ralph Spraiter / Max Wimmeler

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 05.11.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Ziel dieses dreitägigen Rennlaufkurses ist es, die Renntechnik zu erlernen bzw. zu verbessern, sowie das individuelle skitechnische Eigenkönnen (schnelle geschnittene Schwünge) durch professionell ausgebildete Trainer und u.a mit Hilfe von Videoanalyse zu verbessern.

Material: Alpinski (Pistenski), Stöcke, Helm, ggf. Rückenprotektor.

Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres paralleles Skifahren.

Zusätzliche Kosten: 3 - Tages Skipass, Übernachtung im Dientnerhof (Preis für Übernachtung wird mit Termin des Kurses im Oktober online bekanntgegeben)

Max. Teilnehmer: 16







# DISCOVER YOUR BACKLAND

---



**Ski** Backland 85

**Bindung** Backland Tour

**Fell** Skin 85/86

**Skistock** BCT Mountaineering  
Carbon SQS

**Skischuh** Backland Carbon

## 516 Tiefschneekurs Termin 1

€ 90.-/135.-/180.-

### Erlernen/Verfeinern der Skitechnik in Tiefschnee und Gelände

18.02. - 20.02.2022 / Skischaukel Zauchensee.

Kursleiter: Schober / Klein / Obereder

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 12.11.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Dynamisches, Kraft sparendes Tiefschneefahren, optimale Ausrichtung über dem Ski, Schwungwechsel in jedem Schnee und Gelände - das sind die Themen dieses Kurses. Auf präparierter Piste wird die Kernbewegung des Tiefschneefahrens vorbereitet, dann auf Gelände und Tiefschnee übertragen. Kleine Gruppen und auf das Können der TeilnehmerInnen abgestimmte Inhalte ermöglichen qualitätsvolles Lernen.

Material: Kontrollierte Skiausrüstung, LVS Gerät, Sonde, Schaufel, kleiner Rucksack.

Voraussetzungen/Anforderungen: Parallelschwung in präpariertem Gelände.

Zusätzliche Kosten: Ca. € 162.- (Lift) + € 90.- (2 Übernachtungen im Schulskiheim Zauchensee).

Max. Teilnehmer: 21

## 517 Tiefschneekurs Termin 2

€ 90.-/135.-/180.-

04.03. - 06.03.2022 / Skischaukel Zauchensee.

Kursleiter: Schober / Klein / Obereder.

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 19.11.2021, 12.00 Uhr.

Alle Details wie bei Kurs 516

## 518 Ski Alpin Offpiste Camp

€ 105.-/160.-/210.-

### Vom Geländefahren bis zum Freeriding.

10.03. - 13.03.2022/ Bad Gastein - Sportgastein - Hofgastein.

Kursleiter: Scheiber / Schaaf / Mulej / Jahnel

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 10.12.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Die perfekte Ergänzung zu den Tiefschneekursen (516 und 517). In diesem Kurs bieten wir einen bunten Mix aus geführten Abfahrten abseits der Piste, vermitteln Wissen zur Risikoeinschätzung, über den Ernstfall „Lawinenabgang“, geben Tipps zur „ökonomischen und sicheren“ Skitechnik und werden auch die Geselligkeit auf keinen Fall zu kurz kommen lassen.

Material: Offpiste-taugliche Ski, Skistöcke mit großem Teller, Helm, Rucksack, Erste Hilfe Paket, LVS Gerät, Sonde, Schaufel (bei Bedarf ist Leihhausrüstung vorhanden)

Voraussetzungen/Anforderungen: Von etwas Erfahrung im Fahren abseits der Pisten bis hin zum Freeriden.

Zusätzliche Kosten: ÜF ca. 25 € / Nacht (Euro Youth Hotel, Bad Gastein), Liftkarte,

Verpflegung

Max. Teilnehmer: 24



## 520 Skilanglauf Technikkurs

€ 150.-/225.-/330.-

16.12. - 19.12.2021 / Arthurhaus (Mühlbach/Hochkönig).

Kursleiter: Linher / Enzinger / Furjan

Vorbesprechung: Fr, 09.12.2021, 18.00 Uhr GH Allerberger (Siezenheim).

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Erlernen und Verbessern der klassischen und der Skating-Technik. Materialkunde. Unterricht in Theorie und Praxis. Unterkunft mit Vollpension, sowie speziell präparierte Loipen auf Naturschnee inkludiert.

Voraussetzungen/Anforderungen: Anfänger\*innen bis Rennsportorientierte.

Max. Teilnehmer: 36

## 521 Biathlon (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/120.-

21.01. - 23.01.2022 / Faistenau - Tiefbrunnau

Kursleiter: Manfred Lehner / Gerold Sattlecker

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Die Grundzüge des Biathlonsports sollen vermittelt werden. Im Mittelpunkt steht das Schießen – insbesondere nach Vorbelastung auf Langlaufskiern. Auch die Skating Technik und deren wichtigste Elemente sollen nicht zu kurz kommen. Durch viele spielerische Elemente, Staffelformen und kurze Wettkämpfe steht der Spaß immer im Vordergrund.

Voraussetzungen/Anforderungen: Bewältigung kurzer, einfacher Langlaufloipen (Skating).

Zusätzliche Kosten: Ca. € 35.- für Munition & Loipengebühr.

Max. Teilnehmer: 16



## 522 Skispringen (Anfänger und Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/120.-

N.Ü. / Villach (Alpenarena)

Kursleiter: Diess / Klementsitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Beste Trainingsbedingungen für alle Leistungsstufen in der Villacher Alpenarena ermöglichen zahlreiche Trainingssprünge auf diversen Schanzengrößen. Korrekturen direkt nach den Sprüngen sowie Videoanalysen nach Ende eines Trainingstages unterstützen beim Erlernen, Verbessern und Festigen der Skisprungtechnik.

Material: Skihelm. Sprungausrüstung kann um € 20.- am USI ausgeliehen werden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Gute körperliche Verfassung und gutes skifahrerisches Können.

Zusätzliche Kosten: € 43.- für Quartier und HP/Nacht sowie Schanzengebühren.

Max. Teilnehmer: 20

## 523 LVS Training - systematisch und stressfrei

€ 10.-/15.-/20.-

### Verschüttetensuche im urbanen Umfeld

15.11.2021, 17.00 - 20.00 Uhr / Gelände des ULSZ Rif.

Kursleiter: Peter Scheiber / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information per E-Mail eine Woche vor Kursbeginn.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Egal ob mit oder ohne Schnee – wir haben ein bewährtes, funktionierendes Setting für dieses Training vorbereitet. Pro Termin werden 10 Teilnehmer\*innen von 2 geprüften Berg-/Skiführern geschult und betreut. Wir erklären, besprechen und trainieren am Gelände des ULSZ Rif systematisch die einzelnen Phasen der Verschüttetensuche, denn im Ernstfall zählt jede Sekunde! Keine Voraussetzungen nötig!

Material: Warme Kleidung, warme Schuhe, und wenn vorhanden unbedingt das eigene LVS Gerät mitnehmen; Leihgeräte am USI vorhanden.

Max. Teilnehmer: 10



## 524 LVS Training (23.11.2021 17.00 - 20.00 Uhr)

€ 10.-/15.-/20.-

## 525 LVS Training (01.12.2021, 17.00 - 20.00 Uhr)

€ 10.-/15.-/20.-

## 526 LVS Training (09.12.2021, 17.00 - 20.00 Uhr)

€ 10.-/15.-/20.-

## 527 LVS Training (17.12.2021, 17.00 - 20.00 Uhr)

€ 10.-/15.-/20.-

## 528 Nachtskitouren

€ 105.-/160.-/220.-

### Im Schein der Stirnlampe die Berge erklimmen

Mi. 08.12.2021, Mi. 15.12.2021, Mi. 22.12.2021; Mi. 19.01.2022, Mi. 26.01.2022, Do. 03.02.2022, Do. 10.02.2022 und Mi. 23.02.2022, jeweils 18.30 Uhr

Kursleiter: Tom Wallinger / Clemens Leitner

Vorbesprechung: Mi, 20.10.2021, 19.00 Uhr, Urbankeller.

Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Für Neueinsteiger\*innen und all jene, die unter der Woche den Tourensport ausüben möchten. Tourengehen bei Nacht hat einen besonderen Reiz, auch die gesellige Einkehr soll dabei nicht zu kurz kommen.

Alle Ziele befinden sich in der Umgebung der Stadt Salzburg und werden abhängig von der Schneelage sowie unterschiedl. Bedingungen in den Tourengeländen ausgewählt. Die Abfahrt erfolgt meist auf Pisten. Ersatzprogramm bei Schneemangel.

Material: Tourenausrüstung, Helm, leistungsstarke Stirnlampe, Skibrille ohne Tönung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Mittelmäßige Kondition, Aufstiege von 500 bis 1000 Hm, sturzfrees Skifahren auf der Piste.

Zusätzliche Kosten: Anreise, evtl. Parkgebühren, Einkehrschwung.

Max. Teilnehmer: 16



## 529 Skitouren Basiskurs

€ 90.-/135.-/220.-

13.01. -16.01.2022 / Radstädter Tauern (Südwienerrhütte)

Kursleiter: Markus Stockert / Eva Schider

Vorbesprechung: Di, 07.12.2021, 19.00 Uhr, Campus Cafe Rif.

**Storno bis spätestens: 15.10.2021, 12.00 Uhr.**

Der Kurs bietet eine Hilfestellung für jene, die bislang primär „mitgegangen“ sind und nun „selbständig“ ihre Touren planen wollen.

Der Kurs hat sowohl Ausbildungs-, als auch Urlaubsscharakter und ist für mäßig fortgeschrittene Tourengeher im Bereich „alpine Skitouren / Skibergsteigen“ gedacht.

Kurze bis mittellange Anstiege führen zu ausichtsreichen Gipfeln (zumindest bei Schönwetter).

Alle Touren werden gemeinsam geplant und umgesetzt: Auswahl des Tourenziels, Geländewahl, kleine Kartenkunde & Orientierung, Spuranlage und LVS-Suche. Gefahren erkennen, beurteilen und Risiko minimieren steht im Vordergrund, Klassische Schnee-/Lawinkunde + Strategien zur Risikoreduktion (u.a. Stop or Go Methode / ÖAV) werden vorgestellt und angewandt.

Material: Vollständige Tourenausrüstung (inkl. LVS-Gerät, Schaufel, Sonde), Details bei der Vorbesprechung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Mäßige Erfahrung im Skitourengehen (Gehen mit Skitourenausrüstung, selbständiges Anlegen von Fellen, Harscheisen); Aufstiege bis ca. 1000 Hm/Tag; sicherer Stemschwung im Gelände. Auch für SnowboarderInnen geeignet!

Zusätzliche Kosten: Kosten auf der Hütte: Bei Nächtigung im Lager - Halbpension: ca. € 56.-/Person und Nacht. Bei Nächtigung im Zimmer - kleiner Aufschlag; Kleiner Beitrag für Materialtransport. Verpflegung, An-/Heimreise.

Max. Teilnehmer: 16



## 530 Skitouren Obersteiermark

€ 90.-/135.-/220.-

Kurstermin wird online bekanntgegeben / Hieflau an der Enns.

Kursleiter: Tom Rinner

Vorbesprechung: Information per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 19.11.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: 4 geführte Skitouren zwischen Nationalpark Kalkalpen und Nationalpark Gesäuse. Obersteirische Skitouren-Schmankerl in wunderbarer Landschaft.

Material: Komplette Skitouren- und Notfallausrüstung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Vertrauter Umgang mit der Ausrüstung, sicheres Skifahren im Gelände auch bei bescheidener Schneequalität.

Zusätzliche Kosten: Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten.

Max. Teilnehmer: 8

### **531 Skitouren in der Salzburger Bergwelt**

**€ 90.-/135.-/220.-**

22.01.-23.01.2022 und 05.-06.02.2022 / Gebiet je nach Schneelage

Kursleiter: Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 22.10.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: 4 geführte Skitouren an 2 Wochenenden in der Salzburger Bergwelt, inklusive angrenzender Gebiete

Material: Vollständige Skitouren Ausrüstung inkl. Notfallausrüstung. Ausrüstungsliste wird zugesendet.

Voraussetzungen/Anforderungen: Kontrolliertes und sicheres Abfahren im Gelände, Aufstiege von bis zu 1300 Hm bei gemütlichem Tempo sollten dich nicht abschrecken und Spitzkehren müssen beherrscht werden.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten

Max. Teilnehmer: 8

## 532 Genuss-Skitouren Dolomiten

€ 90.-/135.-/220.-

### Mittelschwere Skitouren in den Sextener und Pragser Dolomiten

11.02.-13.02.2022 (Anreise am 10.02.2022 abends) / Sextener und Pragser Dolomiten.

Kursleiter: Heinrich Lechner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 12.11.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Von unserem zentralen „Basislager“ beim Kirchenwirt in Toblach/Aufkirchen unternehmen wir jeden Tag Skitouren im Gebiet um Sexten, 3-Zinnen, Prags oder Cortina. Auch wenn wir Aufstieg und Abfahrt genießen, bewegen sich die mittelschweren Touren um ca. 1.000 – 1.300 Höhenmeter/Tag.

Material: Komplette Skitouren- und Notfallausrüstung (LVS).

Voraussetzungen/Anforderungen: Kondition für Aufstiege von ca. 2,5 - 3,5 Stunden (va. 400 Hm/h plus Pausen), Gehen mit Harscheisen und sicheres (nicht stilistisch perfektes) Abfahren in allen Schneearten im mäßig steilen Gelände.

Zusätzliche Kosten: € 75.-/Tag für HP im Kirchenwirt.

Max. Teilnehmer: 8

## 533 Skitour de Salzburg - Das Grande Finale

€ 105.-/160.-/220.-

### Steinernes Meer, Hagengebirge

Mittwoch, 23.02.2022 – Sonntag, 27.02.2022

Kursleiter: Scheiber / Weichselbraun / Rinner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 12.11.2021, 12.00 Uhr.

Beschreibung: Der Kreis schließt sich! Vor 7 Jahren waren wir im Tennengau gestartet, umrunden seither im Uhrzeigersinn das Bundesland Salzburg an dessen Außengrenze und kommen nun wieder heim!

Die letzte Etappe führt uns von Weißbach bei Lofer durch die einsamen, abgelegenen, weitgehend unberührten und wunderschönen Gebiete des Steinernen Meers und des Hagengebirges zurück ins Salztal. Übernachtungen teilweise in beheizbaren Winterräumen, teils in bewirtschafteten Hütten.

Material: Komplette Skitouren und Notfallausrüstung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Beherrschen der Spitzkehrentechnik im Aufstieg, Aufstiege bis 1500 Hm/Tag in gemächlichem Tempo, Sicheres Skifahren in jedem Gelände.

Zusätzliche Kosten: An- und Rückreise mit Mietbus, 3 Übernachtungen auf Hütten + 1x Hotel im Tal (zum Projekt Abschluss)

Max. Teilnehmer: 18





## **534 Snowkite Anfängerkurs (Ski oder Snowboard) ...vom Wind getrieben durch die Alpen glühen!**

**€ 105.-/160.-/210.-**

04.02. - 06.02.2022 / Reschensee (Italien).

Kursleiter: Ernst Novak (ernst@novak-connects.com) in Kooperation mit Lake United (www.lakeunited.com)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 19.11.2021, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Nach einer theoretischen Einführung in die praxisrelevanten Themen (Sicherheit, Windfenster, Schirmsteuerung, Materialkunde) erlernt der Schüler in kürzester Zeit spielerisch den Umgang mit dem Kite. Nach der Schirmsteuerung wird direkt mit den ersten Snowkite-Gleitübungen begonnen. Unterschiedliche Wendemanöver, erste Sprünge sowie Tipps und Tricks werden in individuellen Coachingeinheiten erläutert. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer die „Faszination des Snowkitens“ spürt und man sich nach dem Kurs selbstständig und individuell in diesem Sport weiterentwickeln kann.



Nach der Schirmsteuerung wird direkt mit den ersten Snowkite-Gleitübungen begonnen. Unterschiedliche Wendemanöver, erste Sprünge sowie Tipps und Tricks werden in individuellen Coachingeinheiten erläutert. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer die „Faszination des Snowkitens“ spürt und man sich nach dem Kurs selbstständig und individuell in diesem Sport weiterentwickeln kann.

1.Tag: Anreise, Theorie und Basistraining Schirmsteuerung

2.Tag: Snowkiten in der Praxis mit Ski oder Snowboard

3.Tag: Training und Vertiefung des Erlernten, individuelle Coachingeinheiten, Abreise

Material: Ski/Snowboard + Schuhe, Helm, Skibrille, Wintersportbekleidung, evtl. Rückenprotektor.

Voraussetzungen/Anforderungen: Grundkenntnisse Skifahren oder Snowboarden.

Inkludierte Leistungen: Verleihequipment (von Lake United): Kites, Bars, Trapeze.

Zusätzliche Kosten: Unterkunft ca. 45.-/Nacht inkl. Frühstück, Verpflegung, Anreise.

Max. Teilnehmer: 10

**Salzburger USI-Meisterschaften**

Sämtliche Informationen sowie Anmeldung auf [usi.uni-salzburg.at](http://usi.uni-salzburg.at) -> Wettkampf

**600 Basketball 3x3 € 5.-/TN**

Termin wird online bekannt gegeben

Sporthalle Josef-Preis-Alle bzw. Freiplätze Sportzentrum Mitte

Michael THAURER

**601 USI / FH Hallenfußball € 5.-/TN**

Samstag, 06.11.2021, 10.00 - 18.00 Uhr - ULSZ Rif, Sporthalle

Peter SCHEIBER

**602 Rennrodeln € 15.-/TN**

(aufgrund der Hochwasserschäden leider erst wieder ab 2022 möglich)

Kunsteisbahn Königssee

Peter SCHEIBER

**603 Mixed Volleyball € 5.-/TN**

Samstag, 08.01.2022 - ULSZ Rif, Sporthalle

Info und Anmeldung: <http://volleyballusisalzburg.blogspot.co.at>

Bernhard SPITTALER

**605 Sportfechten € 5.-/TN**

Infos und Anmeldung in den USI-Kursen

Sebastian LECHNER

**606 Spikeball € 5.-/TN**

Termin wird online bekannt gegeben - Sportzentrum Mitte

Sebastian PESL

**Unisport Austria Meisterschaften / Internationale Wettkämpfe**

UAM Volleyball Mixed (Halle)

01. - 02. November 2021

USI Innsbruck

Winter Universiade Luzern

11. - 21. Dezember 2021

Alle Termine auf [www.unisport-austria.at](http://www.unisport-austria.at)

Anmeldungen und Auskünfte: [peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at) – 0662 8044 6653



**SPONSER** SPORT FOOD 

# HIGHLIGHTS

**COMPETITION**  
innovatives Sportgetränk

**ACTIVATOR**  
extra Power im Sport und Studium

**PROTEIN CHOCO ALMONDS**  
leckere Mandeln, ohne Zuckerzusatz

**LOW CARB PROTEIN PORRIDGE**  
basierend auf Nussmehl

**HIGH ENERGY BAR**  
beliebtester Energieriegel mit salziger Nuss

**OMEGA 3 PLUS**  
die tägliche Portion frischer Fisch, mit Vitamin D3

Weitere Informationen zu unseren Produkten  
[WWW.SPONSER.AT](http://WWW.SPONSER.AT)

#SpenserYourBest

Jetzt testen!

**bikes&wheels Anif**

Sankt Leonharder Straße 2, 5081 Niederalm  
[office@bikesandwheels.com](mailto:office@bikesandwheels.com) / +43 6246/21987

**bikesandwheels.com**

Jetzt  
-100 %\*  
\*Alkohol

NEU



BRAUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE.