



PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG

# USI Sportprogramm

## Sommersemester 2022



mein USI  
MEINE KURSE. MEIN SPORT. MEINE UNI.

# 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...

# INHALT

ALLGEMEINE INFORMATIONEN		SPORTSTÄTTEN	
COVID Informationen	4	Stadtplan	30
USI MitarbeiterInnen	6		
USI Standorte	7		
Allgemeine Geschäftsbedingungen	8	UFZ - USI Fitness Zentrum	
Datenschutz	9	UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	34
Termine	10	UFZ-Preise	36
Anmeldung, Preise	11	UFZ-Kurspläne	38
Stornieren, Umbuchen	12		
STUDIENERGÄNZUNG			
Studienergänzung Bewegtes Lernen	14		
KONDITION / FITNESS			
Fitness: Workout, Kräftigung / Kampfsport	16		
Fitness: Dance (Zumba) / Fitness Outdoor	17		
Fitness: Kraft / Langhanteltraining / Ferien	18		
ONLINE-KURSE			
Online-Kurse	18		
PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT			
Yoga / Körper / Balance	20		
Pilates / Haltung	21		
Kleingruppenkurse	22		
SPORT & SPIELE			
Schwimmen / Wassersport	24		
Turnen / Akrobatik	24		
Kampfsport	25	USI-WETTKAMPFSPORT	
Tanz	26	Lokale USI - Meisterschaften	62
Spiele	27	UAM, Internationale Wettkämpfe	62
Volleyball	28		
Tennis	29		
Tenniskarte	32		
Klettern	33		
		Stadtplan	
		UFZ - USI Fitness Zentrum	
		UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	34
		UFZ-Preise	36
		UFZ-Kurspläne	38
USI-OUTDOORSPORT			
Allgemeine Informationen	41		
Skispringen	42		
Tennis	43		
Fitnesswochenende	46		
Beachvolleyball	46		
Stand Up Paddle	47		
Kajak	48		
Kanupolo	49		
Sea-Kajak Tour / Surfcamp	50		
Kitesurfen	51		
Segeln / Open-Water Schwimmen	52		
Mountainbike	53		
Paragleiten	55		
Canyoning	56		
(Sport-)Klettern	56		
Hochtourenkurs / Klettersteig	60		

## IMPRESSUM

Herausgeber und f.d.I.v.	USI Salzburg, Hartmannweg 4, 5400 Hallein-Rif, 0662-8044/6650
Redaktion, Inhalt	Mag. Richard Klementschitsch, USI
Gestaltung, Satz, Layout	Michael Schechingher, USI
Titelfoto	USI (Fotograf: Rüdiger Jahn / Abgebildet: Peter Scheiber)
Druck	onlineprinters.at

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

# COVID-19 INFORMATIONEN

## USI und COVID-19

Das COVID-19 Virus und die damit in Zusammenhang stehenden Maßnahmen haben auch weiterhin Einfluss auf die Planung und den Ablauf des USI-Sportprogramms.

### Aktualität / Durchführbarkeit

Das vorliegende Programm wird regelmäßig aktualisiert und an etwaige Vorgaben angepasst – deshalb erscheint die gedruckte Version später als üblich. Dennoch kann die letztlich auf der Homepage veröffentlichte PDF-Datei des Sportprogrammes relativ schnell überholt sein. Im Zweifelsfall gilt immer die auf unserer Homepage veröffentlichte Kursliste (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 10):

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.

### 2G-Regel / Dokumentation / Nachvollziehbarkeit

Die Teilnahme an allen USI-Kursen ist nur unter Einhaltung der 2G-Regel gestattet – alle teilnehmenden Personen benötigen entweder ein gültiges Impfzertifikat über einen in Österreich zugelassenen Impfstoff oder einen gültigen Genesungsnachweis (max. 6 Monate nach dem Datum des positiven Tests).

Ebenso vorausgesetzt wird die Hinterlegung einer gültigen und regelmäßig eingesehenen Mailadresse sowie einer Telefonnummer durch die Kund\*innen. Nutzen Sie bitte „MY USI“ und halten Sie Ihre Daten aktuell!

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

## INSKRPTIONSREGELN ZUM USI-SPORTANGEBOT

Wie bereits im vergangenen Semester gilt auch diesmal wieder: Die Inskription beginnt für Studierende und Personal der Salzburger Universitäten und Hochschulen. Eine Woche später beginnt die zweite Phase der Anmeldung, in der auch alle anderen, externen Personen ihre Anmeldung tätigen können. Dabei werden die Restplätze im Ausmaß von 20% der Gesamtzahl vergeben.

Hier der konkrete Ablauf:

### **Mo, 21.02.2022, 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 Menupunkt „Anmeldung“. Erst nach Erhalt Ihrer Zugangsdaten ist eine Anmeldung zum Tarif 1 möglich.

### **Mo, 28.02.2022, 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.

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## 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/USISalzburg](http://www.facebook.com/USISalzburg)  
instagram: @usisportsalzburg

### USI FITNESS ZENTRUM (UFZ)

Otto Holzbauer Straße 1-3, 5020 Salzburg  
Telefon 0662-8044/6652  
<http://ufz.uni-salzburg.at/>

Inskription, Homepage,  
Sport & Spiele:

Richard Klementschitsch, Mag.  
Tel. (0)662 8044-6656  
[richard.klementschitsch@plus.ac.at](mailto:richard.klementschitsch@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif



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



Leitung UFZ:

David Moser, MSc.  
Tel. (0)662 8044-6651  
[david.moser@plus.ac.at](mailto:david.moser@plus.ac.at)  
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3,  
5020 Salzburg



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



Stv. Leitung UFZ:

Michael Schechinger, MSc.  
Tel. (0)662 8044-6651  
[michael.schechinger@plus.ac.at](mailto:michael.schechinger@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,  
Magdalena Jirak, Mag.

(0)662 8044-6651  
[magdalena.jirak@plus.ac.at](mailto:magdalena.jirak@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.

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

## 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 Staffelung entspricht dem folgenden Schema:

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

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).

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 Verbraucherhaftes 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 Werkstage 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 Kurstornierung 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 benutzt 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: <https://usi.uni-salzburg.at>

## **§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 Klementschitsch, USI

Datenverarbeiter:

Alle USI und UFZ MitarbeiterInnen

Informationen zu Ihren Rechten, den zuständigen Personen und den Verantwortlichen der Universität Salzburg finden Sie hier: <https://www.plus.ac.at/impressum>

**Online anmelden auf: usi.uni-salzburg.at**

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen gilt seit Wintersemester 2021: Externen Personen dürfen nur mehr Restplätze im Ausmaß von max. 20% der Gesamtplätze zur Verfügung gestellt werden – daraus ergibt sich der folgende Anmeldemodus:

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – SoSe 22 – Tarif 1 und Tarif 2

Am Mo, 21.02.2022, 10.00 Uhr

Beginn Online-Anmeldung (rund um die Uhr) für Personal und Studierende mit gültiger Inschriftion aller Salzburger Universitäten (Tarif 1 & 2, siehe auch S. 11)  
Persönliche Anmeldung im Sommersemester 22 nur in Ausnahmefällen möglich!

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen USI-Kursen ausschließlich unter 2G-Bedingungen gestattet ist.**

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – SoSe 22 – Tarif 3

Am Mo, 28.02.2022, 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.  
Persönliche Anmeldung im Sommersemester 22 nur in Ausnahmefällen möglich!

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen USI-Kursen ausschließlich unter 2G-Bedingungen gestattet ist.**

## WICHTIGE SEMESTERTERMINE SOMMERSEMESTER 22

Montag, 07.03.2022	Übungsbeginn	Beginn der USI-Kurse
<b>Freitag, 18.03.2022 12.00 Uhr</b>	<b>Ende der Storno- und Umbuchungsfrist</b>	<b>Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen auf Seite 12!</b>
Ab Montag, 21.03.2022	Absage der USI-Kurse mit zu wenigen Anmeldungen	Alle betroffenen TeilnehmerInnen werden per E-Mail verständigt.
Freitag, 01.07.2022	Semesterende	Letzter Tag mit USI-Betrieb.

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

Mo, 11.04. bis Fr, 22.04.2022	Osterferien	Kein USI-Betrieb
Do, 26.05.2022	Feiertag	Kein USI-Betrieb
Fr, 27.05.2022	Senatstag	Kein USI-Betrieb
Mo, 06.06. & Di, 07.06.2022	Pfingsten	Kein USI-Betrieb
Do, 16.06.2022	Feiertag	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. plus.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.

4. Der Ausdruck der Kursbestätigung ist notwendig und obliegt den Teilnehmenden!

## Tarifgruppen und Preise

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

Es gelten folgende Tarifzuordnungen 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 Tarifzuordnung – bei vermeintlich falscher Einstufung senden Sie uns bitte das Formular „Tarifänderung“ unter dem Menüpunkt „Anmeldung -> Anmeldeformulare“ auf unserer Homepage. 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!**

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## Stornieren und Umbuchen

Stornieren und Umbuchen ist ausschließlich innerhalb der vom USI ausgewiesenen Stornofrist möglich (2 Wochen ab Übungsbeginn, siehe Seite 10 -> 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 - 542) finden Sie auf Seite 41!

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

Es gibt nach wie vor 2 Möglichkeiten innerhalb unserer Storno frist (Seite 10):

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 Storno frist! Die zugesandten Formulare werden unmittelbar nach Bearbeitung gelöscht.

Folgende Bestimmungen bleiben unverändert:

- Bei Stornierungen innerhalb der vom USI festgesetzten Storno frist ist keine Angabe von Gründen erforderlich.
- Verletzungen / Krankheiten / Quarantänebescheide werden nach Ende der Storno frist nicht als Stornogrund anerkannt.

## 3. Umbuchen von USI-Kursen

Wie bisher generell nur innerhalb der vom USI festgesetzten Storno frist 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 Gesundheitsportlern 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 bewegungserziehlichen 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 <https://usi.uni-salzburg.at/service/studienergaenzung-bewegtes-lernen/>  
Oder: [bewegteslernen@plus.ac.at](mailto:bewegteslernen@plus.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

## AUFBAMODUL (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

<b>Fitness: Workout 90 Minuten</b>				<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
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
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
<b>Fitness: Workout 60 Minuten</b>				<b>€ 20.-/40.-/60.-</b>
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
<b>Fitness: Workout 75 Minuten</b>				<b>€ 25.-/50.-/75.-</b>
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

<b>Fitness: Workout / Kräftigung 60 Minuten</b>				<b>€ 20.-/40.-/60.-</b>
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
<b>26 deepWORK, 75 Minuten Level 1</b>				<b>€ 25.-/50.-/75.-</b>
Dienstag, 20.00 bis 21.15 - UFZ Otto Holzbauerstr.1-3				Theresa PFENIG

## Fitness: Kampfsport / Capoeira

<b>30 Kickboxfitness, 90 Minuten</b>				<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Donnerstag, 19.00 bis 20.30 - BRG, Akademiestr. 19				Oliver FERNBACHER
<b>31 Capoeira (Anf. &amp; Fortg.), 90 Minuten</b>				<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
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!

<b>42 Zumba, 60 Minuten</b>	€ 20.-/40.-/60.-
Dienstag, 17.00 bis 18.00 – Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>43 Zumba Gold/Zumba light f. EinsteigerInnen, 60 Min.</b>	€ 20.-/40.-/60.-
Freitag, 14.50 bis 15.50 – UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Edwin LASSO
<b>44 Zumba, 60 Minuten</b>	€ 20.-/40.-/60.-
Freitag, 16.00 bis 17.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Edwin LASSO

## Fitness: Outdoor

<b>60 Laufen mit Spaß und Ziel</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Geeignet für Anfänger*innen 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.	
<b>1.Treffpunkt:</b> Donnerstag, 10.03.2022, 17.30 Uhr, UFZ Otto Holzbauer Str. 3 Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr	Franz HÖFER
<b>62 Natürlich fit - Fitness unter freiem Himmel</b>	<b>€ 25.-/50.-/75.-</b>
Was gibt es Schöneres als das Fitnessstudio nach draußen zu verlegen? Bei jedem Wetter moderates Krafttraining mit Eigenkörpergewicht und ergänzendem Lauftraining in Hellbrunn.	
Treffpunkt und Umkleidemöglichkeit: jeweils im UFZ, Otto Holzbauer Str. 3	
Mittwoch, 17.00 bis 18.15 Uhr – UFZ Umgebung, Hellbrunner Allee	Priska HOFMANN

## Fitness: Kraft- und Fitnesstraining – unter Anleitung

<b>Krafttraining im ULSZ Rif, Kraftkammer</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
80 Krafttraining – Dienstag, 19.30 bis 21.00	Michael MAYRHOFER
81 Krafttraining – Mittwoch, 18.15 bis 19.45	Sabine ZAPF
82 Krafttraining – Donnerstag, 19.00 bis 20.30	Michael MAYRHOFER
<b>83 Krafttraining &amp; Rückentraining,</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Freitag, 17.30 bis 19.00 – ULSZ Rif, Kraftkammer/Rückencenter	Johannes DIRNBERGER
<b>84 Funktionelles Langhanteltraining inkl. Gewichtheben AnfängerInnen und Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35.-/50.-/75.-</b>
Mittwoch, 19.30 bis 20.30 – CrossFit Convalis, Robinigstraße 13	Petra SCHMUTZER

## Fitness: Ferienprogramm Sommerferien (04.07. - 30.09.2022)

<b>Ferienkurse Workout</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
322 Workout      Di, 19.00 bis 20.30	BRG Akademiestr. 19
323 Workout      Fr, 18.00 bis 19.15	ULSZ Rif, Sporthalle

## Online-Kurse

Online-Kurse beginnen ab 07.03.2022 und werden bis 01.07.2022 wöchentlich\* als Live-Übertragung über Webex/Zoom 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)

<b>Online Fitness-Workout (60 Minuten)</b>	<b>€ 15.- / 25.- / 35.-</b>
68 Dienstag      19.00 bis 20.00	Bodyweight Ganzkörpertraining
Lena KURTH	
<b>Online Yoga (60 Minuten)</b>	<b>€ 15.- / 25.- / 35.-</b>
76 Dienstag      15.30 bis 16.30	Yoga für Alle
N.N.	



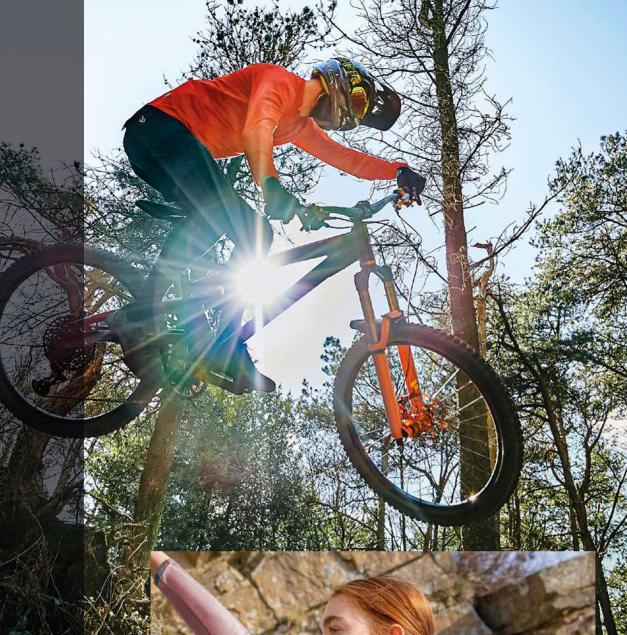
# DARE2B

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)

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	20.00 bis 21.30	HAK J. Brunauer Str. 4	Daiva PAKALNIENE
107	Mittwoch	19.30 bis 21.00	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daiva PAKALNIENE
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

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 - UI S7 Rif Gymnastikhalle

Brigitte JAKOB

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

Ganzkörperkräftigung (bes. Rumpfmuskulatur) mit Stretching und Entspannung.

Mittwoch 19.45 bis 20.30 - III S7 Bif Gymnastikhalle

Sabine ZAPF

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

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

Donnerstag 17.45 bis 19.15 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Brigitte JAKOB

## Pilates / Haltung

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
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

### 115 Yoga (Kleingruppenkurs)

€ 75.-/120.-/150.-

Kleingruppenkurs mit max. 10 TN! . Der Fokus liegt auf sanften und fließenden Bewegungen. Von Musik begleitet bewegen wir uns bewusst und im Einklang mit unserer Atmung. Meditativ, entspannend und stärkend. Alle Levels willkommen.

Montag, 18.00 bis 19.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Bettina HÖRTNER

### 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

Klaus DALLERMASSL

### 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 Parcours, Trampolinspringen und Akrobatik u. Nutzung der Schnitzelgrube. Auch Vorbereitung und Begleitung für das Studium der Sportwissenschaften!	
Dienstag 14.30-16.00 - ULSZ Rif Turnhalle	Birgit BUCHEGGER
<b>160 Boden- und Gerätturnen</b>	<b>€ 45.-/75.-/105.-</b>
Montag 20.00-21.30 - ULSZ Rif Turnhalle	Birgit BUCHEGGER / Diamant CENGU
<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 - Circustrainingszentrum Eichstr. 50a (Gnigl)	NEUMAYER / NEUMAYER

## Kampfsport

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

## Tanz

<b>41 Urban Dance &amp; Contemporary (Anf. &amp; FG), 90 Minuten</b>	<b>€ 30.-/60.-/90.-</b>
Donnerstag 17.30 - 19.00 - INSEL Hinterholzer Kai 8	Lisa KUHN
<b>191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze – Anfänger*innen</b>	<b>€ 70.-/140.-/210.-</b>
<b>Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!</b>	
Freitag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / HERMA
<b>192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze – mäßig Fortgeschr.</b>	<b>€ 70.-/140.-/210.-</b>
<b>Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!</b>	
Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / WOLLRAB
<b>193 Standard- u. Lateinamerik. Tänze – Fortgeschrittene</b>	<b>€ 70.-/140.-/210.-</b>
<b>Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!</b>	
Freitag 20.30 - 22.00 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / HERMA
<b>195 Ballett für Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35.-/70.-/115.-</b>
Dienstag 18.30 - 20.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8	Maria GRUBER
<b>196 Ballett AnfängerInnen / mäßig Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35.-/70.-/115.-</b>
Mittwoch 16.40 - 18.10 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Maria GRUBER
<b>197 Salsa (Cuban &amp; LA Style), Bachata &amp; Chachacha (Anf.)</b>	
<b>Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!</b>	
Montag 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>198 Salsa (Cuban &amp; LA Style), Bachata &amp; Chachacha (Anf.)</b>	
<b>Für Paare aus einem gemeinsamen Haushalt!</b>	
Mittwoch 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>199 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen</b>	
<b>Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe!</b>	
Dienstag 18.00 - 19.30 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Claudia FURTNER

## Spiele

<b>213 Badminton</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Mittwoch 20.30 - 22.00 - ULSZ Rif Sporthalle	Andreas FARCHER
<b>214 Basketball AnfängerInnen/mäßig Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Donnerstag 20.00 - 21.30 - C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Michael THAURER
<b>215 Basketball Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Mittwoch 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	Manfred WEYRER
<b>217 Basketball für Universitätsbedienstete (Gruppe)</b>	
Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle	Stephan TITZE
<b>220 Hallenfußball für Universitätsbedienstete (Gruppe)</b>	
Donnerstag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif Sporthalle	Johann PINEZITS
<b>Fußball am Kleinfeld (21.03. - 30.06.2022)</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
221 Montag 18.00 - 20.00 ULSZ Rif Kunstrasen	Richard KLEMENTSCHITSCH
222 Donnerstag 18.00 - 20.00 ULSZ Rif Kunstrasen	Dominik HÖRRACK
<b>225 Flag Football</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Dienstag 18.30 - 20.30 - Bulls Field J. Brandstätter Str. 10	Dominik MATTHEY
<b>226 Quidditch (21.04.-30.06.2022)</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Donnerstag 18.00 - 20.00 - Glanspitzpark, Rechte Glanzeile 52	Richard FRASL
<b>227 Innebandy / Floorball AnfängerInnen/Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle	Marcus JONSSON
<b>228 Hallenhockey mit Plastikpuck Anf./Fortgeschrittene</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
Donnerstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr. 19	Matthias RAMSAUER
<b>230 Squash (Anfänger und mäßig Fortgeschrittene) (08.03. - 17.05.22 / 10 Termine)</b>	<b>€ 90.-/135.-/180.-</b>
Dienstag 18.00 - 19.30 - TennisCourt Süd - Berchtesgadener Str. 35	Aqeel REHMAN
<b>231 Ultimate Frisbee (23.03. - 29.06.2022)</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
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 (Köninger, Hobbywettkampf)

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

Mixed Volleyball und Beach Kategorie A				€ 27.-/40.-/54.-
261	Dienstag	17.00 - 18.30	ULSZ Rif Sporthalle und Beach-Anlage	Ulrich SERNOW
Mixed Volleyball und Beach Kategorie B				€ 27.-/40.-/54.-
271	Dienstag	18.30 - 20.00	ULSZ Rif Sporthalle und Beach-Anlage	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
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	Alexander MOZGOVOY
306	Freitag	09.00 - 10.00	ULSZ Rif Tennishalle	Alexander MOZGOVOY
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

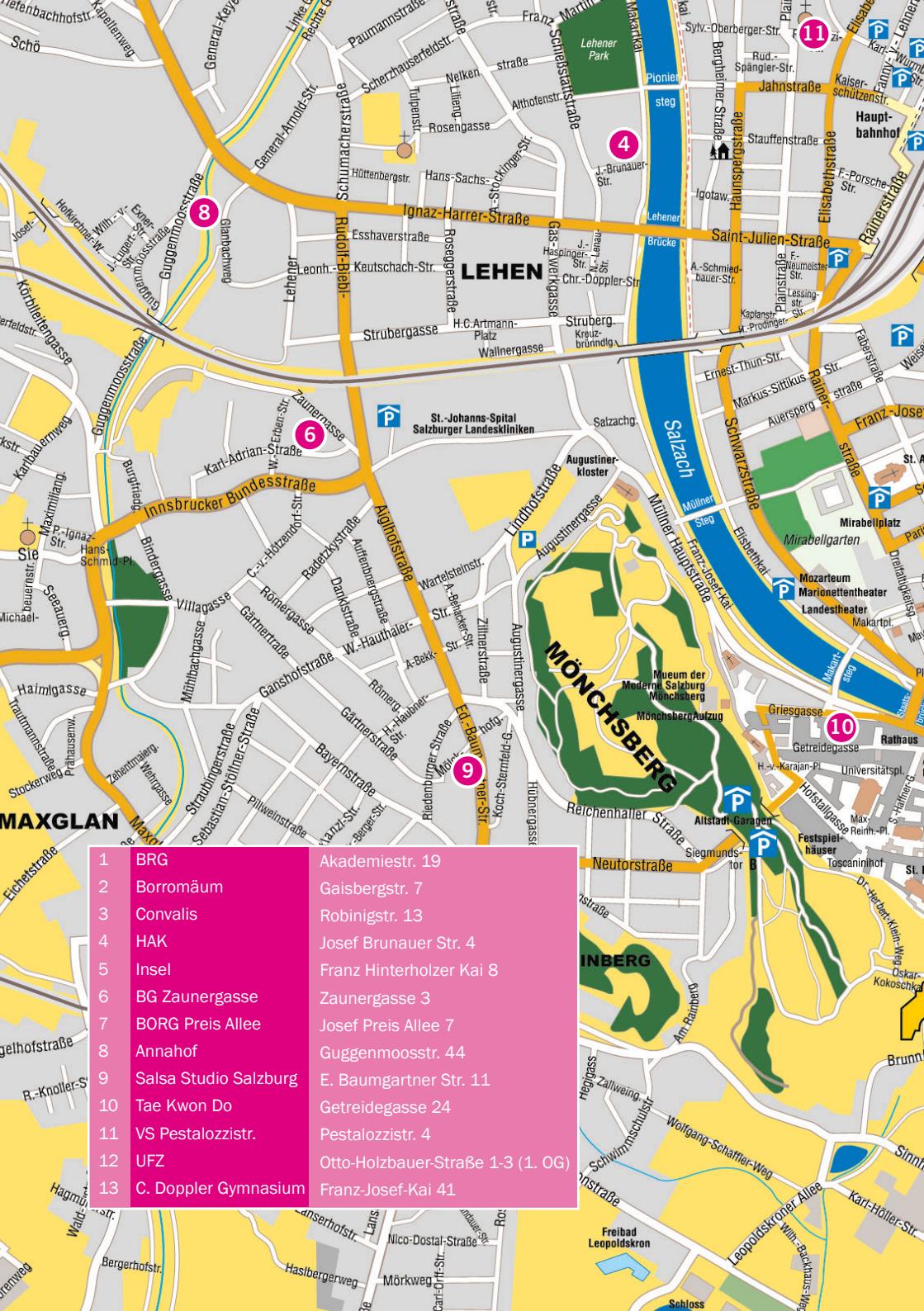
Tennis Fortgeschrittene				€ 100.-/150.-/200.-
-------------------------	--	--	--	---------------------

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





**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 FB Sport- und Bewegungswissenschaften 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

MO - DO	8 - 22 UHR
FR	8 - 21 UHR
SA	9 - 16 UHR
SO & FEIERTAG	geschlossen



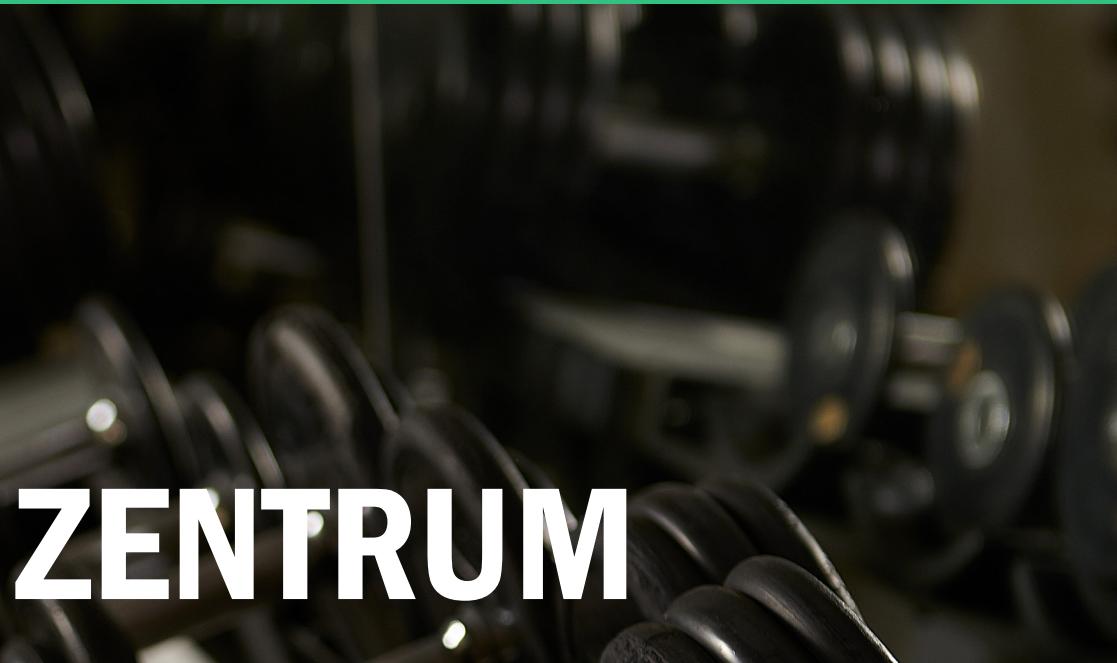
## STANDORT

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@plus.ac.at** oder ruft uns unter **0662 8044 6652** an.

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



# PREISE

## 6 MONATE GANZTAGS

Studierende	105€
Bedienstete	165€
Externe	210€

## 12 MONATE GANZTAGS

Studierende	180€
Bedienstete	300€
Externe	390€

## 6 MONATE HALBTAGS

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

Studierende	90€
Bedienstete	135€
Externe	175€

## 12 MONATE HALBTAGS

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

Studierende	150€
Bedienstete	240€
Externe	315€

## KÖRPERANALYSE

(KÖRPERFETT, MUSKELMASSE)

Studierende	19€
Bedienstete	29€
Externe	39€

## 10er KARTE

Studierende	60€
Bedienstete	80€
Externe	100€

## TAGESEINTRITT

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



PREMIUM PARTNER

# UFZ (USI Salzburg Fitnesszentrum)

## KURSSAAL 1: Kursplan UFZ Sommersemester 2022 (Start 07.03.2022)

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

YOGA

Nr. 100

8:30 - 10:00

YOGA

Nr. 104

8:30 - 10:00

FELDENKRAIS

Nr. 130

10:30 - 11:40

TRIYOGA

Nr. 111

9:00 - 10:30

TRIYOGA

Nr. 112

10:40 - 12:10

FITNESS-WORKOUT

Nr. 15

16:00 - 17:15

EXTERNER KURS

17:45 - 18:45

CAPOEIRA

Nr. 31

20:00 - 21:30

PILATES

Nr. 120

15:00 - 16:00

YOGA

Nr. 113

13:15 - 14:45

YOGA

Nr. 114

15:00 - 16:30

BALLETT

Nr. 196

16:40 - 18:10

PILATES

Nr. 119

13:00 - 14:00

YOGA

Nr. 108

14:00 - 15:30

YOGA

Nr. 109

15:40 - 17:10

ZUMBA GOLD

Nr. 43

14:50 - 15:50

ZUMBA

Nr. 44

16:00 - 17:00

AWAKEN YOUR SPINE

Nr. 118

17:45 - 19:15

FITNESS-WORKOUT

Nr. 14

18:30 - 19:30

FITNESS-WORKOUT

Nr. 17

18:30 - 19:45

DEEP WORK

Nr. 26

20:00 - 21:15

FITNESS-WORKOUT

Nr. 13

18:20 - 19:20

RÜCKENGESUNDHEIT

Nr. 128

19:30 - 20:30

FITNESS-WORKOUT

Nr. 23

19:40 - 20:40

KURSSAAL 2: Kursplan UFZ Sommersemester 2022 (Start 07.03.2022)

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

---

YOGA KLEINGRUPPE  
Nr. 115  
18.00 - 19.30

HALTUNG BEWAHREN  
Nr. 135  
18.00 - 19.00

FASZIENTRAINING  
Nr. 134  
19.30 - 20.45

**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)



#SponserYourBest



Jetzt testen!

bikes&wheels Anif

Sankt Leonharder Straße 2, 5081 Niederalm

office@bikesandwheels.com / +43 6246/21987

[bikesandwheels.com](http://bikesandwheels.com)

## 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 (Fr, 18.03.2022, 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@plus.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); 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 Skispringen für Anf. und Fortgeschrittene

€ 50.-/75.-/100.-

22. - 24. April 2022/ Höhnhart

Kursleiter: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 18.03.2022, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Ideal für Neulinge, Neugierige und auch Fortgeschrittene, die wieder in die neue Saison einsteigen wollen. Die Sprunganlage Höhnhart bietet für alle die besten Voraussetzungen. Vorübungen, Herantasten und erste Sprünge auf der 15 Meter Schanze sowie intensive Trainingseinheiten mit Videounterstützung ermöglichen einen raschen und sicheren Zugang zur Faszination der Sportart Skispringen.

Material: Ski, Schuhe und Anzug können im Set (€ 20.-) entliehen werden. Skihelm, Skibrille, Handschuhe und Trainingsbekleidung sind mitzubringen.

Voraussetzungen/Anforderungen: Körperliche Fitness, sicheres Skifahren/Snowboarden!

Zusätzliche Kosten: 2 mal Frühstückspension zu ca € 38.- und Schanzengebühren (ca. € 20.-).

Max. Teilnehmer: 18



## 501 Skispringen

€ 60.-/90.-/120.-

3. - 6. Juni 2022 / Alpenarena Villach.

Kursleiter: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 18.03.2022, 12.00 Uhr.**

Beschreibung: Das legendäre Sommercamp der USI-Adler - intensive Trainingstage auf den 3 Schanzen der Alpenarena Villach sollen bereits Erlerntes festigen und verbessern.

Material: Ski, Schuhe und Anzug können im Set (€ 20.-) entliehen werden. Skihelm, Skibrille, Handschuhe und Trainingsbekleidung sind mitzubringen.

Voraussetzungen/Anforderungen: Körperliche Fitness, sicheres Skifahren bzw. Snowboarden.

Zusätzliche Kosten: 3 mal Halbpension zu ca 40.- und Schanzengebühren (ca. € 35.-).

Max. Teilnehmer: 16

## 502 Skispringen Planica

€ 60.-/90.-/120.-

15. - 18. September 2022 / Planica (SLO).

Kursleiter: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

**Storno bis spätestens 15.06.2022.**

Beschreibung: Intensives Training auf den Schanzen von Planica mit Quartier in Villach.

Voraussetzungen/Anforderungen: Fortgeschritten.

Zusätzliche Kosten: 2 mal Halbpension zu ca.

€ 40.- und Schanzengebühren (ca. € 35.-).

Max. Teilnehmer: 16



## 505 Tennis Intensivkurs für Anfänger\*innen

€ 80.-/120.-/180.-

### Erlernen der Grundtechniken durch methodische Übungen

Do, 26.5. und Sa, 28.5. und So, 29.5. 2022

Do: 08.00 – 11.00 Uhr

Sa: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 14.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleiterin: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail nach Anmeldung (Ablauf, benötigte Ausrüstung etc.).

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

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

Material: Tennisschläger, Tennisschuhe

Max. Teilnehmerzahl: 6



## **506 Tennis Intensivkurs für Fortgeschrittene**      € 80.-/120.-/180.- **Festigen der Grundtechniken, Anwenden des Gelernten im Spiel**

4. Juni - 6. Juni 2022

Sa: 8.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 / So: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 / Mo: 8.00 – 11.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleiterin: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Festigen der Grundtechniken durch methodische Übungen, Anwenden des Gelernten im Spiel, Unterricht inkl. zwei Stunden Theorie bzw. Taktik, Einsatz Ballwurfmashine.

Voraussetzungen/Anforderungen: Ausschließlich für Fortgeschrittene! – Gutes Beherrschung der Grundsätze (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag)!

Material: Tennisschuhe, Tennisschläger

Max. Teilnehmerzahl: 8

## **507 Tennis Aufbaukurs (mäßig Fortgeschrittene)**      € 100.-/170.-/240.-

16. Juni - 19. Juni 2022 / Niederöblarn

Kursleiterin: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

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

Voraussetzungen/Anforderungen: leicht bis mäßig Fortgeschrittene, grundlegendes Beherrschung der Grundsätze, Einzel- und Doppelpiel.

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

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

€ 194.- , im DZ € 164.-

Max. Teilnehmerzahl: 8

# USI-OUTDOORSPORT

## 508 Tennis Perfektionskurs

€ 100.-/ 170.-/ 240.-

19. Mai - 22. Mai 2022 / Niederöblarn

Kursleiter: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Das Technikrepertoire zum Aufbaukurs wird weiter ergänzt durch Topspin, Side-spin, Slice im Vorhand- und Rückhandbereich und Aufschlagvarianten. Verbessern des Einzel- und Doppelspiels. Tennis 2 Stunden vormittags und 2 Stunden nachmittags, Kraft- und Koordinations-training, wenn möglich freies Spielen, Wellness.



Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres Beherrschung der Grundschläge Vorhand, Rückhand, Volley und des Aufschlagablaufs, Ideal für fortgeschrittene Spieler, Hobby Cup- und Meisterschaftsspieler.

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

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

€ 194.- , im DZ € 164.-

Max. Teilnehmerzahl: 8

## 509 Tenniscamp in Klagenfurt

€ 160.-/240.-/320.-

### Das Tennis-Sommersemester-Highlight direkt am Wörthersee

21. Juli - 24. Juli 2022

Kursleiter: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 21.04.2022**

Beschreibung: Grundschläge stabilisieren und taktisch anwenden. Topspin, Sidespin, Slice im Vorhand- und Rückhandbereich und Aufschlagvarianten. Forcieren des Einzel- und Doppelspieles. Tennis 3 Stunden am Vormittag und 2 Stunden am Nachmittag, div. Kraft- und Koordinations-übungen.



Voraussetzungen / Anforderungen: Gutes und sicheres Beherrschung der Grundschläge Vorhand, Rückhand, Volley und des Aufschlagablaufs. Einzel- und Doppelspiel.

Ideal für Fortgeschrittene Spieler, Hobby Cup und Meisterschaftsspieler.

Inkludierte Leistungen: Platzmieten, Bälle, Unterricht.

Zusätzliche Kosten: Pension Wachau 3 x € 49.- / Nacht/ÜF/DZ/Einzelzimmerzuschlag € 10, Verpflegung Mittag/Abend, Fahrtkosten.

Max. Teilnehmerzahl: 8

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

**510 Fitnesswochenende  
4 Tage Bewegung im Freien und in der Halle**

**€ 120.-/180.-/240.-**

15. Juni - 19. Juni 2022

Kursleiter: Oliver Fernbacher / Thomas Silmbroth

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: 4 Tage Bewegung Gymnastik, Mountainbiken, Laufen, Qi Gong, Hockeyturnier und mehr ist im Preis inkludiert. Optional möglich: Standup Paddeln, Stollenbiken, Bogenschiessen, MTB-Flowtrail auf der Petzen (mit Lift).

Material: Mountainbike, Helm, Sportkleidung, Laufschuhe, Badekleidung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Grundkenntnisse im Gelände mit MTB.

Zusätzliche Kosten: Verpflegung (ausgenommen Frühstück)

Max. Teilnehmerzahl: 20

**511 Beachvolleyball Camp Caorle  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**€ 195.-/265.-/335.-**

12. Mai - 15. Mai 2022 / Caorle

Kursleiter: Reini Schiefer / Roland Schwab

Vorbesprechung: Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: 6 Praxiseinheiten in der Gruppe am Strand, freies Spiel ständig möglich; Beachvolleyball-Grundlagen (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Service, Annahme, Angriff, Block) und spieltaktisches Grundverständnis.



Material: Beachvolleybälle (falls vorhanden), Sportkleidung für Schön- und Schlechtwetter, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Regenschutz, evtl. Beachsocks und Laufschuhe.

Voraussetzungen/Anforderungen: Allgemeine Kenntnisse der Grundtechniken (Baggern, Pritschen).

Inkludierte Leistungen: Übernachtung und Frühstück, Ganztagesnutzung der Plätze, geleitete Trainings + 24h Beach Volleyball Betreuung.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Verpflegung, Abendessen.

Max. Teilnehmerzahl: 24

## **512 Stand Up Paddle Sportkurs Sportliche SUP Touren im Salzburger Seeland**

3. Mai - 7. Juni 2022 / 6 Einheiten; jeweils Dienstag: 16:00 - 18:00 Uhr / diverse Salzburger Seen

Kursleiter: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Wir starten mit einem Einführungskurs, indem wir alle Paddeltechniken erlernen. Jede Woche werden unterschiedliche Spots im Salzburger Seenland angefahren. Vom sportlichen Touren-paddeln bei Sonnenuntergang am Fuschlsee bis zum aktiven Renntesting (Sprint, Intervalle, mittellange Ausdauertouren) steigern wir das Können von Tour zu Tour und verbessern somit die Grundlagenausdauer und die allgemeine körperliche Fitness - Freut euch darauf das Fitnessstudio ins Freie zu verlegen.



Material / Inkludierte Leistungen: inkl. SUP-Boards, Paddel und Ausrüstung; Boards werden je nach Können und Durchführungsart gewählt (vom schnellen Tourer bis zum reinrassigen Race Board) und bereitgestellt.

Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres Schwimmen, gute sportliche körperliche Verfassung, allgemein gute Grundlagenausdauer.

Max. Teilnehmerzahl: 8

## **513 Stand Up Paddle Sportkurs Sportliche SUP Touren im Salzburger Seeland**

3. Mai - 7. Juni 2022 / 6 Einheiten; jeweils Dienstag: 18:00 - 20:00 Uhr / diverse Salzburger Seen

Kursleiter: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Wir starten mit einem Einführungskurs, indem wir alle Paddeltechniken erlernen. Jede Woche werden unterschiedliche Spots im Salzburger Seenland angefahren. Vom sportlichen Touren-paddeln bei Sonnenuntergang am Fuschlsee bis zum aktiven Renntesting (Sprint, Intervalle, mittellange Ausdauertouren) steigern wir das Können von Tour zu Tour und verbessern somit die Grundlagenausdauer und die allgemeine körperliche Fitness - Freut euch darauf das Fitnessstudio ins Freie zu verlegen.

Material / Inkludierte Leistungen: inkl. SUP-Boards, Paddel und Ausrüstung; Boards werden je nach Können und Durchführungsart gewählt (Vom Schnellen Tourer bis zum reinrassigen Race Board) und bereitgestellt.

Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres Schwimmen, gute sportliche körperliche Verfassung, allgemein gute Grundlagenausdauer.

Max. Teilnehmerzahl: 8

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

## 514 Wildwasser Kajakkurs für Anfänger\*innen Vom Flachwasser zum leichten Wildwasser

€ 90.-/150.-/210.-

26. - 29. Mai 2022 / Hallstatt, Abtenau

Kursleiter: Jellinek / Griesebner / Russ

Vorbesprechung: Freitag, 6.5.2022, 19h, Uni Salzburg,  
Institut für Geographie

Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr

Beschreibung: Die herrliche Umgebung des Weltkulturerbes am Hallstättersee bietet den Rahmen für den ersten Kontakt mit dem Wildwasser-Kajaksport. Durch moderne Unterrichtsmethoden, sichere und innovative Betreuung ermöglichen wir die Grundtechniken des Wildwassersports zu entwickeln. Vom Hallstättersee wechseln wir zur leichten Strömung der Traun. An der Lammer in Abtenau werden Technik und Können perfektioniert. Bei Schlechtwetter findet der Kurs in Kärnten (Millstättersee, Drau und Möll) statt.



Material: Kajakausstattung (Kajak, Spritzdecke, Paddel, Schwimmweste, Helm, Neoprenanzug) - kann vom USI geliehen werden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Schwimmkenntnisse, allg. Grundkondition.

Zusätzliche Kosten: 3 Übernachtungen am Campinplatz ca. 45€, Ausrüstung 50€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

Max. Teilnehmerzahl: 18

## 515 Wildwasser Kajakkurs für Fortgeschrittene Eintauchen in die einzigartige Umgebung des smaragdnen Flusses (SLO)

€ 105.-/160.-/210.-

16. - 19. Juni 2022 / Kobarid, Slowenien

Kursleiter: Jellinek / Obereder / Russ

Vorbesprechung: Freitag, 6. Mai 2022, 19h -

Uni Salzburg, Institut für Geographie

Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr



Beschreibung: Für alle KajakerInnen, die schon etwas Wildwasser Erfahrung mitbringen, bieten wir einen 4 Tages-Kurs an einem der schönsten Kajakflüsse der Welt. Der smaragdne Fluss fließt im idyllischen und unberührten Socatal und wird umrahmt von den weißen Kalkfelsen der Julischen Alpen. Dieses Umfeld bietet die idealen Rahmenbedingungen, um sein Können auf spielerische und sichere Weise im Wildwasser 2-3 zu perfektionieren.

Material: Kajakausstattung (Kajak, Spritzdecke, Paddel, Schwimmweste, Helm, Neoprenanzug) - kann vom USI geliehen werden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Schwimmkenntnisse, allg. Grundkondition.

Zusätzliche Kosten: 3 Übernachtungen am Campinplatz ca. 48€, Ausrüstung 50€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

Max. Teilnehmerzahl: 15

## 516 Kanupolo (Beginnerkurs)

€ 50.-/75.-/100.-

4. Mai bis 29. Juni 2022 (9 Termine), jeweils Mittwoch: 18-20 Uhr / Salzach-Badesee Liefering  
(Schmiedingerstraße 179, 5020 Salzburg)

Kursleiter: Tobi Nietzold

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**



Beschreibung: Kanupolo ist eine dynamische, schnelle und kraftvolle Ballsportart auf dem Wasser. Beim Kanupolo treten je fünf Spieler in kleinen wendigen Kajaks gegeneinander an, um innerhalb von 2×10 Minuten mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Das schnelle und packende Spiel findet auf einer mit Schwimmleinen abgegrenzten Fläche von 35x23 Metern statt und reißt die Zuschauer mit packenden Zweikämpfen, schnellen Richtungswechseln, spektakulären Schüssen auf die 1.5 x 1 Meter großen und 2 Meter über der Wasseroberfläche hängenden Tore sowie technisch eleganten Bootsmanövern mit.

Beim Kanupolo Beginnerkurs erlernst du unter professioneller Anleitung von Tobi Nietzold (Gründer und Trainer von Kanupolo Salzburg) die elementaren Kajaktechniken sowie die Grundlagen der kanopolospezifischen Spieltechnik und -taktik (vergleichbar mit dem Handball- oder Basketballsport).

Der Outdoor-Sport-Kurs findet im Home of Kanupolo am zentral gelegenen Salzach Badesee in Salzburg-Liefering – unter optimalen Trainingsbedingungen und Badesetemperaturen – statt.

Das kajakspezifische Equipment wird seitens des Vereins Kanupolo Salzburg bereitgestellt. Kajak-Erfahrung ist hilfreich, jedoch keine Voraussetzung. Sowohl Kajak-Anfänger wie Fortgeschrittene sind willkommen. Zusätzliche Infos zum Sport: [www.kanupolo-salzburg.at](http://www.kanupolo-salzburg.at)

Material: Schwimmsachen, Thermo Shirt/T-shirt, Neoschuhe (wenn vorhanden)

Voraussetzungen/Anforderungen: Schwimmkenntnisse. Keine Kajak-Vorkenntnisse erforderlich.

Max. Teilnehmerzahl: 16

## 517 Sea-Kajak Tour

€ 60.-/90.-/120.-

### Die kroatische Küste aus neuem Blickwinkel entdecken

18. Mai (Anreise abends) – 22. Mai 2022 / Nähe Rovinj (CRO)

Kursleiter: Heinrich Lechner / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per Email

Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr

Beschreibung: Der Campingplatz „Polari“, ein wenig südlich von Rovinj gelegen, wird uns als BaseCamp dienen. Wir beginnen mit einer Gewöhnungs- und Einführungstour in geschützten Buchten, trainieren die richtige Paddel- und Steuerungstechnik, lernen auf Strömung und Wellengang zu reagieren und üben Sicherheits- und Rettungstechniken, inklusive den Ernstfall der Kenterung und des Wiedereinstieges. Anschließend erkunden wir die kroatische Küste (u.a. Premantura), die vorgelagerten Inseln (u.a. NP Brijuni), den legendären Limski-Fjord und mit ein wenig Glück treffen wir auch auf Delphine. Die kulinarischen Leckerbissen der Region werden wir selbstverständlich auch nicht links liegen lassen! Ein Mix aus Abenteuer & Summerflair und definitiv Urlaub!



Anforderungen: dieser Kurs richtet sich an Paddler, die bereits Erfahrung im (Sea) Kajakfahren haben. Für völlige Neueinsteiger ist dieser Kurs nicht geeignet. Nur für Schwimmer. Motivation und durchschnittliche Sportlichkeit, Abenteuerlust

Zusätzliche Kosten: Anreise, Campingplatz, Verpflegung, Kajakmiete (ca. 140 € pro Person)

Max. Teilnehmeranzahl: 12

## 518 Surfcamp Portugal

€ 215.-/285.-/355.-

### Einführung in das Wellenreiten an der Algarve

Sonntag, 04.09.2022 – Sonntag, 11.09.2022 / Arrifana (POR)

Die Anreise bis 4.9. /Abreise ab 11.9. muss selbst und auf eigene Kosten organisiert werden!

Kursleiter: in Kooperation mit [www.missiontosurf.at](http://www.missiontosurf.at)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

Storno bis spätestens: 04.06.2022

Beschreibung: Der Kurspreis beinhaltet 1 Woche Camping im Garten plus Surfkurs sowie die Benützung der Surfcampeinrichtungen. 5 Tage (Montag – Freitag) Unterricht in Theorie und Praxis. Freies Surfen, inkl. Shuttle zum Strand und gratis Material am Samstag.



Material: komplettes Surfmaterial und Neoprenanzug sind inkludiert.

Voraussetzung: gute Schwimmkenntnisse.

Zusätzliche Kosten: Selbstständige Anreise und Verpflegung; Frühstück kann mitgebucht werden: 56 €/Person/Woche und wird direkt mit dem Anbieter „Missiontosurf“ verrechnet.

Upgrade von Camping auf Zimmer möglich: Nächtigung im Mehrbettzimmer € 75,-, im Doppelzimmer Surfvilla € 155,- sowie im Doppelzimmer Guesthouse € 165,- (alle Preise sind pro Woche/pro Person) – nähere Infos zur Buchung dieser Upgrades nach Anmeldung bzw. auf Anfrage unter [office@missiontosurf.at](mailto:office@missiontosurf.at)

Max. Teilnehmeranzahl: 10

## 519 Kitesurfen für Anfänger\*innen Vom Wind getrieben - Surfen und Fliegen!

€ 115.-/170.-/230.-

9. bis 12. Juni 2022 / Podersdorf am Neusiedler See

Kursleiter: Ernst Novak (in Kooperation mit Kitesurfing.at)

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Theoretische Einführung in praxisrelevante Themen (Sicherheit, Windfenster, Schirmsteuerung, Materialkunde), spielerisches Erlernen des Umgangs mit dem Lenkdrachen. Schirmsteuerung und erste Wasserübungen (Bodydrag, Relaunch des



Kites, Wasserstart, Anfahren). Ziel: „Faszination Kitesurfen“ spüren, um sich nach dem Kurs selbstständig und individuell weiterentwickeln können. Option: Für eine bessere Boardbeherrschung planen wir eine Wakeboard-Session (ca. 1/2 Tag) zu machen.

Material: Bequeme Bade- und Outdoorbekleidung (Empfehlung: wasser- & winddichte Jacke), feste Schuhe, Sonnenbrille & -schutz, Reisepass, wenn vorhanden: Helm, Neoprenanzug und Kite-Trapez (ansonsten Leihmöglichkeit vor Ort).

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, gute körperliche Verfassung.

Zusätzliche Kosten: An-/Rückreise in Fahrgemeinschaften; Unterkunft je nach Unterbringung (Campingplatz ab € 20,- oder Frühstückspension ab € 35,- pro Nacht u. Person); individuelle Verpflegung; Leihgebühr Neopren/Trapez/Helm (pauschal € 30,- für den Kurs pro Person); Wakeboarden in Györ (Ungarn – ca. 80km / ca. 1h Fahrzeit), Liftkarten von € 10,- (1 Stunde) bis € 25,- (4 Stunden); optional: VDWS Kitelizenz inkl. Lehrbuch (für den Spezialpreis von € 35,- kann man im Rahmen des Kurses auch die Prüfung für die international anerkannte VDWS-Kitelizenz ablegen).

Max. Teilnehmerzahl: 8

## 520 Kitesurfen Advanced Kite & Chill #lassenwirdensommerbeginnen

€ 215.-/325.-/430.-

3. bis 6. Juni 2022 / Podersdorf am Neusiedler See

Kursleiter: Oliver Palmers, Patrick Adler (LakeUnited)

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Willkommen in Podersdorf! Es sind die schönsten Sonnenuntergänge und vor allem ist es das beste Kite- Revier in Österreich. Du bekommst 4 Tage maximale Lernzeit an einem der größten Flachwasser Stehrevieren die wir kennen. Endlich Höhe fahren, den Boardstart perfektionieren oder neue Tricks lernen, komm mit und wir bringen's Dir bei!



Material: eigener Neopren (kann ggf auch übers USI / LakeUnited ausgeliehen werden).

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, Kiten ab Level 3

Zusätzliche Kosten: Leihmaterial (Kite, Board, Trapez) um 100 €; Neopren um 15 €.

Anreise und Unterkunft: eigenständige Anreise, Unterkunft: <https://www.podersdorferamsee.at/>

Max. Teilnehmerzahl: 15

**Online anmelden auf: usi.uni-salzburg.at**

## 521 Segeln (A-Schein)

€ 200.-/300.-/400.-

9. – 12. Juni 2022 / Neusiedlersee

Kursleiter: Segelschule missontosail (Neusiedlersee)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Der schnellste Weg zum A-Segelschein (BFA). In nur 5 Tagen werdet Ihr vom Einsteiger zum Fortgeschrittenen! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Es werden bei der Ausbildung alle prüfungsrelevanten Manöver trainiert: Ab- und Anlegen, Reffen, Wende, Halse, Boje über Bord (usw.), zusätzlich wird die Feineinstellung der Segel auf allen Kursen zum Wind, Gewichtstrimm und das richtige Verhalten an Bord vermittelt. Der theoretische Teil basiert am Lernzielkatalog des ÖSV. Dieser beinhaltet folgende Themen: Theorie des Segelns, Yachtgebräuche, Gesetzeskunde, Umweltschutz, Bootskunde, Behandlung von Tauwerk und Knotenkunde.

Eine eingehende Prüfung in Theorie und Praxis wird durch eine Kommission des ÖSV abgenommen.

Prüfungsgebühr (nicht im Kurspreis inkludiert): Theorie € 15, Praxis € 20, ÖSV-Scheinausstellung € 30.

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse.

Material: Badebekleidung, Regenjacke, Sonnenschutz.

Max. Teilnehmeranzahl: 8

## 524 Open-Water Schwimmen

€ 60.-/90.-/120.-

### Perfekte Vorbereitung für Freiwasser-Schwimmer und Triathlon-Neulinge

Termine: 15./16./17. Juli 2022; 22./23./24. Juli 2022

Fr: 20:00-22:00 Uhr, Sa: 13:00-17:00 Uhr, Sonntag 10:00-14:00Uhr /

Ort: Schwimmhalle ULSZ Rif, diverse Salzburger Seen

Kursleiter: Plamen Ryaskov

Vorbesprechung: Freitag 24.06.2022, 18:15 Uhr

Campus Café Rif

**Storno bis spätestens: 15.04.2022**

Beschreibung: Dieser Kurs bietet allen Schwimmsportbegeisterten die Faszination Freiwasser-Schwimmen durch professionelle Betreuung zu erleben. Nach einer Technikeinstellung im Hallenbad (Sportzentrum Rif) wird man sein Können in den heimischen Seen weiterentwickeln. (Technik-, Taktiktraining, Videoanalyse).

Material: Badehose / Badeanzug bzw. Neoprenanzug (kann auch ausgeliehen werden), Schwimmbrille, Badehaube.

Voraussetzungen: Sicheres Kraulschwimmen.

Max. Teilnehmeranzahl: 8



**525 Mountainbike Training Frühjahr/Sommer € 90.-/145.-/190.-  
Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschluss tour**

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 06.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05.; Ganztägige Abschlusstour Sonntag, 12. Juni 2022

Kursleiter: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Gedacht als konditionelle Vorbereitung auf die Radsaison. Regelmäßiges wöchentliches Training wird uns helfen, uns auf unsere individuellen Ziele vorzubereiten. Ideal auch als Vorbereitung für die Alpenüberquerung (Kurs 527). Nahtlos im Anschluss beginnt der Folgekurs Mountainbike Training Sommer/ Herbst (Kurs Nr. 526) für all jene, die weiter trainieren oder erst später einsteigen möchten. Gefahren wird vorrangig auf Trails und Schotterstraßen im Umland von Salzburg.

Material: Geländetaugliches MTB, Helm, wetterfeste Bekleidung, Beleuchtung (Stirnlampe, Rücklicht).

Voraussetzungen: Mäßig-/ Fortgeschrittene, Erfahrung im Gelände, Motivation zur Verbesserung des Eigenkönnens, Ausfahrten finden bei jeder Witterung statt.

Max. Teilnehmeranzahl: 9

**526 Mountainbike Training Sommer/Herbst € 95.-/145.-/190.-  
Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschluss tour**

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 14.09., 21.09., 28.09.2022 & Ganztagestour am Sonntag, den 25.09.2022

Kursleiter: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Ideal zur Steigerung und Aufrechterhaltung der Kondition und zur konditionellen Vorbereitung auf die Skitourensaison. Gefahren wird vorrangig auf Trails und Schotterstraßen im Umland von Salzburg.

Material: Geländetaugliches MTB, Helm, wetterfeste Bekleidung, Beleuchtung (Stirnlampe, Rücklicht).

Voraussetzungen: Mäßig-/ Fortgeschrittene, Erfahrung im Gelände, Motivation zur Verbesserung des Eigenkönnens, Ausfahrten finden bei jeder Witterung statt.

Max. Teilnehmeranzahl: 9

## 527 Go West - Alpentour mit dem Mountainbike      € 120.-/180.-/240.- Mehrtagestour Salzburg – Innsbruck im Grenzgebiet von Ö & Deu

13. – 18. August 2022; Salzburg – Reit im Winkl – Erl – Tegernsee – Karwendeltal – Innsbruck

Kursleiter: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.05.2022**

Beschreibung: 5 Tagesetappen von Salzburg im österreichisch – bayrischen Grenzgebiet nach Westen entlang der Chiemgauer und der Bayrischen Alpen. Rund 360 km und 8 500 Hm werden dabei mit dem Bike bewältigt. Die Tagetouren sind so gewählt, dass man Zeit hat, die herrliche Landschaft zu genießen und genügend Pausen einzulegen. Gefahren wird bevorzugt auf Schotterstraßen und Trails. Das Gepäck ist bei dieser Tour selbst auf dem Rücken zu befördern. Von den täglichen Anstrengungen erholen kann man sich beim gemeinschaftlichen, abendlichen Beisammensein in den gemütlichen Herbergen und Gasthäusern am Weg. Nach einer Nacht in Innsbruck geht es mit dem Zug zurück nach Salzburg.



Voraussetzungen: Gute Kondition und Erfahrung im Gelände, Motivation, Teamgeist und Zielstrebigkeit, Tagesetappen von ca. 80 km und max. 2000 Hm. Zur Vorbereitung empfehlen wir Kurs Nr. 525, 526 und 528.

Material: Gelände- bzw. tourentaugliches MTB, Helm, geräumiger Rucksack (30L), Bekleidung und Ausrüstung für Mehrtagestour, Notbeleuchtung.

Zusätzliche Kosten: Kosten für Übernachtung/Frühstück im Schnitt ca. € 50,-, Verpflegung unterwegs, Bahnhof Innsbruck – Salzburg ca. € 45,-.

Max. Teilnehmer: 6

## 528 Mountainbike Fahrtechnik Basic&Intermediate      € 60.-/90.-/120.- Erlernen und festigen von Basis-Fahrtechniken im Uphill und Downhill

6. Mai - 8. Mai 2022 (bis Mittag) / Obertraun

Kursleiter: Rüdiger Jahnel / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Techniktraining am Mountainbike, um wichtige Fahrtechniken zu erlernen und zu verbessern, die dir helfen, mehr Sicherheit und Spaß im Gelände zu haben. Zusätzlich optimieren wir das Setup deines Bikes und deine Sitzposition.



Material: MTB, Helm, Handschuhe, sonstige wetterangepasste Kleidung, Ersatzmaterial.

Voraussetzungen/Anforderungen: (Mäßige) MTB-Erfahrung im Gelände.

Zusätzliche Kosten: Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Variante 1 im BSFZ Obertraun um ca. 80 € pro Person/Nacht, Vollpension, Benutzung der gesamten Sportanlage. Variante 2: selbständiges Übernachten/Pendeln mit tägl. Benutzungsgebühr der MTB Arena von ca. 12 €; Details nach Anmeldung.

Max. Teilnehmer: 16

## 529 MTB Fahrtechnik – Advanced Trailsurfen im „Home of lässig“

€ 60.-/90.-/120.-

1. Juli - 3. Juli 2022 / Leogang, Saalbach

Kursleiter: Rüdiger Jahnle, Peter Scheiber

Vorbesprechung: Online oder live; Infos dazu folgen per Mail.

**Storno bis spätestens: 01.04.2022**

Beschreibung: Fast vor unserer Haustür liegt eine der lässigsten Bike-Destinationen, die wir mal wieder so richtig auskosten wollen. Tiefenmeter sammeln, an der Fahrtechnik feilen, traumhafte Trails vor atemberaubender Kulisse genießen sind die Eckpfeiler dieser Biketage. In 2 Gruppen werden wir entspannt und an das individuelle Können angepasst arbeiten, so dass jede/r auf seine/ihrer Kosten kommt



Voraussetzungen: Solide Fahrtechnik auf Trails unter verschiedenen Bedingungen. Keine Einsteiger\*innen!

Material: Gut gewartetes MTB (Fullsuspension), Helm, Rucksack, Handschuhe, Werkzeug, Reparaturzeug, funktionelle Bekleidung, Sattelstütze mit Absenkfunktion oder Schnellspanner, Knieschoner.

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise in Fahrgemeinschaften; 2x Übernachtung; Verpflegung, Kosten für Lift.

Max. Teilnehmer: 12

## 531 Paragleiten

€ 330.-/440.-/550.-

### Anfängerkurs: Übungshang, Höhenflüge, Theorie

29. April - 1. Mai & 6. - 8. Mai 2022

Kursleiter: Stefan Rebernik (Fluglehrer ÖAeC/DHV)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Start-, Steuer- und Landeübungen am Übungshang, dann Höhenflüge (Höhendifferenz

min. 530 m bis 1000m). Funkbetreuung durch Fluglehrer am Start- und Landplatz, sowie während des Fluges. Begleitender Theorieunterricht in Meteorologie, Flugpraxis, Luftrecht, Gerätekunde und Aerodynamik. Mit diesen erbrachten Leistungen bist du berechtigt, weitere Höhenflüge in zugelassen Flugschulen zu absolvieren. Damit wird die Voraussetzung für weitere Stufen des Pilotenschein Paragleiten absolviert.



Voraussetzungen: Strapazierfähige Kleidung, festes Schuhwerk, Handschuhe; allgemein gute körperliche Verfassung.

Inkludierte Leistungen: Gleitschirm, Gurtzeug, Rettungsgerät, Helm, Funk, Praxisunterricht, Theorieunterricht, Schulungsunterlagen, Flugbuch.

Zusätzliche Kosten: eventuelle Kosten für die Bergbahnkosten ca. € 25.-

Max. Teilnehmer: 16

**Online anmelden auf: usi.uni-salzburg.at**

## 532 Canyoning Friaul

€ 105.-/160.-/210.-

09. – 12. Juni 2022 / Lago di Cavazzo / Friaul / Italien

KursleiterIn: Stefanie Schider / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Für Anfänger und Genießer. Erlernen des Abseilens und des richtigen Verhaltens in der Schlucht sind Schwerpunkte der 3 Touren, die je nach Wetter und Wasserstand sowie Verfassung der TN ausgewählt werden.

Material: Kostenlose Leihausrustung wird vom USI gestellt.

Voraussetzungen/Anforderungen: Kondition für max. 1 h Aufstieg, Schwimmkenntnisse.

Zusätzliche Kosten: Campingplatz ca. € 15.-/Person und Tag, Verpflegung, Fahrtkosten.

Max. Teilnehmer: 8



## 533 Sportklettern Basiskurs

€ 60.-/90.-/140.-

30.04.2022 - 01.05.2022 / Salzburg Umgebung

Kursleiter: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: 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!

Material: Sportkletterausrüstung, Details per Email.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Jause, evtl. Halleneintritt.

Max. Teilnehmer: 10



## 534 Sportklettern Aufbaukurs

€ 60.-/90.-/140.-

21 - 22. Mai 2022 / Salzburg Umgebung

Kursleiter: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

**Beschreibung:** 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 schönem Frühlingswetter den rauen Salzburger Fels genießen!



Material: Sportkletterausrüstung, Details per Email.

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

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Jause, evtl. Halleneintritt.

Max. Teilnehmer: 10

## 535 Klettern: Die Dolomiten-Trilogie Vertiefung und Renaissance im vertikalen Felsenreich

€ 105.-/160.-/210.-

16. - 19. Juni 2022 / Alta Badia/Kolfuschg - Sella/Cir-Spitzen/Langkofel/Falzaregopass

Kursleiter: Gruber / Schitter

Vorbesprechung: Information über einen Termin zur Vorbesprechung folgt per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Erstmalig gibt es zwei neue Routen in den Dolomiten im Programm, die wir als Herzensangelegenheit mit euch erkunden möchten. „Per Bernardo, il modesto“ ist eine ungemein elegante und ästhetische Linie, die unserem geschätzten Kollegen gewidmet ist. Die zweite Route wird derzeit noch fertig gestellt und sollte im Juni zu unserem Vergnügen bereit stehen.



Wie in den vergangenen Jahren werden wir die Tage mit einem ausgiebigen Frühstück und Achtsamkeitsyoga beginnen, um im Verlauf die Intensität zu erhöhen und die Teilnehmenden auf das Kommende vorzubereiten: Klettern, Klettern, Klettern! Dabei sollen wichtige Nebenaspekte ins Zentrum rücken: Geschichte, Ästhetik, Kreativität und Gruppendynamik.

**ACHTUNG:** Es werden keine wilden, schlecht abzusichernde Routen/Linien geklettert! Eigeninitiative, gute Selbsteinschätzung, etwas Mut, auch zum Verzicht, solltet ihr in euch tragen und ad-hoc abrufbar haben!

Material: Persönliche Ausrüstung für Klettergarten und Mehrseillängentouren; Erste-Hilfe-Paket; Kleidung auch für Hochgebirge und starke Temperaturwechsel, nebst kurzer Hose und „Leiberl“.

Voraussetzungen: Klettern im Vorstieg, Minimum 4. Grad (wobei 4. Grad in den Dolos sehr steil sein und wild aussehen kann, was den Dolo-Neuling anfangs leicht verunsichern kann, wenn er den Dolomitenfels noch nicht kennt). Selbständig selbstgesichert (Kurzprusik) abseilen können, Standbau an Bohrhakenständen, Selbst- und Gefährtensicherung, nicht nur mit Halb- oder Vollautomaten (Tuber). Lücken im Können werden wir am ersten Tag, dem Anreisetag, in einem Klettergarten anschauen, ggf. überprüfen und ergänzen.

Zusätzliche Kosten: Unterkunft: Garni Tofana, Fam. Piai, Str. Agà 34; I-39003 Corvara (info@garnitofana.it), Kosten für Abendessen.

Max. Teilnehmer: 10

## 536 Sportklettern im Ennstal

€ 120.-/180.-/240.-

25. - 29. Mai 2022 / Losenstein im Ennstal (Oberösterreich).

Kursleiter: Andreas Widauer / Felix Autor

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail 4 Wochen vor Beginn.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: 5 Tage Kletterbetreuung an den feinen Felsen im Ennstal. Der Trip ist perfekt geeignet, um in entspannter Atmosphäre Leute und das nahe Klettergebiet in Oberösterreich kennenzulernen.

Wir treffen uns täglich am Vormittag und starten entweder direkt zu Fuß oder fahren in Fahrgemeinschaften zu einem ausgewählten Klettergebiet. Unsere Kletterbetreuung richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppe. Entweder ergeben sich bestimmte Themen wie etwa Seiltechnik, Klettertechnik oder Klettertaktik, oder du benötigst Unterstützung bei einem Projekt, bei dem wir dich coachen können. Nach ausgiebiger Kletterei verabschieden wir uns in die freie Abendgestaltung.

Bzgl. der Unterkunft wird spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn ein Vorschlag ausgesendet, sonst freie Unterkunftswahl.

Material: Sportkletterausrüstung, Helm, pers. Reisebedarf.

Voraussetzungen/Anforderungen: Basiswissen Sicherungstechnik, selbstständiges Klettern.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Unterkunft, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10

## 537 Klettern und Yoga im Frankenjura

€ 120.-/180.-/240.-

11. - 16. Mai 2022 / Trubachtal, Frankenjura,  
Deutschland

Kursleiter: Martin Pühringer / Felix Autor

Vorbesprechung: Information per E-Mail 4 Wochen vor Beginn.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Kletter-Yoga-Camping-Trip in die Fränkische Schweiz - In unserem Basecamp starten wir täglich mit einer Yoga-Praxis und werden uns danach an den zahlreichen fantastischen Kletterfelsen rundherum erfreuen. Die Abende lassen wir gesellig im Campingstuhl beim gemeinsamen Abendmahl ausklingen. Wir werden die Tage nach den Bedürfnissen der Gruppe gestalten. Entweder ergeben sich bestimmte Themen wie etwa Seiltechnik, Klettertechnik oder -taktik oder du benötigst Unterstützung bei einem Projekt, bei dem wir dich coachen können. Sollte Corona bedingt ein Ausweichziel benötigt werden, wird das idyllische Maltatal im nicht weit entfernten Kärnten angesteuert.



Material: Sportkletterausrüstung, Yogamatte, pers. Reisebedarf, Zelt, Isomatte, Schlafsack, Campinggeschirr.

Voraussetzungen/Anforderungen: Vorstiegsklettern bis 4c, Basiswissen Sicherungstechnik.

Inkludierte Leistung: Reiseleitung, Anleitung Yogapraxis, Kletterkurs, Klettercoaching.

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise (Fahrgemeinschaften), Campingplatz, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10

## 539 Alpinklettern Basiskurs

€ 105.-/160.-/210.-

5. - 8. Mai 2022 / Salzburg Umgebung, Salzkammergut

Kursleiter: Timo Moser / Felix Autor

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

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Tourenplanung, Material- und Ausrüstungskunde, Knotenkunde, Abseilen, Vorstiegsklettern, Standplatzbau, Seilschaftsablauf, Sicherungstheorie - Ziel: Eigenständiges Alpinklettern.

Material: Kletterausrüstung (kann ausgeliehen werden), Bergbekleidung, Details nach Kursanmeldung.

Voraussetzungen: Schwindelfreiheit, Trittsicherheit, Kondition für 2h Gehzeiten. Sicherungs- und Klettervorerfahrung.

Zusätzliche Kosten: Drei Hüttenübernachtungen, Anfahrt, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10



## 540 Alpinklettern Aufbaukurs Dachstein

€ 105.-/160.-/210.-

16. - 19. Juni 2022 / Dachstein (Wiesberghaus)

Kursleiter: Timo Moser / Andi Widauer

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

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Vertiefen und Verbessern deines Alpinkletterkönnens. Neben einer Wiederholung der Basics (Tourenplanung, Material und Ausrüstungskunde, Knotenkunde, Abseilen, Vorstiegsklettern, Standplatzbau, Seilschaftsablauf sowie Sicherungstheorie), wird in diesem Kurs besonders auf das Optimieren und Beschleunigen deines Handlings, Bergrettungsbasics und natürlich auf deine Wünsche eingegangen. Der Klettergenuss in den unzähligen Mehrseillängenrouten dieser Region soll nicht zu kurz kommen.

Material: Kletterausrüstung, Bergbekleidung.

Voraussetzungen: Alpinklettern Basiskurs oder entsprechende Vorerfahrung! Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, Kondition für 3h Gehzeiten. Sicherungs- und Klettervorerfahrung.

Zusätzliche Kosten: Drei Hüttenübernachtungen, Anfahrt, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10



## **541 Hochtourenkurs Basics für Gletschertouren im Sommer**

**€ 105.-/160.-/210.-**

16. - 19. Juni 2022 / Taschachhaus (Pitztal)

Kursleiter: Christoph Sturm / Thomas Rinner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Grundtechnik mit Steigeisen und Pickel, Seiltechnik am Gletscher, Spaltenbergung, Orientierung und Tourenplanung.

Material: vollständige Hochtourenausrüstung, geeignetes Schuhwerk (Details nach der Anmeldung).

Voraussetzungen: Kondition für mehrstündige Tages-touren, Trittsicherheit, Basiskenntnisse in Fels und Seiltechnik.

Zusätzliche Kosten: ca. 45 € pro Tag für Übernachtung + Halbpension.

Max. Teilnehmer: 12



## **542 Klettersteigkurs für Fortgeschrittene ... am Gardasee**

**€ 105.-/160.-/210.-**

26. - 29. Mai 2022 / Arco (Gardasee)

Kursleiter: Heinrich Lechner

Vorbesprechung: Information per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 18.03.2022, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Mittelschwere Klettersteige am Gardasee, Begehen von Steigen im Schwierigkeitsgrad C/D, Verbesserung der individuellen Technik und Taktik, effektive Steig- und Sicherungstechnik

Material: Klettersteigset, Helm, Berg-/Klettersteigschuhe, Details nach Anmeldung.

Voraussetzungen: Allgemeine Grundsportlichkeit und körperliche Fitness, Eigenerfahrung im Begehen von Klettersteigen der Schwierigkeit C (ev. C/D).

Zusätzliche Kosten: Unterkunft und Verpflegung in Arco, Camping oder gemeinsames Appartement.

Max. Teilnehmer: 6



## Salzburger USI-Meisterschaften

Abhängig von der Corona-Situation werden die Termine der folgenden geplanten USI Meisterschaften noch festgelegt. Diese werden auf der USI Homepage (<https://usi.uni-salzburg.at>) zeitnah bekanntgegeben:

Fußball Kleinfeld (FH Salzburg + USI Salzburg)

Beach Volleyball (Infos auf <http://volleyballusisalzburg.blogspot.com>)

Basketball 3x3

Spikeball

Frisbee (Disc Golf)

Frisbee (Ultimate)

Innebandy

Sportfechten

Run2Hero – SommerEdition

## Unisport Austria Meisterschaften

Ausschreibungen und Anmeldung auf <https://usi.uni-salzburg.at> (Wettkampf/Termine)

UAM National Fitness Challenge	Finale am 09. März 2022	Linz, OÖ
UAM Ski / FIS UNI Cup SL + RSL	02. - 04. März 2022	Abtenau, Salzburg
UAM Ski Alpin & Snowboard	05. März 2022	Kirchberg, Tirol
UAM Marathon, Halbmarathon, Staffel	24. April 2022	Wien
UAM Beachvolleyball	15./16. Juni 2022	Klagenfurt, Kärnten
UAM Kleinfeldfußball	18./19. Juni 2022	Rif, Salzburg
UAM Triathlon	August 2022	Blindenmarkt, NÖ

## Internationale Wettkämpfe

WUC Sportklettern	13. - 17. Juni 2022	Innsbruck
EUSA Games	14. - 27. Juli 2022	Lodz, Polen
WUC Orienteering	17. - 21. August 2022	Bienne, Schweiz

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

Anmeldungen und Auskünfte: peter.scheiber@plus.ac.at – 0662 8044 6653



**PRINTCENTER**  
Kapitelgasse 5-7  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/8044-2156  
printcenter@plus.ac.at

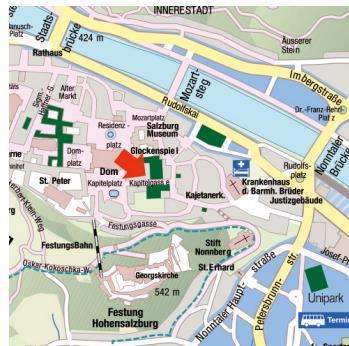
**Öffnungszeiten**  
Mo - Do 8.00 - 12.00  
u. 13.00 - 16.00  
Fr 8.00 - 12.00

## **Wir bringen Ihre Ideen auf Papier!**

**Digitaldruck**  
**Grossformatdruck**  
**Druckservice**  
**Binden von Arbeiten**  
**Skriptenverkauf**



**PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG**



[www.plus.ac.at/wirtschaftsabteilung/printcenter](http://www.plus.ac.at/wirtschaftsabteilung/printcenter)



# Stiegl

# HELL

FÜR HÖLLISCH  
GUTE MOMENTE.



**4,5%**  
vol. Alk.

**HÖLLISCH BIERIG**

BRAUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE.