



# Sportprogramm

## Sommersemester 2023



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	
USI Mitarbeiter:innen	4	Stadtplan	28
USI Standorte	5		
Allgemeine Geschäftsbedingungen	8	<b>UFZ - USI Fitness Zentrum</b>	
Datenschutz	9	UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	32
Termine	10	UFZ-Preise	34
Anmeldung, Preise	11	UFZ-Kurspläne	36
Stornieren, Umbuchen	12		
STUDIENERGÄNZUNG			
Studienergänzung Bewegtes Lernen	14		
KONDITION / FITNESS			
Fitness: Workout, Kräftigung, Kampfsport	14	Allgemeine Informationen	39
Fitness: Dance (Zumba)	15	Skispringen	40
Fitness: Kraft, Ferien	16	Tennis	41
ONLINE-KURSE			
Online-Kurse	15	Fitnesswochenende	44
PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT			
Yoga	18	Beachvolleyball Camp	44
Körper / Balance / Haltung	19	Stand Up Paddle	45
Kleingruppenkurse	20	Kajakkurse	46
SPORT & SPIELE			
Schwimmen / Wassersport	22	Kanupolo	49
Turnen / Akrobatik	22	Sea-Kajak-Tour	50
Kampfsport	23	Surfcamp Portugal	50
Tanz	24	Kitesurfen	51
Spiele	25	Wingfoiling, Windsurfing	52
Volleyball	26	Segeln (A-Schein), Open-Water Schwimmen	53
Tennis	27	Mountain Bike	54
Tenniskarte	30	Paragleiten	56
Klettern	31	Canyoning, Sportklettern	57
USI-WETTKAMPFSPIELE			
Herausgeber und f.d.l.v.		Klettern	58
Redaktion, Inhalt		Hochtourenkurs	60
Gestaltung, Satz, Layout		Klettersteigkurs	61
Titelfoto			
Druck			

## IMPRESSUM

Herausgeber und f.d.l.v.	USI Salzburg, Hartmannweg 4, 5400 Hallein-Rif, 0662-8044/6650
Redaktion, Inhalt	Michael Schechinger
Gestaltung, Satz, Layout	Michael Schechinger, USI
Titelfoto	USI
Druck	onlineprinters.at

Online anmelden auf: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

# 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://www.plus.ac.at/usi>

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

<http://instagram.com/usisportsalzburg>

#### USI FITNESS ZENTRUM (UFZ)

Otto Holzbauer Straße 1-3, 5020 Salzburg

Telefon 0662-8044/6652

<http://www.plus.ac.at/ufz/>



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

#### Inskription, Homepage,

#### Sport & Spiele:

Michael Schechinger , MSc.  
(0)662 8044-6656  
[michael.schechinger@plus.ac.at](mailto:michael.schechinger@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif



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

#### Leitung UFZ:

#### David Moser, MSc.

(0)662 8044-6651

[david.moser@plus.ac.at](mailto:david.moser@plus.ac.at)

UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3, 5020  
Salzburg



**Beratung, Inskription,**  
**Rechnungswesen:**  
Astrid Künstner  
(0)662 8044-6650  
[astrid.kuenstner@plus.ac.at](mailto:astrid.kuenstner@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif

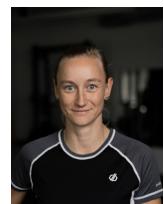
#### Fitness & Gesundheit,

#### Stellv. Leitung UFZ:

Claudia Hünig, MSc.

(0)662 8044-6651

[claudia.huenig@plus.ac.at](mailto:claudia.huenig@plus.ac.at)  
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3, 5020  
Salzburg



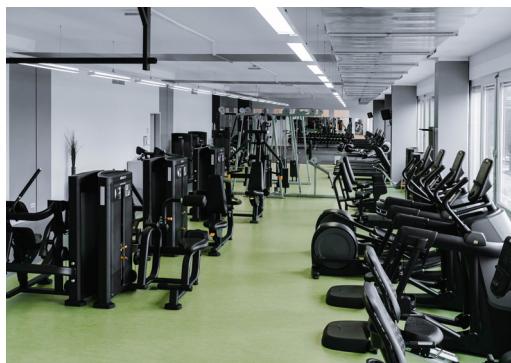
## USI Standorte

### 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: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) - 8/2023

### §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, Mitarbeiter:innen und Absolvent:innen der Paris Lodron Universität, der Universität Mozarteum, der PH, der Privatuniversitäten und der FH am Universitätsstandort. Freie Plätze können an Externe (z.B. Absolvent:innen 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, EPS).

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

### §4 Verbot der Weitergabe an Dritte

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

### §5 Stornierung und Rücktritt

Die Stornierung eines über das Internet gebuchten Kurses ist ohne Ausnahme nur zu den auf der Homepage und im Programmheft angegebenen Zeiten und Bedingungen möglich. Im Fall eines Verbrauchergeschäftes im Sinn des Konsumentenschutzgesetzes steht dem Kunden/der Kundin ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von 7 Werktagen (Samstag zählt nicht als Werktag), gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses, zu, sofern der Kurs nicht vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser 7 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 Teilnehmer:innen an Veranstaltungen und Benutzer:innen der Einrichtungen des USI nehmen zustimmend zur Kenntnis, dass das USI für Unfälle nicht haftet. Dies wird durch die Inskription 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 bzw. USI-Trainerin benützt werden; den Anweisungen des Personals und der Trainer:innen ist stets Folge zu leisten. Die Mitarbeiter:innen und Trainer:innen des USI können nicht überprüfen, ob Kund:innen für das Training medizinisch geeignet sind – es wird daher empfohlen, sich vor Aufnahme des Trainings einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. **Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird vor allem den Teilnehmer:innen von Outdoorkursen dringend empfohlen!**

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

Für eingebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Die Gegenstände sind von den Teilnehmer:innen auf eigene Gefahr zu deponieren.

### **§10 Bild- und Videoaufnahmen**

Es wird darauf hingewiesen, dass bei Kursen des Universitätsportinstituts (USI) der PLUS (kurz: USI Kurse) Fotos und/oder Videos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der USI Kurse auf unserer Homepage ([www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)), in unserem Programmheft und anderen Printmedien (digital, Print) und auf sozialen Medien (Facebook: [facebook.com/usisportsalzburg/](https://facebook.com/usisportsalzburg/) Instagram: @usisportsalzburg) veröffentlicht werden können. Weiteres zur Datenschutzerklärung unter: <https://www.plus.ac.at/datenschutz/>

### **§11 Wichtige Hinweise**

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

Der dazugehörige Link: <http://www.plus.ac.at/usi/impressum-agb>

### **§12 Anwendbares Recht**

Es gilt österreichisches Recht.

### **§13 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: N.N., USI

Datenverarbeiter: Alle USI und UFZ Mitarbeiter:innen

Online anmelden auf: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

# 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 23 – Tarif 1 und Tarif 2

Ab Mo, 27.02.2023, 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) Keine persönliche Anmeldung im Sommersemester 23!
------------------------------	--

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – SoSe 23 – Tarif 3

Ab Mi, 01.03.2023, 10.00 Uhr	Beginn Online-Anmeldung (rund um die Uhr) für alle „externen Personen“ (Tarif 3). Als „externe Personen“ gelten auch alle Absolvent:innen der Salzburger Universitäten, ebenso Studierende der Universitäten außerhalb Salzburgs. Keine persönliche Anmeldung im Sommersemester 23!
------------------------------	--

## WICHTIGE SEMESTERTERMINE SOMMERSEMESTER 2023

Montag, 06.03.2023	Übungsbeginn	Beginn der USI-Kurse
Freitag, 17.03.2023 23.59 Uhr	Ende der Storno- und Umbuchungsfrist	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen auf Seite 10!
Ab Montag, 20.03.2023	Absage der USI-Kurse mit zu wenigen Anmeldungen	Alle betroffenen Teilnehmer:innen werden per E-Mail verständigt.
Freitag, 30.06.2023	Semesterende	Letzter Tag mit USI-Betrieb.

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

Mo, 03.04.2023 - Fr, 14.04.2023	Osterferien	Kein USI-Betrieb
Mo, 01.05.2023	Feiertag	Kein USI-Betrieb
Do, 18.05.2023	Christi Himmelfahrt	Kein USI-Betrieb
Fr, 19.05.2023	Senatstag	Kein USI-Betrieb
Mo, 29.05 & Di, 30.05.2023	Pfingsten	Kein USI-Betrieb
Do, 08.06.2023	Fronleichnam	Kein USI-Betrieb

## Informationen zur Online - Anmeldung

Über folgenden Link gelangen Sie sowohl zum Login eines bestehenden USI Accounts, als auch zur Neuerstellung eines USI Accounts:

<https://www.plus.ac.at/usi/usi-account/>

**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:  
vorname.nachname@stud.sbg.ac.at.

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

**2.** Alle Neukund:innen bitten wir um rechtzeitige Zusendung der benötigten Daten über das Online-Formular auf unserer Homepage unter <https://www.plus.ac.at/usi/usi-account>  
Anschließend erfolgt die Übermittlung der Zugangsdaten durch uns.

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

**3.** Die Bezahlung bei der Online-Anmeldung erfolgt per Kreditkarte oder E-Banking (Sofort/Klarna).

**4.** Der Ausdruck der Kursbestätigung ist notwendig!

## Tarifgruppen und Preise

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

Es gelten folgende 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 -> Anmeldung -> Anmeldeformulare. Hier gilt: Je früher, desto besser – mit Beginn der Inskription kann es hier zu Verzögerungen bei der Bearbeitung kommen.

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

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## **Stornieren und Umbuchen**

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

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

Die Stornoregeln für die Outdoor-Kurse (Nr. 500 - 542) finden Sie auf Seite 39!

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

Für Stornierungen füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf unserer Homepage aus:

<https://www.plus.ac.at/usi/kontakt-storno/>

Vergessen Sie nicht Ihren IBAN (bei ausländischen Kontos auch den BIC) anzugeben. Sollte dies vergessen werden, so wird ein Online-Guthaben für Sie eingerichtet.

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

Für Stornierungen füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf unserer Homepage aus:

<https://www.plus.ac.at/usi/kontakt-storno/>

Lassen Sie einfach den IBAN und BIC weg und wir legen ein Online-Guthaben für Sie an.

## **3. Umbuchen von USI-Kursen**

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

Nutzen Sie das Formular unter folgendem Link:

<https://www.plus.ac.at/usi/kontakt-storno/>

Schreiben Sie in das Nachrichtenfeld welcher Kurs umgebucht werden soll.

- Ist der neue Kurs preislich gleich, müssen Sie nichts weiter tun.
- Ist der neue Kurs teurer, muss die Differenz nachbezahlt werden.
- Ist der neue Kurs günstiger, legen wir die Differenz als Online-Guthaben an. Dieses wird bei der nächsten Buchung direkt verrechnet.

## 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)



## 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 Schüler:innen 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 Lehrer:innen

- 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://www.plus.ac.at/usi/bewegtes-lernen>

Rubrik: Studienergänzung

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>€ 35.-/65.-/100.-</b>
------------------------------------	--------------------------

1	Montag	17.30 bis 19.00	ULSZ Rif, Gymnastikhalle	Sabine ZAPPF
2	Montag	18.30 bis 20.00	INSEL Hinterholzer Kai 8	Melanie ROTH
3	Montag	20.10 bis 21.40	BG Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
4	Dienstag	17.30 bis 19.00	ULSZ Rif, Sporthalle	Andrea BAMBERGER
5	Dienstag	18.30 bis 20.00	BG 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	BG 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>€ 25.-/45.-/70.-</b>
------------------------------------	-------------------------

12	Montag	19.00 bis 20.00	BG Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
13	Mittwoch	18.30 bis 19.30	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>€ 30.-/55.-/85.-</b>
------------------------------------	-------------------------

15	Montag	16.00 bis 17.15	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Elisabeth PFENIG
16	Montag	17.10 bis 18.25	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daniela BURKHART
17	Montag	19.00 bis 20.15	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Lena KURTH
18	Freitag	18.00 bis 19.15	ULSZ Rif, Sporthalle	Claudia BENISCHKE

## Fitness Workout / Kräftigung

<b>Fitness: Workout / Kräftigung 60 Minuten</b>	<b>€ 25.-/45.-/70.-</b>
---	-------------------------

21	Mittwoch	17.10 bis 18.10	INSEL Hinterholzer Kai 8	Daiva PAKALNIENE
23	Freitag	19.30 bis 20.30	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Susanne GRATZER

<b>24 High Intensity Interval Training (HIIT), alle Fitnesslevels</b>	<b>€ 30.-/55.-/85.-</b>
---	-------------------------

Dienstag, 18.15 bis 19.30 - UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3 Bibiana ERTL

<b>26 deepWORK, 75 Minuten Level 1</b>	<b>€ 30.-/55.-/85.-</b>
--	-------------------------

Dienstag, 20.00 bis 21.15 - UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3 Verena PONGRATZ

## Fitness: Kampfsport / Capoeira

<b>30 Kickboxfitness, 90 Minuten</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag, 19.00 bis 20.30 - BRG, Akademiestr. 19	Oliver FERNBACHER
<b>31 Capoeira (Anf. &amp; Fortg.), 90 Minuten</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag, 18.30 bis 20.00 - NMS Maxglan, Wiesbauerstraße 3	Valdo SILVA

## Fitness: Dance

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

<b>42 Zumba</b>	<b>€ 25.-/45.-/70.-</b>
Dienstag, 16.30 bis 17.30 – Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>43 Zumba Gold/Zumba light f. Einsteiger:innen, 60 Min.</b>	<b>€ 25.-/45.-/70.-</b>
Freitag, 15.00 bis 16.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Edwin LASSO
<b>44 Zumba, 60 Minuten</b>	<b>€ 25.-/45.-/70.-</b>
Freitag, 16.00 bis 17.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Edwin LASSO

## Online-Kurse

Online-Kurse beginnen ab 06.03.2023 und werden bis 30.06.2023 wöchentlich\* als Live-Übertragung über Webex und ausschließlich online stattfinden. Für die Teilnehmer:innen ist es nicht notwendig diese Software herunterzuladen, dennoch raten wir den Teilnehmer:innen dazu. Der Zugang funktioniert auch über einen geeigneten Internet-Browser (Unsere Empfehlung: Firefox, Chrome). Die Kursleiter:innen 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>€ 20.- / 30.- / 40.-</b>
68 Dienstag 19.15 bis 20.15 Ganzkörpertraining	Priska HOFMANN

# KONDITION / FITNESS

## Fitness: Outdoor

<b>60 Laufen mit Spaß und Ziel</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</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.

1.Treffpunkt: Donnerstag, 09.03.2023, 17.30 Uhr, UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

Franz HÖFER

<b>62 Natürlich Fit!</b>	<b>€ 30.-/55.-/85.-</b>
--------------------------	-------------------------

Was gibt es Schöneres, als das Fitnessstudio nach draußen zu verlegen?

Bei jedem Wetter moderates Krafttraining mit Eigenkörnergewicht und ergänzendem Lauftraining in Hellbrunn. Treffpunkt und Umkleidemöglichkeit jeweils im UFZ, Otto Holzbauerstr. 1-3.

Montag, 09.30 bis 10.45 Uhr

Priska HOFMANN

## Fitness: Kraft- und Fitnesstraining – unter Anleitung

<b>Krafttraining im ULSZ Rif, Kraftkammer</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</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>84 Funktionelles Langhanteltraining inkl. Gewichtheben</b>	
---	--

<b>Anfänger:innen und Fortgeschrittene</b>	
--	--

<b>€ 40.-/55.-/85.-</b>
-------------------------

Mittwoch, 15.30 bis 16.30 – CrossFit Convalis, Robinigstraße 13

Petra SCHMUTZER

## Fitness: Ferienprogramm Semesterferien (03.07. - 29.09.2023)

<b>Ferienkurse Workout</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
----------------------------	--------------------------

321 Workout Di, 19.00 bis 20.30

BRG Akademiestr. 19

Susanne GRATZER

322 Workout Fr, 18.00 bis 19.15

ULSZ Rif, Sporthalle

Claudia BENISCHKE



# DARE 2B

OFFIZIELLER AUSSTATTER  
DES USI SALZBURG

ERLEBE DEINE  
NÄCHSTEN SPORTLICHEN  
HERAUSFORDERUNGEN  
MIT DARE 2B.



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



OUTDOOR SPORTS  
**OUTLET**

Unser Store in Deiner Nähe:



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



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

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

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag - Freitag  
10:00 - 19:00 Uhr

Samstag  
09:00 - 18:00 Uhr

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

## Yoga

Yoga 90 Minuten				€ 45.-/75.-/110.-
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. 1-3	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
109	Donnerstag	15.40 bis 17.10	UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Stefanie HABERBERGER
113	Mittwoch	13.30 bis 15.00	UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Andrea RAINER
114	Mittwoch	15.00 bis 16.30	UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Andrea RAINER

106 Träumen, Tanzen, Yoga	€ 45.-/75.-/110.-
---------------------------	-------------------

Zu Beginn der Session starten wir mit einer entspannenden Traumreise, die als Meditationselement fungiert, um uns danach bereits losgelöst von Alltäglichem zu feinen Klängen zu bewegen. Während des freien Tanzes lassen wir unsere Bewegungen intuitiv fließen. Nach unserer ausgiebigen, energetisierenden Tanzeinlage üben wir dann im dritten Teil Asanas aus, die den gesamten Körper dehnen und kräftigen.

Mittwoch, 10.15 bis 11.45 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Isabella KÖLBL-HAUNSBERGER

110 Yogilates 60 Minuten	€ 35.-/65.-/100.-
--------------------------	-------------------

Mittwoch, 09.00 bis 10.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Isabella KÖLBL-HAUNSBERGER

111 TriYoga Basics / Level 1	€ 45.-/75.-/110.-
------------------------------	-------------------

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. 1-3

Andrea TISCENDORF

112 TriYoga Level 1 / Level 2	€ 45.-/75.-/110.-
-------------------------------	-------------------

Freitag 10.40 bis 12.10 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Andrea TISCENDORF

## Körper / Balance / Haltung

### 116 PowerChi

€ 35.-/65.-/100.-

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

Montag 19.00 bis 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle

Brigitte JAKOB

### 117 Wellnessworkout mit Pilates

€ 20.-/35.-/50.-

Ganzkörperkräftigung (bes. Rumpfmuskulatur) mit Stretching und Entspannung.

Mittwoch 19.45 bis 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle

Sabine ZAPF

### 118 Awaken your spine – Stretching /Funktionsgymnastik € 35.-/65.-/100.-

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

Donnerstag 17.45 bis 19.15 Uhr - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Brigitte JAKOB

### Pilates 60 Minuten

€ 35.-/65.-/100.-

119 Donnerstag 13.00 bis 14.00 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Elisabeth PFENIG

120 Dienstag 17.00 bis 18.00 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Elisabeth PFENIG

121 Dienstag 17.30 bis 18.30 INSEL Hinterholzer Kai 8

Ursula CLODI

### Pilates 90 Minuten

€ 45.-/75.-/110.-

123 Dienstag 20.00 bis 21.30 BG Zaunergasse 3

Eva KERNSTOCK

124 Donnerstag 18.30 bis 20.00 BG Zaunergasse 3

Elisabeth PFENIG

### 122 Feel Good Flow (Yoga, Pilates & Faszienstretch)

€ 40.-/70.-/105.-

Dienstag 18.30 - 19.45, Annhof - Guggenmoosstraße 44

Johanna SCHATZL

### 126 Haltungs- und Funktionsgymnastik

€ 25.-/45.-/70.-

Donnerstag 20.30 bis 21.30 - BRG Akademiestr. 19

Oliver FERNBACHER

### 127 Optimale Körperhaltung: Dehnung

€ 25.-/45.-/70.-

Mittwoch 18.20 bis 19.20 - INSEL Hinterholzer Kai 8

Daiva PAKALNIENE

### 128 Rückengesundheit, 60 Minuten

€ 25.-/45.-/70.-

Mittwoch 19.30 bis 20.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Petra BUCHINGER

# PRÄVENTIV- UND GESUNDHEITSSPORT

## Kurse in der Kleingruppe

### 115 Yoga Kleingruppe

€ 80.-/130.-/160.-

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 BAIER

### 129 Stressbewältigung

€ 80.-/130.-/160.-

Kleingruppenkurs mit max. 12 TN!

Achtsamkeitstraining für Körper und Geist mit Hilfe von yogaähnlichen Übungen, Entspannungstechniken, Geistestraining, Fokus auf Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen.

ACHTUNG: keine psychotherapeutische Arbeit, Voraussetzung: Fähigkeit zur Selbstreflexion mit einem freundlichen Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen

Freitag 15.00 bis 16.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Walter SCHITTER

### 130 Feldenkrais (Kleingruppenkurs)

€ 75.-/120.-/150.-

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, 12.00 bis 13.15 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Sarah EMMER

### 134 Haltung bewahren

€ 70.-/100.-/130.-

Kleingruppenkurs mit max. 12 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. 12 TN! Alltagsorientiert, vorbeugend, schmerzreduzierend und kräftigend.

Mit Hilfe der Faszienrolle und anderen Kleingeräten mobilisieren, stabilisieren und dehnen wir den ganzen Körper. Durch das Kleingruppensetting kann aus einer sportwissenschaftlichen und physiotherapeutischen Perspektive auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden.

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 Schwimmanfänger:innen)</b>	<b>€ 45.-/85.-/130.-</b>
Montag 14.30-16.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Lukas HAIGERMOSER
<b>141 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen)</b>	<b>€ 45.-/85.-/130.-</b>
Montag 16.00-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Lukas HAIGERMOSER
<b>142 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen)</b>	<b>€ 45.-/85.-/130.-</b>
Freitag 20.30-22.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Tobias ROTHAUER
<b>143 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen)</b>	<b>€ 55.-/95.-/140.-</b>
Dienstag 20.15-21.45 - AYA Bad Alpenstraße, Hinterholzer Kai 8	Tobias ROTHAUER
<b>144 Aquarobic</b>	<b>€ 30.-/55.-/80.-</b>
Montag 16.30-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Waltraud STEGER - PUHR
<b>145 Aquarobic</b>	<b>€ 30.-/55.-/80.-</b>
Donnerstag 20.45-21.45 - ULSZ Rif Schwimmhalle	Waltraud STEGER - PUHR

## Turnen / Akrobatik

<b>160 Boden- und Gerätturnen</b>	<b>€ 50.-/80.-/110.-</b>
Montag 20.00-21.30 - ULSZ Rif Turnhalle	Birgit BUCHEGGER / Diamant CENGU
<b>162 Artistiktreff</b>	<b>€ 55.-/75.-/100.-</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 Anfänger:innen</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Montag 20.00-21.30 - HAK Fechthalle	Wilfredo RODRIGUEZ
<b>172 Sportfechten Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Absolvierung eines Anfänger:innenkurses, auch anderenorts, ist Bedingung!	
Donnerstag 20.00-21.30 - HAK Fechthalle	Wilfredo RODRIGUEZ
<b>174 Aikido für Anfänger:innen und Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 19.00-20.30 - HS Plainstraße (Plainstr. 40)	Bruno WINTERSTELLER
<b>175 Tae Kwondo Anfänger:innen</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Dienstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>176 Tae Kwondo Anfänger:innen</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>177 Tae Kwondo Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Mittwoch 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>178 Karate Kata Shotokan</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Montag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	STERZL / ROTHSCHADL
<b>180 Ju-Jitsu</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Dienstag 18.00-19.30 - HAK Turnhalle	Alex HINREINER
<b>181 Hap Ki Do - Selbstschutz f. Anfänger:innen</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Montag 19.30-21.00 - VS Pestalozzistr 4	Paul LENGENFELDER
<b>182 Mittelalterlicher Schwertkampf</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Dienstag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	Ingulf POPP-KOHLWEISS
<b>183 Kendo - Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Montag 20.00-21.30 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6	Stefan MEINGASSNER/ Isabella FEICHTINGER
<b>184 Boxtraining</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 19.30-21.00 - UFZ - Otto Holzbauer- Straße 1-3	Benjamin KERN
<b>185 Iaido</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Mittwoch 19.00-20.30 - VS Aigen - Reinholdgasse 18	Felix KLEIN

## Tanz

<b>41 Urban Dance &amp; Contemporary</b> <b>Anfänger:innen &amp; Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 17.30 - 19.00 - INSEL Hinterholzer Kai 8	Lisa KUHN
<b>191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b> <b>Anfänger:innen</b>	€ 75.-/145.-/220.-
Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	WOLLRAB / HÖTZENDORFER
<b>192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b> <b>mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 75.-/145.-/220.-
Freitag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / HERMA
<b>193 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b> <b>Fortgeschrittene</b>	€ 75.-/145.-/220.-
Freitag 20.30 - 22.00 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / HERMA
<b>195 Ballett für Fortgeschrittene</b>	€ 40.-/80.-/120.-
Dienstag 18.30 - 20.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8	Maria GRUBER
<b>196 Ballett Anfänger:innen / mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 40.-/80.-/120.-
Mittwoch 16.30 - 18.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Maria GRUBER
<b>197 Salsa (Cuban &amp; LA Style), Bachata (Anf.)</b> <b>Für Paare</b>	€ 40.-/80.-/120.-
Montag 17.15 - 18.45 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>198 Salsa (Cuban &amp; LA Style), Bachata (Anf.)</b> <b>Für Paare</b>	€ 40.-/80.-/120.-
Mittwoch 17.15 - 18.45 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Edwin LASSO
<b>199 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen</b> Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe!	€ 40.-/80.-/120.-
Dienstag 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Claudia FURTNER
<b>200 Tango Argentino Basics für Paare</b>	€ 40.-/80.-/120.-
Freitag 17.15 - 18.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Edwin LASSO

## Spiele

**213 Badminton - Freies Spiel** € 35.-/45.-/70.-

**Mit Unterstützung zur Verbesserung der Technik**

Mittwoch 20.30 - 22.00 - ULSZ Rif Sporthalle

Robert FISH

**214 Basketball Anfänger:innen/mäßig Fortgeschrittene** € 35.-/45.-/70.-

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

Michael THAURER

**215 Basketball Fortgeschrittene** € 35.-/45.-/70.-

Mittwoch 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

Michael SCHECHINGER

**Fußball am Kleinfeld** € 30.-/40.-/60.-

221 Montag 18.00 - 20.00 ULSZ Rif Kunstrasen

Dominik HÖRRACK

222 Donnerstag 18.00 - 20.00 ULSZ Rif Kunstrasen

Dominik HÖRRACK

Wichtig: Die Kurse auf dem ULSZ Kunstrasen beginnen erst ab Mo, 17.04.2023. Die Stornofrist für diese Kurse wird bis 21.04.2023 verlängert.

**223 Damenfußball** € 25.-/35.-/55.-

Dienstag, 20.00 - 21.30 - ULSZ Rif Kunstrasen

Magdalena SCHÖRGENHUBER

Wichtig: Die Kurse auf dem ULSZ Kunstrasen beginnen erst ab Mo, 17.04.2023. Die Stornofrist für diese Kurse wird bis 21.04.2023 verlängert.

**Flag Football** € 20.-/40.-/60.-

225 Montag 17.30 - 19.00 SZM - Ulrike Gschwandtner Str. 6

Ducks COACH

226 Mittwoch 17.30 - 19.00 SZM - Ulrike Gschwandtner Str. 6

Ducks COACH

Wichtig: Falls es im März noch zu kalt ist, findet das Training am Montag und Mittwoch jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr in der Volksschule Taxham (Otto-von-Lilienthal-Straße 1, 5020 Salzburg) statt. Die Teilnehmer:innen werden vor der ersten Kurseinheit per Mail darüber informiert.

**227 Innebandy / Floorball Fortgeschrittene** € 35.-/45.-/70.-

Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle

Marcus JONSSON / Tim JOHANSSON

**228 Hallenhockey mit Plastikpuck Fortgeschrittene** € 35.-/45.-/70.-

Donnerstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr. 19

Matthias RAMSAUER

**229 Ultimate Frisbee** € 35.-/45.-/70.-

Mittwoch 18.00 - 20.00 - ULSZ Kunstrasen

Sandra ZABORSKY

Wichtig: Die Kurse auf dem ULSZ Kunstrasen beginnen erst ab Mo, 17.04.2023. Die Stornofrist für diese Kurse wird bis 21.04.2023 verlängert.

**230 Squash (10 Kurseinheiten)** € 95.-/140.-/190.-

**Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene: 07.03.-23.05.2023**

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

Aqeel REHMAN

<b>233 Quidditch / Quadball</b>	<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
---------------------------------	-------------------------

Montag 19.00 - 21.00 SZM Kunstrasen - Ulrike Gschwandtner Str. 6

Richard FRASL

## Volleyball

Spieler:innen, die den jeweiligen Kursanforderungen nicht entsprechen, können von den Übungsleiter:innen in einen für sie passenden Kurs weitergeleitet werden!

### KATEGORIE A (Anfänger:innen / 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 (Könner:innen, Hobbywettkämpfer:innen)

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

<b>Mixed Volleyball Kategorie A</b>	<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
-------------------------------------	-------------------------

261 Dienstag 17.00 - 18.30 ULSZ Rif Sporthalle Ulrich SERNOW

<b>Mixed Volleyball Kategorie B</b>	<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
-------------------------------------	-------------------------

262 Montag 17.30 - 19.00 ULSZ Rif Sporthalle Ulrich SERNOW

263 Freitag 17.30 - 19.00 ULSZ Rif Sporthalle Ulrich SERNOW

<b>Mixed Volleyball Kategorie B/C</b>	<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
---------------------------------------	-------------------------

271 Dienstag 18.30 - 20.00 ULSZ Rif Sporthalle und Beach-Anlage Ulrich SERNOW

<b>Mixed Volleyball Kategorie C</b>	<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
-------------------------------------	-------------------------

270 Montag 19.00 - 20.30 ULSZ Rif Sporthalle Ulrich SERNOW

Folgende Kurse finden nur bis Fr, 23.06.2023 statt, da die Halle des Borromäums abgerissen wird.

Außerdem steht die Halle während der Zentralmatura (02.05. - 09.05.2023) nicht zur Verfügung:

<b>Mixed Volleyball Kategorie A/B</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
---------------------------------------	-------------------------

260 Mittwoch 18.15 - 19.45 Borromäum Gaisbergstr. 7 Carsten SEITH

<b>Mixed Volleyball Kategorie B</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
-------------------------------------	-------------------------

264 Dienstag 20.00 - 21.30 Borromäum Gaisbergstr. 7 Carsten SEITH

<b>Mixed Volleyball Kategorie B/C</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
---------------------------------------	-------------------------

267 Donnerstag 20.00 - 21.30 Borromäum Gaisbergstr. 7 Carsten SEITH

<b>Mixed Volleyball Kategorie C</b>	<b>€ 30.-/40.-/60.-</b>
-------------------------------------	-------------------------

266 Dienstag 18.30 - 20.00 Borromäum Gaisbergstr. 7 Carsten SEITH

## Tennis

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

### Tennis für Anfänger:innen € 110.-/160.-/220.-

300	Dienstag	14.00 - 15.00	ULSZ Rif Tennishalle	Alex MOZGOVOY
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 € 110.-/160.-/220.-

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	Alex MOZGOVOY
306	Freitag	09.00 - 10.00	ULSZ Rif Tennishalle	Alex MOZGOVOY
307	Donnerstag	19.00 - 20.00	ULSZ Rif Tennishalle	Markus KAINZNER
308	Dienstag	13.00 - 14.00	ULSZ Rif Tennishalle	Alex MOZGOVOY
309	Dienstag	21.00 - 22.00	ULSZ Rif Tennishalle	Peter LUTZ

### Tennis Fortgeschrittene € 110.-/160.-/220.-

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 € 210.-/320.-/440.-

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 IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften / USI sowie durch Trainingszeiten des Salzburger Tennisverbandes (STV) vergeben sind.

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

**Tennishalle: 6 Punkte pro Platz**

**Hartplatz: 4 Punkte pro Platz**

**Sandplatz: 5 Punkte pro Platz**

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

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

## Klettern

<b>Bouldern (Anf. und Fortgeschrittene) 90 Minuten</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
369	Donnerstag	18.00 - 19.30	HAK Lehen Florian HUBER
370	Donnerstag	19.30 - 21.00	HAK Lehen Florian HUBER
<b>372 Klettertraining / Bouldertraining</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag 20.30 - 22.00 - ULSZ Rif Gymnastikhalle			Christoph STURM
<b>373 Klettertraining 135 Minuten</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Mittwoch 19.45 - 22.00 - ULSZ Rif Turnhalle / Gymnastikhalle			Gerald GRUBER
<b>374 Klettertraining Fortgeschrittene</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif Gymnastikhalle			Andreas WIDAUER
<b>375 Klettertraining Anfänger:innen/mäßig Fortg.</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle			Andreas WIDAUER
<b>376 Klettertraining speziell für Anfänger:innen</b>			<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Freitag 16.00 - 17.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle			Johannes JANK



# 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: [www.plus.ac.at/ufz](http://www.plus.ac.at/ufz)



# 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. Im Februar 2022 wurden außerdem die Geräte erneuert und bieten damit einen noch höheren Trainingsstandard.

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: <https://www.plus.ac.at/ufz>



# PREISE

## 6 MONATE GANZTAGS

Studierende	115€
Bedienstete	180€
Externe	230€

## 12 MONATE GANZTAGS

Studierende	190€
Bedienstete	315€
Externe	410€

## 6 MONATE HALBTAGS

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

Studierende	100€
Bedienstete	150€
Externe	195€

## 12 MONATE HALBTAGS

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

Studierende	160€
Bedienstete	255€
Externe	335€

## KÖRPERANALYSE

Studierende	25€
Bedienstete	35€
Externe	45€

## 10er KARTE

Studierende	70€
Bedienstete	95€
Externe	120€

## TAGESEINTRITT

Studierende	8€
Bedienstete	11€
Externe	14€



# UFZ (USI Salzburg Fitnesszentrum)

## KURSSAAL 1: Kursplan UFZ Sommersemester 2023 (Start 06.03.2023)

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

YOGA Nr. 100 8:30 - 10:00
---------------------------------

YOGA Nr. 104 8:30 - 10:00
---------------------------------

YOGILATES Nr. 110 9:00 - 10:00
--------------------------------------

TRÄUMEN, TANZEN, YOGA Nr. 106 10.15 - 11.45
--

TRIYOGA Nr. 111 9:00 - 10:30
------------------------------------

FELDENKRAIS Nr. 130 12:00-13:15
---------------------------------------

YOGA Nr. 113 13:30-15:00
--------------------------------

YOGA Nr. 114 15:00-16:30
--------------------------------

BALLETT Nr. 196 16:30-18:00
-----------------------------------

FITNESS-WORKOUT Nr. 13 18:30-19:30
--

RÜCKENGESUNDHEIT Nr. 128 19:30-20:30
--

AWAKEN YOUR SPINE Nr. 118 17:45-19:15
---

TANGO (ARGENTINO CLASSIC) Nr. 200 17:15-18:30
--

FITNESS-WORKOUT Nr. 14 18:30-19:30
--

FITNESS-WORKOUT Nr. 23 19:30-20:30
--

FITNESS-WORKOUT Nr. 15 16:00 - 17:15
--

PILATES Nr. 120 17:00 - 18:00
-------------------------------------

HIIT-WORKOUT Nr. 24 18:15 - 19:30
---

deepWORK Nr. 26 20:00 - 21:15
-------------------------------------

**KURSSAAL 2: Kursplan UFZ Sommersemester 2023 (Start 06.03.2023)**

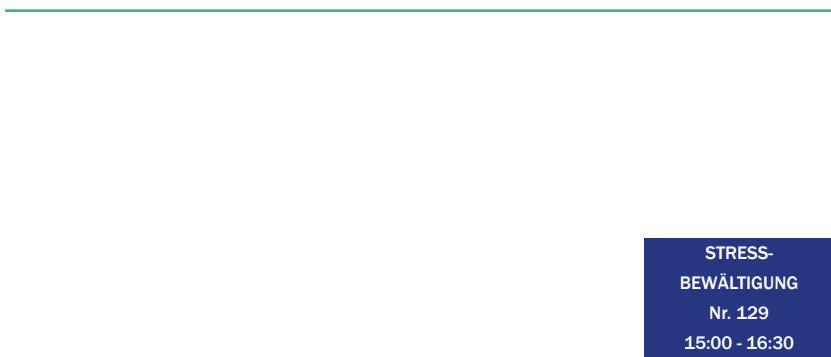
**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**



**STRESS-  
BEWÄLTIGUNG**  
Nr. 129  
15:00 - 16:30

**YOGA**  
Nr. 115  
18:00 - 19:30

**HALTUNG BEWAHREN**  
Nr. 135  
18:00 - 19:00

**ONLINE FITNESS**  
Nr. 68  
19:15 - 20:15

**FASZIENTRAINING**  
Nr. 134  
19:30 - 20:45



RADMARKT

**SPONSER**  
SPORT FOOD



# HIGHLIGHTS 2023

COMPETITION – innovatives Sportgetränk

ACTIVATOR – extra Power im Sport und Studium

IMMUNO GUARD – zur Stärkung der Immunabwehr

POWER PORRIDGE – weniger Carbs, mehr Protein

HIGH ENERGY BAR – beliebtester Energieriegel mit salziger Nuss

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

LOW CARB PROTEIN BAR – neu in zwei leckeren Geschmacksrichtungen

Mehr Informationen auf:

[WWW.SPONSER.AT](http://WWW.SPONSER.AT)



#SponserYourBest

online bestellen auf [shop.radmarkt.at](http://shop.radmarkt.at)

## 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 (17.03.2023) : 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 jeweilige Kursleitung oder den Spartenleiter für Outdoor: peter.scheiber@plus.ac.at (Tel. 0662 8044-6653), um die Stornofristen einhalten zu können!

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

**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: Mitarbeiter:innen der o.a. Universitäten bzw. der FH.**

**Tarif 3: Akademiker:innen, Studierende anderer Universitäten, Externe.**

## 500 Skispringen

€ 50.-/75.-/100.-

### Idealer Einstieg für Anfänger:innen

05. - 07. Mai 2023/ Höhnhart

Kursleitung: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 17.03.2023**

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.-

### Für Fortgeschrittene, Anfänger:innen möglich

26. - 29. Mai 2023 / Alpenarena Villach.

Kursleitung: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 17.03.2023**

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 (für Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/120.-

15. - 17. September 2023 / Planica (SLO).

Kursleitung: Diess / Klementsitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

**Storno bis spätestens 15.06.2023**

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

Voraussetzungen/Anforderungen: Fortgeschrittene.

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

29. April - 01. Mai 2023

Sa, 29.04.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So, 30.04.: 11.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr

Mo, 01.05.: 08.00 - 11.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleitung: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail nach Anmeldung

**Storno bis spätestens 17.03.2023**

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

Material: Tennisschläger, Tennisschuhe

Max. Teilnehmerzahl: 6



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

27. - 29. Mai 2023

Sa, 27.05.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So, 28.05.: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

Mo, 29.05.: 08.00 - 11.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleitung: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

**Storno bis spätestens 17.03.2023**

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

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

Material: Tennisschuhe, Tennisschläger

Max. Teilnehmerzahl: 8

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

18. - 21. Mai 2023 / Niederöblarn (SportsArea Grimming)

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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

Voraussetzungen/Anforderungen: Fortgeschrittene, gutes Beherrschten der Grundsätze, Einzel- und Doppel Spiel.

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).

€ 230,40 / im DZ € 173,40

Max. Teilnehmerzahl: 8

## **508 Tennis Perfektionskurs**

**€ 100.-/ 170.-/ 240.-**

13. - 16. April 2023 / Feld am See

Sporthotel Brennseehof ([www.brennseehof.com](http://www.brennseehof.com))

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Intensives Stabilisieren der Grundschläge und Erweitern des Technikrepertoires durch Topspin, Sidespin, Slice im Vorhand- und Rückhandbereich und Aufschlagvarianten. Verbessern des Einzel- und Doppelspiels. Tennis 2 Stunden vormittags und 2 Stunden nachmittags, Kraft- und Koordinationstraining, wenn möglich freies Spielen, Wellness.



Voraussetzungen/Anforderungen: Sicheres Beherrischen 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 pro Person im DZ 3 x € 105,00 (EZ-Zuschlag € 25,00) zuzüglich € 3,30 pro Person pro Tag Nächtigungsabgabe // Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen Salatbuffet, 4-gängiges Abendessen und Salatbuffet, Fahrtkosten

Max. Teilnehmerzahl: 8

## 510 Fitnesswochenende

€ 105.-/160.-/210.-

### 4 Tage Bewegung im Freien und in der Halle

17. - 21. Mai 2023 / Feistritz

Kursleitung: Fernbacher / Keuschnig

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 17.03.2023

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: Freude am Sport

Zusätzliche Kosten: 180€ pro Person für Übernachtungen mit Frühstück, zzgl. Essen

Max. Teilnehmerzahl: 20

## 511 Beachvolleyball Camp Caorle

€ 305.-/360.-/410.-

### Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

11. Mai - 14. Mai 2023 / Caorle

Kursleitung: Reini Schiefer / Daniel Wimmer

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

Storno bis spätestens: 17.03.2022

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

€ 120.-/235.-/350.-

2. Mai - 6. Juni 2023 / 6 Einheiten; jeweils Dienstag: 16:00 - 18:00 Uhr / diverse Salzburger Seen  
Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Wir starten mit einem Einführungskurs, indem wir die Theorie bzw. die unterschiedlichen Paddeltechniken erlernen. Der Kurs ist aufbauend sodass der Fokus bei jedem Termin auf das intensivieren der „perfekten“ Technik ausgerichtet ist. Das Erlernen des idealen Basisschlag steht dabei im Mittelpunkt. Die SUP Touren richten sich nach der Kondition bzw. der Technik der Teilnehmer sodass wir nach und nach unser SUP Abenteuer verlängern und unsere Fitness und Grundlagenausdauer verbessern. Freu dich 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.

zusätzliche Kosten: selbstständige Anreise, ggf. Eintritte in Strandbäder

Max. Teilnehmerzahl: 8

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

€ 120.-/235.-/350.-

2. Mai - 6. Juni 2023 / 6 Einheiten; jeweils Dienstag: 18:00 - 20:00 Uhr / diverse Salzburger Seen

Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023, 12.00 Uhr**

Beschreibung: Text: Wir starten mit einem Einführungskurs, indem wir die Theorie bzw. die unterschiedlichen Paddeltechniken kurz erklären und nochmal auffrischen. Der Kurs ist ein sportliches Training auf den SUP's und richtet sich somit an begeisterte Paddler:innen, die bereits Erfahrung im Stand Up Paddeln haben und Entfernungen von 8-10 km innerhalb einer Einheit mit dem SUP zurücklegen können. Inhalt des SUP Trainings: Perfektionierung des Basisschlag, Manöver üben, Bojen Wende, Draft paddeln (Rennmodus) Intervall Trainings, HIT Training, Balancefähigkeiten auf dem SUP optimieren, Steigerung der persönlichen Fitness und natürlich Spaß am SUP! Neben sportlichen iSUP's werden auch Hardboards für das SUP Training zur Verfügung gestellt. Freu dich auf einen Sportkurs der Extraklasse auf den schönen Salzkammergut Seen!

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: [www.plus.ac.at/us](http://www.plus.ac.at/us)**

## 514 Wildwasser Kajakkurs für Anfänger:innen Vom Flachwasser zum leichten Wildwasser

€ 90.-/150.-/210.-

18. - 21. Mai 2023 / Hallstätter See, Traun, Lammer

Kursleitung: Jellinek / Griesebner / Russ

Vorbesprechung: Montag, 17.04.2023, 19.00 Uhr, Uni Salzburg, Institut für Geographie

Storno bis spätestens: 17.03.2023

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.-

08. - 11. Juni 2023 / Kobarid, Slowenien

Kursleitung: Jellinek / Obereder / Russ / Steiner

Vorbesprechung: Montag, 17.04.2023, 19.00 Uhr, Uni Salzburg, Institut für Geographie

Storno bis spätestens: 17.03.2023

Beschreibung: Für alle Kajaker:innen, 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. 50€, Ausrüstung 50€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

Max. Teilnehmerzahl: 15

## Ausbildung zum Kajak-Guide (im Wildwasser 2-3) € 300.-/300.-/300.- Anmeldung unter [peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at)

Ort: Königseeache, Lammer, Koppentraun (eventuell 1x Übernachtung)

Termin 1: 12. - 14. Mai 2023 / Termin 2: 30. September - 1. Oktober 2023

Kursleitung: Stefan Russ, Johannes Obereder

Vorbesprechung: Information per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Diese Ausbildung richtet sich an all jene, die nicht nur ihr Können im Wildwasser perfektionieren wollen, sondern auch anderen das Kajakfahren beibringen möchten und sich dafür das nötige Wissen und Können aneignen wollen. Kursschwerpunkte sind:

- Verbesserung der eigenen Kajaktechnik und -taktik
- Führen und Organisieren von Gruppen im Wildwasser
- Didaktische und methodische Prinzipien des Kajakunterrichts im Wildwasser
- Sicherheitsaspekte und Rettungsmöglichkeiten im Wildwasser
- Gruppendynamische Aspekte

Die Ausbildung wird in 3 Phasen ablaufen. Im Basiskurs wird das nötige Know How aufgebaut, welches über den Sommer angewendet und geübt werden kann und Ende September werden dann in einem Reflexionskurs individuelle Lerninhalte bearbeitet und das Können perfektioniert.

Material: vollständige Kajakausrustung (weitere Informationen nach Anmeldung)

Voraussetzungen: sicheres Befahren von Wildwasser 3, Kenterrolle bzw. Kajakrolle

Zusätzliche Kosten: Anreise, ggf. Unterkunft (Camping), Verpflegung

Max. Teilnehmerzahl: 10

**Unlock your comfort.  
Unlock your city.  
AERO GLIDE**



**SALOMON**

## 516 Kanupolo (Anfänger:innenkurs)

€ 50.-/75.-/100.-

3. Mai bis 28. Juni 2023 (9 Termine), jeweils Mittwoch: 18-20 Uhr / Salzach-Badesee Liefering  
(Schmiedingerstraße 179, 5020 Salzburg)

Kursleitung: Tobi Nietzold

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023, 23.59 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 35×23 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 Bootsmäövern 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 Badeseeemperaturen – 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

€ 105.-/160.-/210.-

### Die kroatische Küste aus neuem Blickwinkel entdecken

31. Mai (Anreise abends) – 04. Juni 2023 / Nähe Rovinj (CRO)

Kursleitung: Heinrich Lechner / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per Email

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Der Campingplatz „Polari“, ein wenig südlich von Rovinj gelegen, wird uns als Base Camp 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

€ 210.-/315.-/420.-

### Einführung in das Wellenreiten an der Algarve

Sonntag, 03.09.2023 – Sonntag, 10.09.2023 / Arifana (POR)

Die Anreise bis 03.09. / Abreise ab 10.09. muss selbst und auf eigene Kosten organisiert werden!

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

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens: 03.06.2023**

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!

€ 245.-/367.-/489.-

01. bis 04. Juni 2023 / Podersdorf am Neusiedler See

Kursleitung: Kiteschule „Kitesurfing.at“ (Neusiedler See)

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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 zu 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

€ 299.-/449.-/599.-

26. bis 29. Mai 2023 / Podersdorf am Neusiedler See

Kursleitung: Oliver Palmers, Patrick Adler (LakeUnited)

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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 für ca. 20€ ausgeliehen werden).

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, Kiten ab Level 3

Inkludierte Leistungen: Leihmaterial (Kite, Board, Trapez)

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

Max. Teilnehmerzahl: 8

Online anmelden auf: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

## 521 Wingfoiling - der neue Trendsport (Einsteiger:innen) € 175.-/265.-/350.-

21. – 23. April 2023 / Salzburger Seen (abhängig von den Windbedingungen)

Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Wingfoiling - ein Gefühl wie übers Wasser zu fliegen! Der neue Trendsport ist auch auf unseren Seen im Salzburger Land und Salzkammergut angekommen und begeistert alle Wind- und Wassersportler:innen und jene, die es noch werden wollen! Beim Wingfoiling Einsteiger:innen Kurs kannst du dich an den neuen Trendsport herantasten, deine ersten Steps lernen und dich selbst davon überzeugen, wie cool dieser Sport ist!



Technik- Material- und Windinfos am Strand, erste begleitete Steps im Wasser, richtige Wingposition, auf dem Wingfoiling Board ins Gleiten kommen, Richtungswechsel usw.

Voraussetzungen: gute Schwimmkenntnisse

Material: Badeoutfit, Sonnenschutz, Wechselkleidung, Getränk, Leihausrustung ist inkludiert

Max. Teilnehmeranzahl: 4

## 522 Windsurfen (Anfänger:innen Grundkurs)

€ 220.-/330.-/440.-

**Entdecke eine neue Leidenschaft!**

Datum: 8. – 11. Juni 2023 / Wolfgangsee (Sportcamp Raudaschl)

Kursleitung: Clemens Leitner (in Kooperation mit Sportcamp Raudaschl)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Schritt für Schritt werden im Grundkurs alle Basismanöver (Halse, Wende, Starten, Kreuzen, Kurshalten, etc...) erlernt. Dafür steht zu Beginn ein Surf-Simulator für das Trockentraining zur Verfügung, damit die wichtigsten Manöver und Techniken zuerst an Land geübt werden können. Neben dem Praxisteil gibt es auch einen Theorie-Teil, in welchem Inhalte wie Wetterkunde, Materialkunde und Sicherheit am Wasser besprochen werden. Ebenso werden windsurfspezifische Begrifflichkeiten geklärt, um die teilweise verwirrende „Surfersprache“ zu verstehen.



Das Sportcamp Raudaschl verfügt über anfängerfreundliches Material, welches in regelmäßigen Abständen erneuert wird. So ist garantiert, dass das passende Material zu Verfügung steht. Nach Abschluss einer kleinen Prüfung wird am Ende des Kurses ein international anerkanntes Surfzertifikat ausgestellt.

Einmal vom Windsurf- Virus angesteckt, lässt er einen so schnell nicht mehr los! .

Material: bequeme Badekleidung; warmer Neoprenanzug (kann vor Ort kostenlos ausgeborgt werden); warme Kleidung (winddichte Jacke, Haube etc.) - je nach Witterung; Das eigentliche Surfequipment wird vom Surfcamp Raudaschl zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse

Max. Teilnehmeranzahl: 10

## 523 Segeln (A-Schein)

€ 200.-/300.-/400.-

01. – 04. Juni 2023 / Neusiedlersee

Kursleitung: Segelschule missontosail (Neusiedlersee)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Der schnellste Weg zum A-Segelschein (BFA). In nur 5 Tagen von Einsteiger:innen zu 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

07./08./09.07.2023 & 14./15./16.07.2023

Fr: 20:00-22:00 Uhr, Sa: 13:00-18:00 Uhr, Sonntag  
10:00-15:00Uhr

Ort: Schwimmhalle ULSZ Rif, diverse Salzburger Seen

Kursleitung: Plamen Ryaskov

Vorbesprechung: Mittwoch, 21.06.2023, Treffpunkt  
18:15 Uhr Eingang Sportzentrum Rif

**Storno bis spätestens: 07.04.2023**

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

Online anmelden auf: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

**525 Mountainbike Training Frühjahr/Sommer  
Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour** € 95.-/145.-/190.-

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 31.05.; Abschlusstour Sonntag, 04. 06 2023

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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  
Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour** € 95.-/145.-/190.-

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 07.06., 21.06., 28.06., 05.07., 13.09., 20.09., 27.09.; Abschlusstour am Sonntag 24.09.2023

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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 Alpentour mit dem Mountainbike Innsbruck - Gardasee

**€ 120.-/180.-/240.-**

12. Aug. - 17. Aug. 23; Innsbruck - Sterzing - Maturns - Male-Tione - Garda

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens: 12.05.2023

**Beschreibung:** 5 Tagesetappen von Innsbruck über den Alpenhauptkamm zum Gardasee. Rund 350 km und 9.500 Hm werden dabei mit dem Bike bewältigt. Die Tagestouren 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 gemeinschaftlichen, abendlichen Beisammenseins am Weg. Nach einer Nacht am Gardasee geht es mit dem Zug zurück zum Ausgangspunkt. Wer möchte, kann auch noch länger am Gardasee individuell nutzen.



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, 528 und 529.

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

Zusätzliche Kosten: Kosten für Übernachtung/Frühstück im Schnitt ca. € 55,-, Verpflegung unterwegs, Anreise mit Auto, Bahnfahrt Rovereto nach Innsbruck ca. 40,-

Max. Teilnehmer: 6

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

12. Mai - 14. Mai 2023 (bis Mittag) / Obertraun

Kursleitung: Rüdiger Jahn / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

**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

Online anmelden auf: [www.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.at/usi)

## **529 MTB Fahrtechnik – Advanced Freeridetouren mit Techniktipps auf Ötzis Spuren**

**€ 105.-/160.-/210.-**

29. Juni - 02. Juli 2023 / Sölden

Kursleitung: Rüdiger Jähnel, Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 26.03.2023**

Beschreibung: Liftunterstützte Mountainbiketouren mit Techniktipps in der „Bike-Republic Sölden“. Auf talnahen Flowtrails bis zu hochalpinen Technikschankerln erlebst Du die Bergwelt der Ötztaler Alpen und feilst an deiner Fahrtechnik. Spaß und Action garantiert!



Voraussetzungen: Solide Fahrtechnik auf S2-Trails unter verschiedenen Bedingungen. Keine Einsteiger:innen!

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

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise in Fahrgemeinschaften; 3x Übernachtung; Verpflegung, Kosten für Lift / Bikepark

Max. Teilnehmer: 12

## **531 Paragleiten**

**€ 330.-/440.-/550.-**

### **Anfänger:innenkurs: Übungshang, Höhenflüge, Theorie**

21. - 23. April & 28. - 30. April 2023

Kursleitung: Stefan Rebernik (Fluglehrer ÖAeC/DHV)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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, Gerätetechnik und Aerodynamik. Mit diesen erbrachten Leistungen bist du berechtigt, weitere Höhenflüge in zugelassenen 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

## 532 Canyoning Friaul

€ 105.-/160.-/210.-

25. - 28. Mai 2023 / Lago di Cavazzo - Friaul - Italien

KursleiterIn: Stefanie Schider / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Für Anfänger:innen und Genießer:innen. 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.-

13. - 14. April 2023 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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: Sportklettermaterial, Details per Email.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Jause, evtl. Halleneintritt.

Max. Teilnehmer: 10



## 534 Sportklettern Aufbaukurs

€ 60.-/90.-/140.-

15. - 16. April 2023 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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: Oltre Dolomiti

€ 105.-/160.-/210.-

**Klettern und vieles mehr am Fuß der Dolomiten. Ein ökologischer Versuch.**

18. - 21. Mai 2023

Großraum Bruneck / Pustertal / Sextener Dolomiten

Kursleitung: Gruber / Schitter

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

Beschreibung: Als ökologischen Versuch, werden wir unsere kleinen Abenteuer mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln beginnen. Und welch günstigeren Ausgangspunkt als Bruneck im Pustertal gibt es für unsere „kleinen“ Abenteuer? Im Umkreis von 20 km gibt es fünf Klettergebiete und zwei sehr anfängerfreundliche Bouldergebiete - diese Form des gemeinschaftlichen Kletterns in Absprunghöhe möchten wir dieses Mal als neuen Teil des Kurses anbieten. Zwei weitere Gebiete befinden sich auf der Dolomitenseite, im Raum Sexten (gedacht zum Abschluß). Ein „Erfahrungskurs“, wie immer, wobei sich Erfahrung hier zusammensetzt aus „Genießen“ und „Herausforderung“.

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 oberen vierten bzw. unteren fünften Grad. Wer noch nie im Vorstieg diese Schwierigkeiten kletterte, bekommt genug Gelegenheit dazu, dies zu erfahren/erlernen.

Zusätzliche Kosten: Unterkunft mit Frühstück, Eintritt

Max. Teilnehmer: 10



## 536 Sportklettern im Ennstal

€ 120.-/180.-/240.-

17. - 21. Mai 2023 / Losenstein im Ennstal (Oberösterreich).

Kursleitung: Andreas Widauer / Felix Autor

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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 Kletterreise Istrien

€ 120.-/180.-/240.-

26. - 30. Mai 2022 / Umgebung Rovinj, Kroatien

Kursleitung: Martin Pühringer / Felix Autor

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023,**

Beschreibung: Wir werden in einem Steinhaus im verträumten Hinterland wohnen. Nach dem Frühstück werden wir die landschaftlich eindrucksvollen und abwechslungsreichen Klettergebiete rund um Rovinj, Pazin und Buzet besuchen. Uns erwartet abwechslungsreicher Fels, das Schlendern durch malerische Städtchen oder der ein oder andere Sprung ins Meer. Es soll genügend Raum bleiben, um gemeinsam zu essen, zu entspannen und den Tag in geselliger Runde ausklingen zu lassen. Das Programm werden wir an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.



Material: Sportkletterausrüstung, pers. Reisebedarf

Voraussetzungen/Anforderungen: Vorstiegsklettern bis 5a, Basiswissen Sicherungstechnik erwünscht

Inkludierte Leistung: Reiseleitung, Organisation, Kletterkurs, Klettercoaching.

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise (Fahrgemeinschaften), Unterkunft (ca. 150,-/4 Nächte) und Verpflegung

Max. Teilnehmer: 10

## 539 Alpinklettern Basiskurs

€ 105.-/160.-/210.-

8. - 11. Juni 2023 / Salzburg Umgebung, Salzkammergut

Kursleitung: Timo Moser / Felix Autor

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

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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: Anfahrt, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10



## 541 Hochtourenkurs

€ 105.-/160.-/210.-

### Touren in Fels und Eis.

06. - 09. Juli 2023 / Rauhekopfhütte (Kaunertal)

Kursleitung: Christoph Sturm / Thomas Rinner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

**Storno bis spätestens: 06.04.2023**

Beschreibung: Hochalpine Touren in Fels und am Gletscher/Eis. Anwendung und Training der Seiltechniken, der Steigeisen-Technik, sowie der Tritt-Technik auf schneefreiem Untergrund in verschiedenen Geländeformen. Gemeinsame Tourenplanung und Umsetzung.

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

Voraussetzungen: Kondition für mehrstündige Tagestouren, Trittsicherheit, Basiskenntnisse in Fels und Seiltechnik. Keine Anfänger:innen!

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

Max. Teilnehmer: 10



## 542 Klettersteigkurs für Fortgeschrittene ... am Gardasee

€ 105.-/160.-/210.-

18. - 21. Mai 2023 / Arco (Gardasee)

Kursleitung: Heinrich Lechner

Vorbesprechung: Information per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 17.03.2023**

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

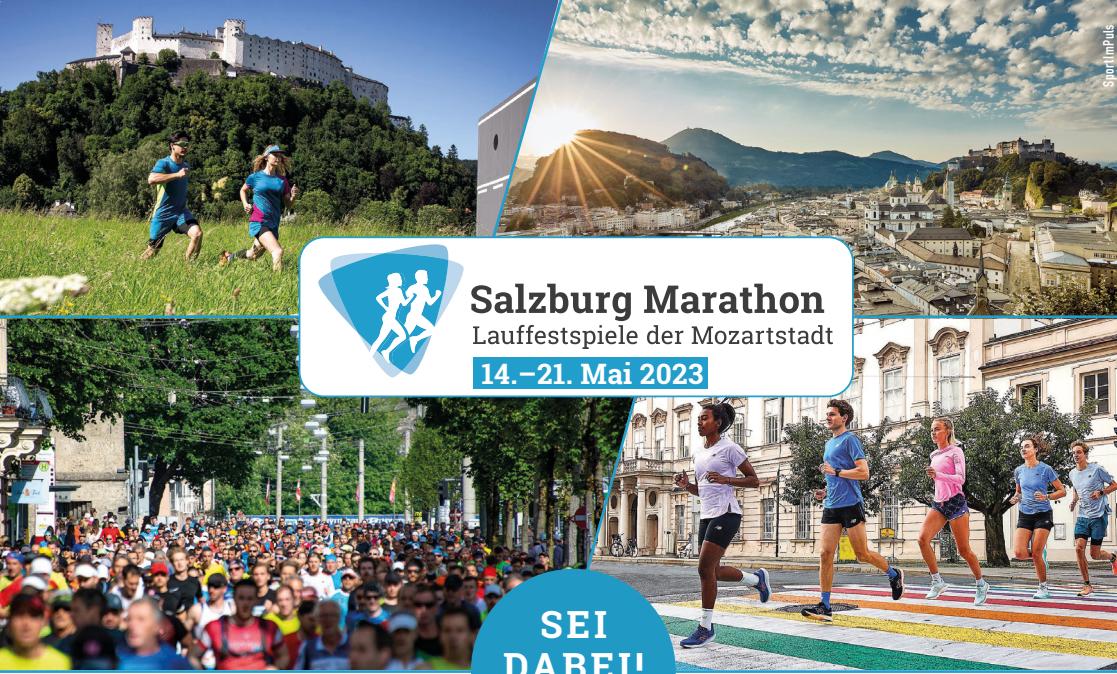
Material: Klettersteigset, Helm, Berg-/Klettersteigshuhe, Details nach Anmeldung.

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





**Salzburg Marathon**  
Lauffestspiele der Mozartstadt

14.-21. Mai 2023

**SEI  
DABEI!**

Mit vielen Vorteilen  
für Studierende.

**20 Jahre :: Jubiläum**

# **Lauffestspiele@Mozartstadt**

**14. bis 21. Mai 2023**

**Salzburg Marathon.  
Eine glanzvolle Laufwoche.**

**Vom Kinderrennen bis zum Marathon.**

**Entdecke laufend das Weltkulturerbe Salzburger Altstadt.**

*run* **salzburg-marathon.at**

## USI Tennis Turnier

Tennis for all levels - Das **1.** USI Tennisturnier! Wirklich für jede/n! Von Anfänger:in bis zum Profi!

Samstag, 29. April 2023 / USLZ Rif, Freiplätze (Hartplatz und Sand)

## USI Beats & Sports

**1 Tag voller Sport, Party, Fun, Action, Emotionen!**

Donnerstag, 18. Mai 2023 / ULSZ Rif

Kleinfeld Fußball (6 Feldspieler:innen + 1 Torfrau:mann)

Beachvolleyball (Frauen- und Männerbewerb)

Basketball 3x3 (mixed)

RoundNet (Kunstrasen, mixed)

## USI Sportfechten

Donnerstag, 1. Juni 2023 / Fechtzentrum Salzburg

## Unisport Austria Meisterschaften

UAM Fußball am 17./18. Juni 2023 (ULSZ Rif)

Weitere Termine, Ausschreibungen und Anmeldung auf:

<https://www.plus.ac.at/usi/events>

## Internationale Wettkämpfe

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

0% Alkohol,  
100% Stiegl

UND  
STOLZ  
DRAUF.

