



# **Sportprogramm**

## **Wintersemester 2023/2024**



**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...

ALLGEMEINE INFORMATIONEN		SPORTSTÄTTEN	
USI Mitarbeiter:innen	4	Stadtplan	28
USI Standorte	5		
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6	UFZ - USI Fitness Zentrum	
Datenschutz	7	UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	32
Termine	8	UFZ-Preise	34
Anmeldung, Preise	9	UFZ-Kurspläne	36
Stornieren, Umbuchen	10		
STUDIENERGÄNZUNG		USI-OUTDOORSPORT	
Studienergänzung Bewegtes Lernen	12	Allgemeine Informationen	39
KONDITION / FITNESS		Tennis	40
Fitness: Workout, Kräftigung, Kampfsport	14	Sportklettern	42
Fitness: Dance (Zumba)	15	Eisklettern	44
Fitness: Kraft, Ferien	16	Snowboard	44
ONLINE-KURSE		Alpin Ski	46
Online-Kurse	15	Tiefschneekurs	49
PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT		Ski Off Piste Kurs	49
Yoga	18	Buckelpisten-Camp	50
Körper / Balance / Haltung	19	Ski Langlauf	50
Kleingruppenkurse	20	Biathlon	51
SPORT & SPIELE		Skispringen	51
Schwimmen / Wassersport	22	LVS Training	53
Turnen / Akrobatik	22	Nachtskitour	53
Kampfsport	23	Skibergsteigen, Skitouren	54
Tanz	24	Skitouren	55
Spiele	25	Snowkite-Kurs	57
Volleyball	26		
Tennis	27		
Tenniskarte	30		
Klettern	31		
USI-WETTKAMPFSPORT			
		Lokale USI - Meisterschaften	58
		UAM, Internationale Wettkämpfe	58

## IMPRESSUM

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

## 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

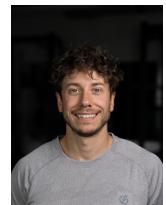
Telefon 0662-8044/6652

<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

**Inschriftion, Homepage,  
Social Media, 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



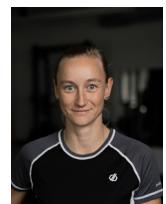
**Wettkampf, Outdoor-Kurse,  
Stv. Leitung USI**  
Peter Scheiber, Dr.  
(0)662 8044-6653  
[peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at)  
USI, Hartmannweg 4, 5400  
Hallein-Rif

**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, Inschriftion,  
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 8044-6654  
[claudia.huenig@plus.ac.at](mailto:claudia.huenig@plus.ac.at)  
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3, 5020  
Salzburg



## USI Standorte

### USI Rif



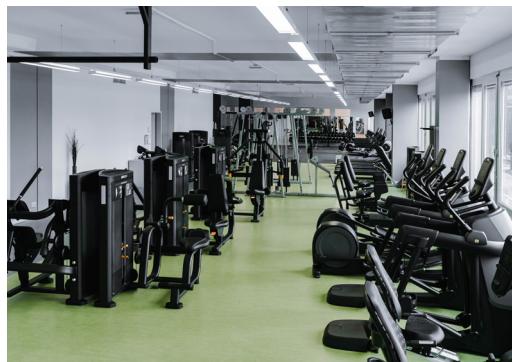
Sie finden uns im Haus Rif, direkt neben dem Hauptgebäude des ULSZ Rif. Unsere Adresse lautet:

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.plus.ac.at/usi](http://www.plus.ac.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 Inskription**

**Tarif 2 Personal der o.a. Salzburger Universitäten**

**Tarif 3 Externe Personen**

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

### §3 Kursanmeldung / Kursbezahlung

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

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

### §4 Verbot der Weitergabe an Dritte

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

### §5 Stornierung und Rücktritt

Die Stornierung eines über das Internet gebuchten Kurses ist ohne Ausnahme nur zu den auf der Homepage und im Programmheft angegebenen Zeiten und Bedingungen möglich. Im Fall eines Verbrauchergeschäftes im Sinn des Konsumentenschutzgesetzes steht dem Kunden/der Kundin ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von 7 Werktagen (Samstag zählt nicht als Werktag), gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses, zu, sofern der Kurs nicht vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser 7 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](https://www.instagram.com/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:

Michael Hasler, PLUS

Datenverantwortlicher USI:

Michael Schechinger, USI

Datenverarbeiter:

Alle USI und UFZ Mitarbeiter:innen

# 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 – WiSe 23/24 – Tarif 1 und Tarif 2

Ab Mo, 25.09.2023, 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. 9)  
Keine persönliche Anmeldung im Wintersemester 23/24!

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – WiSe 23/24 – Tarif 3

Ab Mi, 27.09.2023, 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 Wintersemester 23/24!

## WICHTIGE SEMESTERTERMINE Wintersemester 23/24

Montag, 02.10.2023	Übungsbeginn	Beginn der USI-Kurse
Freitag, 13.10.2023 23:59 Uhr	Ende der Storno- und Umbuchungsfrist	Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen auf Seite 10!
Ab Montag, 16.10.2023	Absage der USI-Kurse mit zu wenigen Anmeldungen	Alle betroffenen Teilnehmer:innen werden per E-Mail verständigt.
Freitag, 26.01.2024	Semesterende	Letzter Tag mit USI-Betrieb.

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

Do, 26.10.2023	Nationalfeiertag	Kein USI-Betrieb
Mi, 01.11.2023	Allerheiligen	Kein USI-Betrieb
Do, 02.11.2023	Allerseelen	Kein USI-Betrieb
Fr, 03.11.2023	Senatstag	Kein USI-Betrieb
Fr, 08.12.2023	Mariä Empfängnis	Kein USI-Betrieb
Fr, 22.12.2023 - So, 07.02.2024	Weihnachtsferien	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-Beitrags. Studierende anderer Salzburger Universitäten können leider nicht Ihre Matrikel-Nr. verwenden. Ein USI Account muss vorab erstellt werden.

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!

## **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.



**SPORT|REHA|MEDIZIN**

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



## Ein Service für alle USI-SportlerInnen

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

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

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



**SPORT|REHA|MEDIZIN**

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



## Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

### Studierende der Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

- können Bewegung lernfördernd in den Schul-Fach-Unterricht integrieren (bewegte Pause, bewegter Unterricht) und sind berechtigt, Bewegungsangebote in der Tagesbetreuung anzuleiten.
- lernen Bewegung für 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> oder

<https://www.plus.ac.at/zfl-flexibles-lernen/service-fuer-studierende/studienergaenzungen/bewegtes-lernen/Rubrik:Studienerganzung>

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. Darüber hinaus ist es auch möglich nur ausgewählte Lehrveranstaltungen zu besuchen.

## BASISMODUL

### 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

### Gesundes, soziales und zielstrebiges Lernen durch Bewegung

Bewegungsangebot für bewegungserziehliche Schulveranstaltungen	3 ECTS
Bio-Psycho-Soziale Gesundheit und Bewegung	2 ECTS
Bewegung & Gewaltprävention	2 ECTS
Bewegung & Inklusion	3 ECTS
Schulsportwoche Sommer oder Winter (jenes Angebot, welches nicht im Basismodul absolviert wurde)	2 ECTS

## Fitness Workout

### Fitness: Workout 90 Minuten € 35.-/65.-/100.-

1	Montag	17.30 bis 19.00	ULSZ Rif, Gymnastikhalle	Sabine ZAPF
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

### Fitness: Workout 60 Minuten € 25.-/45.-/70.-

12	Montag	19.00 bis 20.00	BG Zaunergasse 3	Fanny DOLINSZKY
13	Dienstag	18.00 bis 19.00	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Petra BUCHINGER
14	Freitag	18.30 bis 19.30	UFZ Otto Holzbauerstr.1-3	Susanne GRATZER

### Fitness: Workout 75 Minuten € 30.-/55.-/85.-

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	Mittwoch	19.45 bis 21.00	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Lea ULM
18	Freitag	18.00 bis 19.15	ULSZ Rif, Sporthalle	Claudia BENISCHKE

## Fitness Workout / Kräftigung

### 23 Fitness: Workout / Kräftigung 60 Minuten € 25.-/45.-/70.-

Freitag, 19.30 bis 20.30 - UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Susanne GRATZER
---	-----------------

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

Montag, 19.00 bis 20.15 - UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Bibiana ERTL
--	--------------

### 26 deepWORK, 75 Minuten Level 1 € 30.-/55.-/85.-

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

### 27 Indoorcycling € 55.-/80.-/110.-

Dienstag, 16.55 bis 17.55 - OMEGA Fitness, Innsbrucker Bundesstraße 35,	Armin WEIS
---	------------

## 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>
Mittwoch, 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 für Anfänger:innen</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 02.10.2023 und werden bis 27.01.2024 wöchentlich\* als Live-Übertragung über Microsoft Teams 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.8)

<b>Online Fitness-Workout (60 Minuten)</b>	<b>€ 20.- / 30.- / 40.-</b>
68 Dienstag 19.15 bis 20.15 Ganzkörpertraining	Priska HOFMANN

## 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, 05.10.2023, 17.30 Uhr, UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

Franz HÖFER

## Fitness: Kraft- und Fitnessstraining – 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>€ 40.-/55.-/85.-</b>
---	-------------------------

**Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Montag, 16.30 bis 17.30 – CrossFit Convalis, Robinigstraße 13 Michael SCHEURINGER

## Fitness: Ferienprogramm Semesterferien (05.02. - 23.02.2024)

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

320 Power Chi Mo, 19.00 bis 20.30 ULSZ Rif Brigitte JAKOB

321 Workout Di, 17.30 bis 19.00 ULSZ Rif Andrea BAMBERGER-ANDERL

322 Workout Di, 19.00 bis 20.30 BORG Nonntal Susanne GRATZER

323 Workout Fr, 16.00 bis 17.30 ULSZ Rif Petra KOSTAL



# 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 Feel Good Flow	€ 45.-/75.-/110.-
--------------------	-------------------

In diesem Kurs werden wir den Körper dehnen, flexibilisieren und kräftigen. Dazu verwenden wir Elemente aus Pilates und Yoga. Entdecke deinen Körper neu!

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 Präventive Rückengymnastik

€ 20.-/35.-/50.-

Ganzkörperübungen mit Stabilisation, Stretching, Mobilisation 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 14.30 bis 15.30 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Andrea TISCHENDORF

120 Dienstag 17.00 bis 18.00 UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Elisabeth PFENIG

121 Dienstag 17.20 bis 18.20 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, 18.30 bis 19.30 - INSEL Hinterholzer Kai 8

Daiva PAKALNIENE

### 128 Rückengesundheit, 60 Minuten

€ 25.-/45.-/70.-

Dienstag, 19.00 bis 20.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Petra BUCHINGER

## Kurse in der Kleingruppe

### 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

Mittwoch, 16.30 bis 18.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Walter SCHITTER

### 130 Krav Maga

€ 80.-/130.-/160.-

Kleingruppenkurs mit max. 10 TN!

Krav Maga ist das Selbstverteidigungssystem der Israelis und hat das Ziel, Dich in die Lage zu versetzen, eine Notwehrsituations mit einem oder mehreren Angreifern möglichst rasch zu Deinen Gunsten zu entscheiden. Unser Motto ist jedoch „jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“, sodass auch Prävention bzw. Deeskalation wichtige Aspekte sind. Unser Repertoire umfasst Abwehr von Attacken eines oder mehrerer Angreifer mit Schlägen, Stößen und Tritten, bewaffneter Angreifer (z.B. Messer oder Stock), statischer Angriffe wie Umklammerungen, Würgen oder Headlocks und Bedrohungssituationen, z.B. im Rahmen eines Überfalls. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit häufigen Angriffen bzw. Bedrohungslagen am Boden.

Montag, 19.00 bis 20.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Markus FEIL

### 132 Haltung bewahren (Donnerstag)

€ 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.

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

Priska HOFMANN

### 134 Haltung bewahren (Dienstag)

€ 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, Tatoos, 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.-/85.-/115.-</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)	THALHAMMER / PENEDER
<b>164 Aerial Hoop</b>	<b>€ 130.-/150.-/190.-</b>
Schwebe akrobatisch am Hoop durch die Luft. max. 12 TN.	
Donnerstag 15.15 - 16.45 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6	Johanna STÖGERMAYR (Hangarounds Salzburg)

## 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 / ROTHSCHALD
<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 - Anfänger:innen</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Montag 20.00-21.30 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6 (Änderungen vorbehalten)	Stefan MEINGASSNER/ Isabella FEICHTINGER
<b>184 Boxtraining</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 19.30-21.00 - UFZ - Otto-Holzbauer-Straße 1-3	Benjamin KERN

## Tanz

<b>39 Jazz Dance (Anfänger:innen &amp; Fortgeschrittene)</b>	€ 30.-/55.-/85.-
Mittwoch 17.15 - 18.30 - Insel F. Hinterholzer Kai 8	Rachel SHEMUNKASKO
<b>40 Contemporary Dance Mix (Anf. &amp; Fort.)</b>	€ 30.-/55.-/85.-
Freitag 17.15 - 18.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3	Lia ROTTSCHY
<b>41 Urban Dance &amp; Contemporary (Anf. &amp; Fort.)</b>	€ 35.-/65.-/100.-
Donnerstag 17.30 - 19.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8	Lisa KUHN
<b>191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b>	€ 75.-/145.-/220.-
<b>Anfänger:innen</b>	
Freitag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	BUTTENHAUSER / HERMA
<b>192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b>	€ 75.-/145.-/220.-
<b>mäßig Fortgeschrittene</b>	
Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	WOLLRAB / HÖTZENDORFER
<b>193 Standard- u. Lateinamerik. Tänze</b>	€ 75.-/145.-/220.-
<b>Fortgeschrittene</b>	
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. 1-3	Maria GRUBER
<b>197 Salsa (Cuban &amp; LA Style), Bachata (Anf.) - 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.) - 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>	€ 40.-/80.-/120.-
<b>Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe!</b>	
Dienstag 17.30 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11	Claudia FURTNER
<b>200 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen</b>	€ 30.-/55.-/80.-
<b>Fortgeschrittenen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe!</b>	
Ort und Zeit werden online bekanntgegeben.	Claudia FURTNER

## Spiele

<b>213 Badminton - Freies Spiel</b> <b>Mit Unterstützung zur Verbesserung der Technik</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Mittwoch 20.30 - 22.00 - ULSZ Rif Sporthalle	Robert FISH
<b>214 Basketball Anfänger:innen/mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Donnerstag 20.00 - 21.30 - C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Michael THAURER
<b>215 Basketball mäßig Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Mittwoch 17.30 - 19.00 - BRG Akademiestr.19	Michael SCHECHINGER
<b>216 Basketball Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Mittwoch 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19	Michael SCHECHINGER
<b>Fußball am Kleinfeld</b>	€ - / - / -
Auf Grund der Kunstrasensanierung in Rif wird aktuell nach Alternativen gesucht. Neueste Informationen werden online ca. Mitte September bekanntgegeben.	
<b>Damenfußball</b>	€ - / - / -
Auf Grund der Kunstrasensanierung in Rif wird aktuell nach Alternativen gesucht. Neueste Informationen werden online ca. Mitte September bekanntgegeben.	
<b>Flag Football</b>	€ 20.-/30.-/40.-
225 Mittwoch 17.30 - 19.00 SZM - Ulrike Gschwandtner Str. 6	Ducks COACH
226 Donnerstag 17.30 - 19.00 SZ Nord - Josef-Brandstätter-Straße 9	Ducks COACH
Hinweis: zusätzliche Kosten für Bedienstete & Externe (20€ pro Monat)	
<b>227 Innebandy / Floorball Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Dienstag 19.00 - 20.30 - ULSZ Rif Sporthalle	Marcus JONSSON / Tim JOHANSSON
<b>228 Hallenhockey mit Plastikpuck Fortgeschrittene</b>	€ 35.-/45.-/70.-
Donnerstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr. 19	Matthias RAMSAUER
<b>229 Ultimate Frisbee</b>	€ - / - / -
Auf Grund der Kunstrasensanierung in Rif wird aktuell nach Alternativen gesucht. Neueste Informationen werden online ca. Mitte September bekanntgegeben.	
<b>230 Squash (10 Kurseinheiten)</b>	€ 95.-/140.-/190.-
<b>Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene: (03.10. - 05.12.2023)</b>	
Dienstag 18.00 - 19.30 - Tennis court Süd - Berchtesgadener Str. 35	Aqeel REHMAN

## 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 (Könnner:innen, Hobbywettkämpfer:innen)

Anforderungen: gute bis sehr gute Grundtechnik (Zuspiel, Angriff, Block), hohe Diagonal- bzw. Parallelpässe, 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
<b>Mixed Volleyball Kategorie A/B</b>				<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
260	Mittwoch	18.15 - 19.45	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
<b>Mixed Volleyball Kategorie B</b>				<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
264	Dienstag	20.00 - 21.30	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
<b>Mixed Volleyball Kategorie B/C</b>				<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
267	Donnerstag	20.00 - 21.30	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
<b>Mixed Volleyball Kategorie C</b>				<b>€ 35.-/45.-/70.-</b>
266	Dienstag	18.30 - 20.00	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	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>€ 40.-/70.-/110.-</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 Einstieg ins Klettern</b>	<b>€ 40.-/70.-/110.-</b>
Freitag 15.30 - 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-GEBAUDE



## 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)



PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG

# 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€



## KURSSAAL 1: Kursplan UFZ Wintersemester 23/24 (Start 02.10.2023)

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
FEEL GOOD FLOW
Nr. 112
10:40 - 12:10

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

PILATES
Nr. 120
17:00 - 18:00

HIIT-WORKOUT
Nr. 24
19:00 - 20:15

RÜCKENGESENDE
Nr. 128
19:30 - 20:30

deepWORK
Nr. 26
20:00 - 21:15

YOGA
Nr. 113
13:30- 15:00

YOGA
Nr. 114
15:00 - 16:30

BALLET
Nr. 196
16:30 - 18:00

PILATES
Nr. 119
14:30 - 15:30

YOGA
Nr. 109
15:40 - 17:10

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

BOXTRAINING
Nr. 184
19:30 - 21:00

ZUMBA GOLD
Nr. 43
15:00 - 15:50

ZUMBA
Nr. 44
16:00 - 17:00

CONTEMPORARY DANCE MIX
Nr. 40
17:15 - 18:30

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

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

**KURSSAAL 2: Kursplan UFZ Wintersemester 23/24 (Start 02.10.2023)**

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

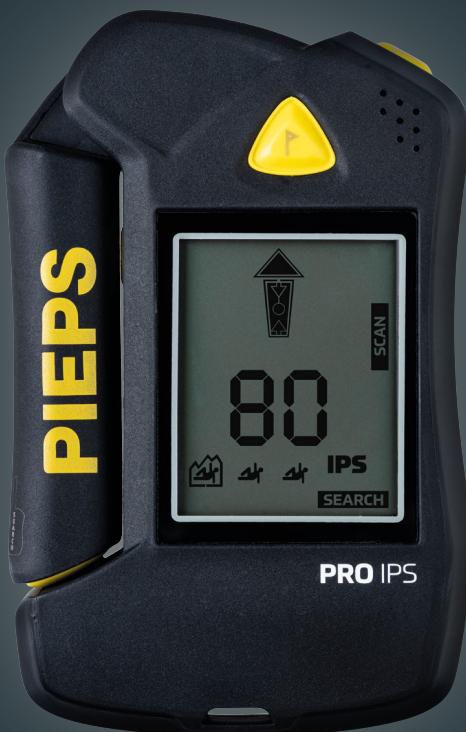
**DONNERSTAG**

**FREITAG**

---

<p><b>KRAV MAGA</b> Nr. 130 19:00 - 20:30</p>	<p><b>HALTUNG BEWAHREN</b> Nr. 134 18:00 - 19:00</p>	<p><b>ONLINE FITNESS</b> Nr. 68 19:15 - 20:15</p>	<p><b>STRESS-BEWÄLTIGUNG</b> Nr. 129 16:30 - 18:00</p>	<p><b>HALTUNG BEWAHREN</b> Nr. 132 16:00 - 17:00</p>
---	--	---	--	--

# THE NEW BENCHMARK



## PIEPS PRO IPS

Nach vier Jahren Entwicklung präsentiert PIEPS das erste LVS Gerät mit Interference Protection System gegen Störungen und Dual Antenna Signal Processing für beste Signalqualität. Dies führt zu einer beeindruckenden Suchstreifenbreite von 80 Metern. Die optimale Suchunterstützung, Bluetooth & App Support, sowie spezielle Funktionen für alle Profis im Bergsport machen das PRO IPS zum leistungsstärksten LVS Gerät seiner Klasse.

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

 **PIEPS**

## 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 (13.10.2023) : 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 jeweiligen Kursleiter 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

**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 Tennis Intensivkurs Anfänger:innen

€ 80.-/120.-/180.-

### Erlernen der Grundtechniken durch methodische Übungen

ULSZ Rif Sandplätze / Tennishalle

Mi, 01.11.2023: 08.00 - 10.00 & 11.00 - 13.00 Uhr

Do, 02.11.2023: 19.00 - 22.00 Uhr

Sa, 04.11.2023: 08.00 - 10.00 & 11.00 - 13.00 Uhr

Kursleitung: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

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

Material: Tennisschuhe (keine schwarze Sohle), Tennisschläger.

Max. Teilnehmer: 6



## 501 Tennis Intensivkurs Fortgeschrittene

€ 80.-/120.-/180.-

### Festigen der Grundtechniken, Anwenden des Gelernten im Spiel

ULSZ Rif Tennishalle u. Sandplätze.

Do, 26.10.2023: 8.00 - 11.00 Uhr

Sa, 28.10.2023: 8.00 - 10.00 & 11.00 - 13.00 Uhr

So, 29.10.2023: 11.00 - 13.00 & 14.00 - 16.00 Uhr

Kursleitung: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

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

Material: Tennisschuhe (keine schwarze Sohle), Tennisschläger.

Voraussetzungen/Anforderungen: Gutes Beherrschung der Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag)!

Max. Teilnehmer: 8

**502 Tennis Aufbaukurs (mäßig Fortgeschritten)** **€ 100.-/170.-/240.-**

07.12. - 10.12.2023 / Niederöblarn (Steiermark), SportsArea Grimming.

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

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

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

Voraussetzungen/Anforderungen: für mäßig fortgeschrittene Tennisspieler:innen, gutes Beherrschung der Grundschläge, Einzel- und Doppelspiel.

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

€ 203,40 , im DZ € 173,40.

Max. Teilnehmer: 8

**503 Tennis Perfektionskurs** **€ 100.-/170.-/240.-**

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

26.10. - 29.10.2023 / Niederöblarn (Steiermark), SportsArea Grimming.

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

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

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

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

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

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

€ 203,40 , im DZ € 173,40.

Max. Teilnehmer: 8

## 505 Sportklettern - Basiskurs (Anfänger:innen) In Klettergärten rund um die Stadt Salzburg

€ 60.-/90.-/140.-

25.10. - 26.10.2023 / Salzburg Umgebung.

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail zwei Wochen vor Kursbeginn

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

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 Anfängerinnen geeignet!



Ausrüstung: Sportkletterausrüstung (kann ausgeliehen werden), Details nach Anmeldung

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, ggf. Leihaustrüstung (Kosten 5,-/Tag pro Gegenstand, max. 15€/Tag), ggf. Halleneintritte

Max. Teilnehmer: 10

## 506 Sportklettern Aufbaukurs (Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/140.-

27.10. - 28.10.2023 / Salzburg Umgebung.

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail zwei Wochen vor Kursbeginn

**Storno bis spätestens: 13.10.2023.**

Der Kurs richtet sich an all jene, die sich im Sportklettern vertiefen und verbessern möchten. Kursinhalte sind u.a. Toprope- und Vorstiegsbetreuung, Sturztraining, Update Sicherungstechnik sowie viele hilfreiche Tipps für deine Klettertechnik und -taktik. Im gemütlichen Miteinander können wir bei hoffentlich goldenem Herbstwetter den rauen Salzburger Fels genießen.



Material: Sportkletterausrüstung, kann ausgeliehen werden.

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

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, ggf. Leihaustrüstung (Kosten 5,-/Tag pro Gegenstand, max. 15€/Tag), ggf. Halleneintritte

Max. Teilnehmer: 10

RADMARKT

**SPONSER**  
SPORTS FOOD

# tested.trusted.proven

**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)



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



YouTube

#SponserYourBest

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

## 509 Basiskurs Eisklettern

€ 90.-/135.-/200.-

02.02. - 04.02.2024 / Rauris - Kolm Saigurn.

Kursleitung: Andi Widauer / Timo Moser

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 02.11.2023**

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

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

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

**Zusätzliche Kosten:** Halbpension pro Person/Nacht: 50 €; Leihgebühr Eisklettern-Ausrüstung: 15 € pro Person/Tag

**Max. Teilnehmer:** 10

## 510 Snowboard Basiskurs

€ 50.-/ 75.-/ 130.-

**Kurs für alle Anfänger:innen, die neugierig auf Snowboarden sind**

Sa, 13.01. - So, 14.01.2024 / Faistenau, Arthurhaus oder Obertauern - abhängig von Schneelage.

Kursleitung: Martin Brunner / Michael Löberbauer

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail. (Auf Wunsch eine Online- Besprechung.)

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

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

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

**Zusätzliche Kosten:** eigene Anreise, Liftkosten, Verleihgebühr (falls nötig).

**Max. Teilnehmer:** 14



## 511 Snowboard Aufbaukurs € 50.-/ 75.-/ 130.-

**Fortgeschrittenenkurs (keine Profis), um ein neues Level zu erreichen**

Sa, 24.02. - So, 25.02.2024 / St. Johann/Alpendorf

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail. (Auf Wunsch eine Online- Besprechung.)

**Storno bis spätestens: 24.11.2023.**

**Beschreibung:** Verbesserung der Grundtechnik, Hinführung zum geschnittenen Schwung, leichte Pisten-tricks

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

**Voraussetzungen:** Befahren von blauen/roten Pisten (keine Anfänger:innen)

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

**Zusätzliche Kosten:** eigene Anreise, Liftkosten, Verleihgebühr (falls nötig).

**Max. Teilnehmer:** 14

## 512 Snowboard-Freestyle Basiskurs /-camp € 90.-/ 135.-/ 180.-

08.02. - 11.02.2024 / Flachauwinkl / Mühlbach (je nach Schneelage) - Anreise am 08.02. erfolgt abends

**Kursleitung:** Johannes Jank / Kerstin Tulnik

**Vorbesprechung:** Information aller TN per E-mail ca. 2 Wochen vor Kursbeginn.

**Storno bis spätestens: 08.11.2023**

**Beschreibung:** Für alle, die erste Schritte im (Fun-)Park auf Kickern und Obstacles mit dem Snowboard machen wollen. Wir schaffen eine sichere und angeleitete Lernumgebung im Schnee (Praxis), unterstützt durch Trainingstheorie aus dem Wettkampfsport. Wichtig ist uns der „Camp-Charakter“ des Kurses mit Kennenlernen am Donnerstag, gemeinsamen Abendessen & Videoanalysen in der Unterkunft, sowie gegenseitigem Austausch und Unterstützung bei all euren Fragen, die sich beim Fachsimpeln so ergeben.

**Inhalte:** Fahrtechnik. Etikette und Regeln im Park. Board Setup. Falltraining. Aufwärmprogramm. Begrifflichkeiten. Pisten-tricks. Obstacles einschätzen. Die ersten Kicker (small bis medium) sicher springen. Grabs. Setup Turns. Einfache Drehungen und Tricks. Boxen und Tubes (an-)fahren. Switch fahren. Videoanalyse sowie Tipps & Tricks fürs eigenständige „Progressen“ inklusive. Gecoacht wird von Trainer und Trainerin!

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Sicheres Pistenfahren & Carven

**Material:** eigene & zeitgemäße Snowboardausrüstung (Softboots)

**Zusätzliche Kosten:** Anreise, Liftticket, Unterkunft 3 Nächte (ca. 45€ pro Nacht - inkl. Frühstück)

**Max. Teilnehmer:** 10



## 513 Ski Alpin Basiskurs

€ 80.-/ 120.-/ 160.-

15.12. - 17.12.2023 plus 13.01.2024 / Ort je nach Schneelage (wird per E-Mail bekanntgegeben).

Kursleitung: Martin Pühringer / Felix Autor

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail spätestens vier Wochen vor Kursbeginn.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

**Beschreibung:** Dieses 3 1/2 tägige Angebot v.a. für Anfänger:innen hat sich zum Ziel gesteckt, dass du die Freude am Skifahren entdeckst und dir das nötige Rüstzeug aneignest, damit du leichte Pisten selbstständig bewältigen kannst. In entspannter Atmosphäre werden Grundtechniken des alpinen Skilaufs erklärt, geübt und gefestigt, dazu gibt es theoretische Basisinformationen. Wir werden stets versuchen, auf deine individuellen Bedürfnisse einzugehen.

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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Motivation und Freude am Lernen.

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

**Max. Teilnehmer:** 16

## 514 Ski Alpin Aufbaukurs

€ 50.-/75.-/100.-

### Skitechnik verbessern für Fortgeschrittene

09.12. - 10.12.2023 / Reiteralm / Schladming (Änderungen vorbehalten, je nach Schneelage)

Kursleitung: Stefan Baumgartner / Christoph Puggl / Andreas Widauer

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

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

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

**Material:** Eigene überprüfte Skiausrüstung inkl. Helm für Pistenskilauf.

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Mäßig Fortgeschrittene, Befahren roter Pisten.

**Zusätzliche Kosten:** eigene Anreise, Liftkarte.

**Max. Teilnehmer:** 24

## 515 Ski Alpin Rennlauf (Riesentorlauf)

€ 90.-/135.-/180.-

15.03. - 17.03.2024

Dienten am Hochkönig

Kursleitung: Ralph Spraiter / Max Wimmler

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 15.12.2023**

**Beschreibung:** Ziel dieses 3 Tägigen Rennlaufkurses ist die Renntechnik zu erlernen bzw. zu verbessern, sowie das individuelle skitechnische Eigenkönnen (schnelle geschnittene Schwünge) durch professionell ausgebildete Trainer und u.a. mit Hilfe von Videoanalyse, Zeitnehmung etc. zu verbessern.

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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Sicheres paralleles Skifahren.

**Zusätzliche Kosten:** 3 - Tages Skipass, Übernachtung im Dientnerhof (ca. 60€ Vollpension / Tag)

**Max. Teilnehmer:** 16





# ENJOY YOUR WILD



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

ENJOY YOUR WILD - MIT ABS.

A.LIGHT E

Der vielseitigste ABS Airbag-Rucksack  
mit elektrischem System.



ENTDECKE ABS

## 516 Tiefschneekurs Termin 1 € 90.-/135.-/180.-

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

16.02. - 18.02.2024 / Skischaukel Zauchensee.

Kursleitung: Gerald Klein / Johannes Obereder

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 16.11.2023.**

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

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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Parallelschwung in präpariertem Gelände.

**Zusätzliche Kosten:** Ca. € 195.- (Liftkarte) + € 92.- (2 Übernachtungen im Schulskiheim Zauchensee).

**Max. Teilnehmer:** 14

## 517 Tiefschneekurs Termin 2 € 90.-/135.-/180.-

23.02. - 25.02.2024 / Skischaukel Zauchensee.

Kursleitung: Gerald Klein / Johannes Obereder

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 23.11.2023**

Alle Details wie bei Kurs 516

## 518 Ski Alpin Offpiste Camp € 105.-/160.-/210.-

### Vom Geländefahren bis zum Freeriding.

07.03. - 10.03.2024 / Bad Gastein - Sportgastein - Hofgastein.

Kursleitung: Scheiber / Schaaf / Widauer / Jahnel

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 07.12.2023**

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



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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Sicheres Skifahren im Gelände, auch bei schlechten Schneeverhältnissen

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

**Max. Teilnehmer:** 24

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

## 519 Buckelpisten Camp

€ 90.-/135.-/180.-

26.01. - 28.01.2024 / Obertauern

Kursleitung: Ralph Spraiter / Gina Pfeiffer

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 26.10.2023**

**Beschreibung:** Buckelpistenfahren ist eine der anspruchsvollsten Disziplinen im alpinen Skilauf. Bei diesem 3-Tägigen Buckelpistenkurs lernen wir von Grund auf die richtige Technik oder verbessern ein sportlich dynamisches durchfahren in einer Buckelpiste. Mit den richtigen Tipps, Übungen, Videoanalyse und einer guten Linien- bzw. Geländewahl kann eine Buckelpiste richtig Spaß machen!



**Voraussetzungen/Anforderungen:** Kurzschwung mit paralleler Skiführung

**Material:** Alpinski (max. 90 mm Mittelbreite), Stöcke (0,6 - 0,7 x Körpergröße), Helm

**Zusätzliche Kosten:** 3-Tages Skipass + Unterkunft bei Bedarf

**Max. Teilnehmer:** 16

## 520 Skilanglauf Technikkurs

€ 80.-/120.-/160.-

14.12. - 17.12.2023 / Arthurhaus (Mühlbach/Hochkönig).

Kursleitung: Theurl / Rohrmoser / Furjan

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

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



**Voraussetzungen/Anforderungen:** Anfänger:innen bis Rennsportorientierte.

**Zusätzliche Kosten:** Vollpension (inkl. Kurtaxe/Loipe) 80€ / Einzelzimmerzuschlag 20€

**Max. Teilnehmer:** 36

## 521 Biathlon (Anfänger:innen und Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/120.-

26.01. - 28.01.2024 / Faistenau - Tiefbrunnau

Kursleitung: Manfred Lehner / Gerold Sattlecker

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 26.10.2023**

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



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

**Zusätzliche Kosten:** Ca. € 40.- für Munition & Loipengebühr.

**Max. Teilnehmer:** 16

## 522 Skispringen (mäßig Fortg. / Fortgeschrittene)

€ 60.-/90.-/120.-

12.01.-14.01.2024 / Villach (Alpenarena)

Kursleitung: Diess / Klementschitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

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

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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Gute körperliche Verfassung und gutes skifahrerisches Können, sowie bereits Erfahrung im Skispringen

**Zusätzliche Kosten:** € 45.- für Quartier und HP/Nacht sowie Schanzengebühren.

**Max. Teilnehmer:** 20



# BUILT BY SKIERS. MADE TO EXPLORE.

BACKLAND



**523 LVS Training - systematisch und stressfrei** **€ 10.-/15.-/20.-**  
**Lawinenverschüttetensuche: systematisch und stressfrei im urbanen Umfeld**

Fr, 24.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr / Gelände des ULSZ Rif.

Kursleitung: Peter Scheiber / Manfred Weichselbraun

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

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

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

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

**Max. Teilnehmer: 10**

**524 LVS Training (Do, 30.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr)** **€ 10.-/15.-/20.-**

**525 LVS Training (Mo, 04.12.2023, 17.00 - 20.00 Uhr)** **€ 10.-/15.-/20.-**

**526 LVS Training (Mi, 13.12.2023, 17.00 - 20.00 Uhr)** **€ 10.-/15.-/20.-**

**527 LVS Training (Di, 19.12.2023, 17.00 - 20.00 Uhr)** **€ 10.-/15.-/20.-**

**528 Nachtskitouren** **€ 105.-/160.-/220.-**

**Im Schein der Stirnlampe die Berge erklimmen**

Mi, 06.12.2023; 13.12.2023; 20.12.2023; 10.01.2024; Do, 18.01.2024; Mi, 31.01.2024;

Mi, 21.02.2024; Do, 29.02.2024

Kursleitung: Christian Wurm / Clemens

Leitner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 13.10.2023**

**Beschreibung:** Für Neueinsteiger:innen und all jene, die unter der Woche den Tourensport ausüben möchten. Tourengehen bei Nacht hat einen besonderen Reiz, auch die gesellige Einkehr soll dabei nicht zu kurz kommen. Alle Ziele befinden sich in der Umgebung der Stadt Salzburg und werden abhängig von der Schneelage sowie unterschiedl. Bedingungen in den Tourengebieten ausgewählt. Die Abfahrt erfolgt meist auf Pisten. Ersatzprogramm bei Schneemangel.



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

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

**Zusätzliche Kosten:** Anreise, evtl. Parkgebühren, Einkehrschwung.

**Max. Teilnehmer: 16**

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

## 529 Skibergsteigen - Tourenplanung (Basiskurs)

€ 90.-/135.-/220.-

18.01. - 21.01.2024 / Radstädter Tauern  
(Südwiederhütte)

Kursleitung: Markus Stockert / Tom Rinner

Vorbesprechung: Do, 30.11.2023, 18.00 Uhr,  
Campus Café Rif.

**Storno bis spätestens: 18.11.2023**

Der Kurs ist für jene SkitourengeherInnen gedacht, die bislang primär „mitgegangen“ sind und nun „selbstständig“ ihre Touren planen wollen.

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

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

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

Material: Vollständige zeitgemäße Tourenausstattung (inkl. LVS-Gerät, Schaufel, Sonde), Details bei der Vorbesprechung. Leihaurüstung (Pieps, ABS) bei Bedarf vorhanden.

Voraussetzungen/Anforderungen: Mäßige Erfahrung im Skitourengehen (Gehen mit Skitourenausstattung, selbstständiges Anlegen von Fellen, Harscheisen); Aufstiege bis ca. 1000 Hm/Tag; sicherer Stemmschwung im Gelände. Auch für Snowboarder:innen mit Splitboard geeignet!

Zusätzliche Kosten: Kosten auf der Hütte: HP auf der Hütte [(für AV-Mitgl. bei Nächtigung im Lager-Halbpension: ca. € 64,-/Person/Nacht; bei Nächtigung im Zimmer - € 10,-bzw. 22,-), kleiner Beitrag für den Gepäckstransport zur Hütte, Verpflegung, An-/Heimreise

Max. Teilnehmer: 16



## 530 Skibergsteigen - Tourenplanung (Aufbaukurs) € 90.-/135.-/220.-

15.02. - 18.02.2023 / Hohe Tauern / Goldberggruppe – Naturfreundehaus Kolm Saigurn

Kursleitung: Markus Stockert / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Do, 30.11.2023, 19.15 Uhr, Campus Café Rif.

**Storno bis spätestens: 15.11.2023**

Der Kurs ist für Skitourengeher:innen gedacht, die bereits erste Erfahrung in der eigenständigen Durchführung von Skitouren haben und ihr Herangehen an die Planung & Umsetzung von Skitouren vertiefen bzw. auffrischen wollen – z.B. auch Absolvent:innen des USI-Basiskurses ‚Skibergsteigen – Tourenplanung‘.

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

In der Regel mittellange Anstiege führen meist zu aussichtsreichen Gipfeln oder ermöglichen die Kombination verschiedener Anstiege & Abfahrten.

Die Teilnehmer:innen planen selbstständig die jeweiligen Skitouren für den darauffolgenden Tag auf der Basis des aktuellen Lawinenlageberichtes und der Wetterprognose und setzen diese Tourenplanungen dann in die Praxis um – begleitet und gecoacht durch die Bergführer. Die Reflexion der Tourenplanung & ihrer Umsetzung im Gelände vertieft die Lernerfahrungen für die Teilnehmer:innen. Inputs zur Vertiefung von lawinenkundlichem Know-How und dem Hintergrundwissen für sicherheitsrelevante Entscheidungen werden angeboten, ebenso wie zumindest eine Übungseinheit zum Szenario ‚Notfall Lawine‘ (LVS-Suche).

Material: Vollständige zeitgemäße Skitourenausrüstung (inkl. LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) bzw. Splitboard - Details bei der Vorbesprechung (Wir können Testmaterial der Fa. Pieps & ABS anbieten.)

Voraussetzungen/Anforderungen: Etwas Erfahrung im selbständigen Skitourengehen mit Aufstiegen bis zu ca. 1000 bis 1300 Hm/Tag; sicheres Skifahren im Gelände. Auch für Snowboarder:innen mit Splitboard geeignet!

Zusätzliche Kosten: HP im Naturfreundehaus Kolm Saigurn [Nächtigung im Mehrbett-Zimmer (Appartement mit Dusche / WC) + Halbpension: ca. € 59,-/Person/Nacht (für Mitglieder) / € 65,- (ohne VAVÖ-Ausweis) ; kleiner Beitrag für den Gepäckstransport zum Haus, Verpflegung, An-/Heimreise

Max. Teilnehmer: 12

## 531 Skitouren in der Salzburger Bergwelt € 90.-/135.-/220.-

29.02.2024 – 03.03.2024 / Je nach Schneelage (rechtzeitige Bekanntgabe)

Kursleitung: Manfred Weichselbraun + N.N.

Vorbesprechung: Information per E-Mail.

**Storno bis spätestens: 29.11.2023**

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

Material: Komplette Skitouren- und Notfallausrüstung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Kontrolliertes und sicheres Abfahren im Gelände; Aufstiege von bis zu 1300 Hm bei gemütlichem Tempo; Beherrschung der Spitzkehrentechnik

Zusätzliche Kosten: Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten.

Max. Teilnehmer: 16

## 532 Genuss-Skitouren auf der Faneshütte (Dolomiten) € 90.-/135.-/220.-

08.02. - 11.02.2024 / Faneshütte (Aufstieg ca. 2h)

Gemeinsame Anreise in Fahrgemeinschaften - Treffpunkt Do, 08.02.24, 14:00 Uhr am Parkplatz Pederü.

Kursleitung: Heinrich Lechner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 08.11.2023**

Beschreibung: technisch und konditionell leichte bis mittelschwere (ca. 800-1000 Hm) Skitouren im Gebiet der Fanesalm

Material: Komplette Skitouren- und Notfallausrüstung.

Voraussetzungen/Anforderungen: Erste Ski- oder Pistentourenerfahrung und sicherer Stemschwung auf der Piste, ev. im Tiefschnee

Zusätzliche Kosten: Anreise in Fahrgemeinschaft und Übernachtung (Faneshütte, ca. 60.- € / Tag, Tagesverpflegung)

Max. Teilnehmer: 8

## 533 Skitouren in der Obersteiermark

€ 105.-/160.-/220.-

### Touren rund um Hieflau im Ennstal

22.02.2024 - 25.02.2024

Kursleitung: Tom Rinner + N.N.

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 22.11.2023**

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

Material: Komplette Skitouren und Notfallausrüstung.

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

Zusätzliche Kosten: Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten

Max. Teilnehmer: 16



## 534 Snowkite Anfänger:innenkurs (Ski oder Snowboard) € 210.-/315.-/420.- ...vom Wind getrieben durch die Alpen glühen!

23.02. - 25.02.2024 / Reschensee (Italien).

Kursleitung: Patrick Adler in Kooperation mit Lake United ([www.lakeunited.com](http://www.lakeunited.com))

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens: 23.11.2023**

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



1.Tag: Anreise, Theorie und Basistraining Schirmsteuerung

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

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

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

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Grundkenntnisse Skifahren oder Snowboarden.

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

**Zusätzliche Kosten:** Unterkunft ca. 45.-/Nacht inkl. Frühstück, Verpflegung, Anreise/Abreise; Verleih von Trapez = 30€ für den gesamten Kurs

**Max. Teilnehmer:** 20

## Salzburger USI-Meisterschaften

Folgendes ist geplant / die Termine werden noch festgelegt und auf der USI Homepage (<https://www.plus.ac.at/usi/events/>) bekanntgegeben:

**Hallenfußball-Turnier:** Samstag, 4. November, ULSZ Rif, Sporthalle

**Mixed Volleyball-Turnier:** Sonntag, 7. Januar, ULSZ Rif, Sporthalle

**Basketball 3x3:** Sonntag, 7. Januar, Sportzentrum Mitte

**Sportfechten:** Termin wird online bekanntgegeben

## Unisport Austria Meisterschaften

UAM 3 x 3 Basketball | 21. - 22.10.2023 - Universität Wien

UAM Mixed Volleyball | 01. bis 02.11.2023 - USI Innsbruck

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

## Internationale Wettkämpfe

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



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

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

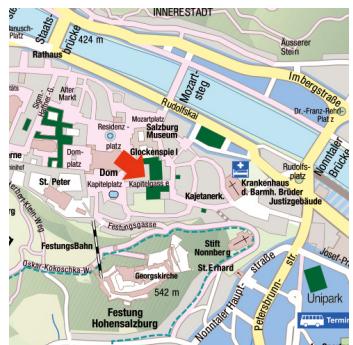


**Wir bringen Ihre Ideen auf Papier!**

**Digitaldruck  
Grossformatdruck  
Druckservice  
Binden von Arbeiten  
Skriptenverkauf**



**PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG**



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



## ***Hier erlebt man Stiegl-Bier.***

Stiegl-Brauwelt - Auf ein Bier in die Brauerei.

Hier gibt es einiges zu entdecken. Wie wäre es mit einem Blick hinter die Kulissen während unserer Brauereiführung, einem frisch gezapften Stiegl-Bier in unserem Bräustüberl oder einem Abstecher in unseren Braushop?

***Öffnungszeiten Gastronomie:***

    täglich 10 - 24 Uhr  
    (warme Küche 11 - 22 Uhr)

***Öffnungszeiten Museum & Braushop:***

    täglich 10 - 18.30 Uhr  
    (Mai - September bis 20 Uhr)



***Stiegl-Brauwelt***

SALZBURG

[www.brauwelt.at](http://www.brauwelt.at)