



**PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG**

# **Sportprogramm Sommersemester 2024**



**mein USI**  
MEINE KURSE. MEIN SPORT. MEINE UNI.

# STUDIENERGÄNZUNG BEWEGTES LERNEN!

**Am besten gleich  
informieren und anmelden!**

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



**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

USI Mitarbeiter:innen	4
USI Standorte	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
Datenschutz	7
Termine	8
Anmeldung, Preise	9
Stornieren, Umbuchen	10

## STUDIENERGÄNZUNG

Studienenergänzung Bewegtes Lernen	12
------------------------------------	----

## KONDITION / FITNESS

Fitness: Workout, Kräftigung, Kampfsport	14
Fitness: Dance (Zumba)	15
Fitness: Kraft, Ferien	16

## ONLINE-KURSE

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

## PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT

Yoga	18
Körper / Balance / Haltung	19
Kleingruppenkurse	20

## SPORT & SPIELE

Schwimmen / Wassersport	22
Turnen / Akrobatik	22
Kampfsport	23
Tanz	24
Spiele	25
Volleyball	26
Tennis, Padel Tennis	27
Tenniskarte	28
Klettern	29

## SPORTSTÄTTEN

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

## UFZ - USI Fitness Zentrum

UFZ Titelseite, Öffnungszeiten	32
UFZ-Preise	34
UFZ-Kurspläne	36

## USI-OUTDOORSPORT

Allgemeine Informationen	38
Skispringen	39
Tennis	40
Fitnesswochenende	43
Beachvolleyballcamp	43
Stand-Up Paddle	44
Kajak	45
Kanupolo	46
Open-Water Schwimmen	47
Surfcamp Portugal	47
Kitesurfen	48
Windsurfen	51
Wingfoiling	51
Segeln A-Schein	52
Mountainbike	52
Paragleiten, Canyoning	55
Sportklettern, Klettern	56

## USI-WETTKAMPFSPORT

Lokale USI - Meisterschaften	59
UAM, Internationale Wettkämpfe	59

## 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 (Fotograf: Michael Schechinger)
Druck	SaxoPrint GmbH

## 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:  
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 8044-6654  
[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.

## 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**

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

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

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

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

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

### **§5 Stornierung und Rücktritt**

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

### **§6 Kursabsagen /Kursausfall**

Muss ein über das Internet oder das USI-Büro gebuchter USI-Kurs vom Veranstalter kurz nach Semesterbeginn wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden, so wird der Kunde/die Kundin umgehend und ausschließlich per E-mail von dieser Absage verständigt. In solchen Fällen wird der Kursbeitrag vollständig rückerstattet. Zur Abwicklung der Gutschriften siehe § 7 Gutschriften. Bei Ausfall einzelner Kurstage eines wöchentlich stattfindenden USI-Kurses durch unvorhersehbare Ereignisse höherer Gewalt (z.B. Unbenützbarkeit einer Halle, Krankheit...) gebührt kein Kostenersatz. Bei Absage eines Teiles des Semesters durch Ereignisse höherer Gewalt (z.B. Maßnahmen gegen Epidemien o.ä.) wird der Kursbeitrag aliquot zu der Anzahl der ausfallenden Kurstage rückerstattet, die betroffenen

Kundinnen / Kunden werden per E-Mail über den entsprechenden Modus verständigt. Die Hinterlegung einer gültigen E-Mail Adresse im Zuge der Anmeldung zu Kursen obliegt dem Kunden.

### **§7 Gutschriften / Guthaben**

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

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

Die Teilnahme an Veranstaltungen und die Benützung der Einrichtungen und Geräte des USI erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr. Die 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/usi.salzburg](https://facebook.com/usi.salzburg) / Instagram: [@usisportsalzburg](https://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

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

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 24 – Tarif 1 und Tarif 2

Ab Mo, 26.02.2024, 10.00 Uhr

Beginn Online-Anmeldung (rund um die Uhr) für Personal und Studierende mit gültiger Inskription aller Salzburger Universitäten (Tarif 1 & 2, siehe auch S. 9)  
Keine persönliche Anmeldung im Sommersemester 24!

## TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – SoSe 24 – Tarif 3

Ab Mi, 28.02.2024, 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 24!

## WICHTIGE SEMESTERTERMINE SOMMERSEMESTER 2024

<b>Montag, 04.03.2024</b>	<b>Übungsbeginn</b>	<b>Beginn der USI-Kurse</b>
<b>Freitag, 15.03.2024 23.59 Uhr</b>	<b>Ende der Storno- und Umbuchungsfrist</b>	<b>Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen auf Seite 10!</b>
<b>Ab Montag, 18.03.2024</b>	<b>Absage der USI-Kurse mit zu wenigen Anmeldungen</b>	<b>Alle betroffenen Teilnehmer:innen werden per E-Mail verständigt.</b>
<b>Freitag, 28.06.2024</b>	<b>Semesterende</b>	<b>Letzter Tag mit USI-Betrieb.</b>

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

<b>Mo, 25.03.2024 - Fr, 05.04.2024</b>	<b>Osterferien</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>
<b>Mi, 01.05.2024</b>	<b>Feiertag</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>
<b>Do, 09.05.2024</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>
<b>Fr, 10.05.2024</b>	<b>Senatstag</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>
<b>Mo-Di, 20.-21.05.2024</b>	<b>Pfingsten</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>
<b>Do, 30.05.2024</b>	<b>Fronleichnam</b>	<b>Kein USI-Betrieb</b>

## Informationen zur Online - Anmeldung

<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 max.mustermann@stud.sbg.ac.at).

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

2. Alle Neukunden bitten wir um rechtzeitige Zusendung der benötigten Daten über das Online-Formular auf unserer Homepage unter -> USI Account erstellen / einloggen  
Anschließend erfolgt die Übermittlung der Zugangsdaten durch uns.

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

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

4. Der Ausdruck der Kursbestätigung ist notwendig!

## Tarifgruppen und Preise

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

Es gelten folgende 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 eine E-mail an [usi@plus.ac.at](mailto:usi@plus.ac.at).**

**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 8 -> 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 - 539) finden Sie auf Seite 38!

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

Es gibt nach wie vor 2 Möglichkeiten innerhalb unserer Stornofrist (Seite 8):

Wie bisher können Sie für einen stornierten Kurs den Betrag als Guthaben für Ihre nächste USI-Inskription beantragen -> Kontakt & Storno

Tragen Sie dort Ihren Namen, E-Mail-Adresse, Kursnummer des zu stornierenden Kurses und den IBAN ein, um den Betrag auf Ihr Konto zurückerstattet zu bekommen.

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

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

Folgende Bestimmungen bleiben unverändert:

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

### 3. Umbuchen von USI-Kursen

Wie bisher generell nur innerhalb der vom USI festgesetzten Stornofrist unter

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

- **Umbuchen auf einen Kurs mit gleichem Preis:**  
Keine weitere Aktion erforderlich.
- **Umbuchen auf einen Kurs mit höherem Preis:**  
Eine Nachzahlung ist erforderlich.
- **Umbuchen auf einen Kurs mit niedrigerem Preis:**  
Es bleibt ein Online-Guthaben.



**SPORT | REHA | MEDIZIN**

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



## Ein Service für alle USI-SportlerInnen

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

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

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



**SPORT | REHA | MEDIZIN**

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



## Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

### Studierende der Studienergänzung „Bewegtes Lernen“

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

### „Bewegtes Lernen“ als Zusatzqualifikation für angehende 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 [www.plus.ac.at/usi/bewegtes-lernen](http://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

## **AUFBAUMODUL (Pflicht)**

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

Bewegungsangebot für bewegungserziehliche Schulveranstaltungen	3 ECTS
Bio-Psycho-Soziale Gesundheit & 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	Daniela BURKHART
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	18.00 bis 19.30	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	Israel RECALDE

### 11 Rücken- & Fitnessworkout 90 Minuten € 35.-/65.-/100.-

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	18.10 bis 19.10	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	20.15 bis 21.30	UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3	Lena KURTH
18	Freitag	18.00 bis 19.15	ULSZ Rif, Gymhalle	Claudia BENISCHKE

NEU

### 19 Fit in die Laufsaison (Indoor) € 30.-/55.-/85.-

Koordinations- und Stabilisationsübungen zum Erlernen und Verbessern der Lauftechnik  
Ausdaueraufbau über Zirkel- und Intervalltraining.

Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr - UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3

Lea ULM

NEU

### 21 CrossFit € 100.-/150.-/200.-

Diese Einheit bietet klassisches CrossFit-Training im Affiliate „CrossFit Untersberg“ an. Hierbei trainierst Du alle körperlichen Fähigkeiten mit einer Vielfalt an Übungen aus z.B. Gewichtheben, Turnen etc.. Speziell ausgebildete Coaches (mind. CF Lvl1) sorgen dafür, dass der Schwierigkeitsgrad der gewählten Übung zu deinem Fitness-Level passt. Darum können Fortgeschrittene wie auch Personen die erst am Start des Fitnesstrainings stehen, gemeinsam trainieren.

Freitag, 18.30 bis 20.00 - Schlosserstraße 4, 5082 Grödig

CrossFit Untersberg COACH

## 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

## Fitness: Kampfsport / Capoeira

**30 Kickboxfitness, 90 Minuten** € 35.-/65.-/100.-

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 - BRG, Akademiestr. 19

Oliver FERNBACHER

**31 Capoeira (Anf. & Fortg.), 90 Minuten** € 35.-/65.-/100.-

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!

**42 Zumba für Anfänger:innen** € 25.-/45.-/70.-

Dienstag, 16.30 bis 17.30 – Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**43 Zumba für Einsteiger:innen, 60 Min.** € 25.-/45.-/70.-

Freitag, 15.00 bis 16.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Edwin LASSO

**44 Zumba, 60 Minuten** € 25.-/45.-/70.-

Freitag, 16.00 bis 17.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Edwin LASSO

## Online-Kurse

Online-Kurse beginnen ab 04.03.2024 und werden bis 28.06.2024 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)

**Online Fitness-Workout (60 Minuten)** € 20.- / 30.- / 40.-

68 Dienstag 19.15 bis 20.15 Ganzkörpertraining

Priska HOFMANN

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

## Fitness: Outdoor

### 60 Laufen mit Spaß und Ziel

€ 35.-/65.-/100.-

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, 07.03.2024, Vorplatz PSV Sportverein, Frohnburgwiese 5, 5020 Salzburg

Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

Franz HÖFER

## Fitness: Kraft- und Fitnesstraining – unter Anleitung

### Krafttraining im ULSZ Rif, Kraftkammer

€ 35.-/65.-/100.-

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

## Fitness: Ferienprogramm Semesterferien (01.07. - 27.09.2024)

### Ferienkurse Workout

€ 35.-/65.-/100.-

321 Workout Di, 19.00 bis 20.30

BRG Akademiestr. 19

Susanne GRATZER

322 Workout Fr, 18.00 bis 19.15

ULSZ Rif, Gymnastikhalle

Claudia BENISCHKE



OFFIZIELLER AUSSTATTER  
DES USI SALZBURG



**ERLEBE** DEINE  
NÄCHSTEN SPORTLICHEN  
HERAUSFORDERUNGEN  
MIT **DARE2B.**



Entdecke alle Farben und Styles  
von DARE2B 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. 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. 3	Stefanie HABERBERGER
113	Mittwoch	13.30 bis 15.00	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Andrea RAINER
114	Mittwoch	15.00 bis 16.30	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Andrea RAINER

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

Mittwoch	10.15 bis 11.45	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Isabella HAUNSBERGER
----------	-----------------	---------------------------	----------------------

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

Mittwoch	09.00 bis 10.00	UFZ Otto Holzbauer Str. 3	Natalia CASTANEIRA
----------	-----------------	---------------------------	--------------------

NEU

### 111 Pilates sanft € 45.-/75.-/110.-

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

NEU

### 112 Pilates intensiv € 45.-/75.-/110.-

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

## Körper / Balance / Haltung

### 116 PowerChi € 35.-/65.-/100.-

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

Montag 19.00 bis 20.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle

Brigitte JAKOB

### 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	Natalia CASTANEIRA
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 € 25.-/45.-/70.-

Dienstag 18.30 - 19.45, Annahof - 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 19.10 bis 20.10 - 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, 17:45 bis 19.15 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Walter SCHITTER

### 130 Krav Maga

€ 80.-/130.-/160.-

Kleingruppenkurs mit max. 14 TN!

Krav Maga ist das Selbstverteidigungssystem der Israelis und hat das Ziel, Dich in die Lage zu versetzen, eine Notwehrsituation 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, 18.00 bis 19.30 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Markus FEIL

### 132 Haltung bewahren (Donnerstag)

€ 75.-/120.-/150.-

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, 15.30 bis 16.45 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3

Priska HOFMANN

### 134 Haltung bewahren (Dienstag, 60 min)

€ 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.-

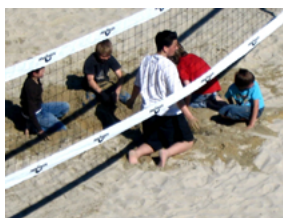
Kleingruppenkurs mit max. 12 TN! Alltagsorientiert, vorbeugend, schmerzreduzierend und kräftigend.

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)	THALHAMMER / PENEDER
--	----------------------

<b>164 Aerial Hoop (10 Einheiten, ab 11.04.2024)</b>	<b>€ 85.-/100.-/120.-</b>
--	---------------------------

Schwebe akrobatisch am Hoop durch die Luft. max. 12 TN.	Johanna STÖGERMAYR
---	--------------------

Donnerstag 15.15 - 16.45 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6	(Hangarounds Salzburg)
--	------------------------

## Kampfsport

<b>170 Sportfechten für Anfänger:innen</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag 20.00-21.30 - HAK Fechthalle	Wilfredo RODRIGUEZ
<b>172 Sportfechten Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
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>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag 19.00-20.30 - HS Plainstraße (Plainstr. 40)	Bruno WINTERSTELLER
<b>175 Tae Kwondo Anfänger:innen</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Dienstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>176 Tae Kwondo Anfänger:innen</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>177 Tae Kwondo Fortgeschrittene</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Mittwoch 18.00-19.30 - Getreidegasse 24	Yang Woong KIM
<b>178 Karate</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	STERZL / ROTHSCADL
<b>180 Ju-Jitsu</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Dienstag 18.00-19.30 - HAK Turnhalle	Alex HINREINER
<b>181 Hap Ki Do - Selbstschutz f. Anfänger:innen</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag 19.30-21.00 - VS Pestalozzistr 4	Paul LENGENFELDER
<b>182 Mittelalterlicher Schwertkampf</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Dienstag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8	Ingulf POPP-KOHLWEISS
Am Wochenende 25. - 26. Mai Turnhalle WRG Josef-Preis Allee - Grundlagenseminar - Weitere Informationen und Anmeldung unter <a href="https://www.indes.at/events/">https://www.indes.at/events/</a>	
<b>183 Kendo - Training für Anfänger:innen</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Montag 20.00-21.30 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6	Stefan MEINGASSNER
<b>184 Boxtraining</b>	<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Donnerstag 19.30-21.00 - UFZ - Otto Holzbauer- Straße 1-3	Benjamin KERN

## Tanz

**39 Jazz Dance (Anfänger:innen & Fortgeschrittene)** € 30.-/55.-/85.-

Mittwoch 17.15 - 18.30 - Insel F. Hinterholzer Kai 8

Rachel SHEMUNKASKO

**40 Contemporary Dance Mix (Anf. & Fort.)** € 30.-/55.-/85.-

Freitag 17.10 - 18.25 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Lia ROTTSCHY

**41 Urban Dance & Contemporary (Anf. & Fort.)** € 35.-/65.-/100.-

Donnerstag 17.30 - 19.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8

Lisa KUHN

**191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze** € 75.-/145.-/220.-  
Anfänger:innen

Freitag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

BUTTENHAUSER / HERMA

**192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze** € 75.-/145.-/220.-  
mäßig Fortgeschrittene

Freitag 20.30 - 22.00 - BRG Akademiestr.19

BUTTENHAUSER / HERMA

**193 Standard- u. Lateinamerik. Tänze** € 75.-/145.-/220.-  
Fortgeschrittene

Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19

WOLLRAB / HÖTZENDORFER

**195 Ballett für Fortgeschrittene** € 40.-/80.-/120.-

Dienstag 18.30 - 20.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8

Maria GRUBER

**196 Ballett Anfänger:innen / mäßig Fortgeschrittene** € 40.-/80.-/120.-

Mittwoch 16.30 - 18.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3

Maria GRUBER

**197 Salsa (Cuban & LA Style), Bachata (Anf.) - Für Paare** € 40.-/80.-/120.-

Montag 17.15 - 18.45 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**198 Salsa (Cuban & LA Style), Bachata (Anf.) - Für Paare** € 40.-/80.-/120.-

Mittwoch 17.15 - 18.45 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Edwin LASSO

**199 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen**  
Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe! € 40.-/80.-/120.-

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

Claudia FURTNER

**200 Salsa (Cuban und LA-Style), Bachata und Chachacha nur für Damen**  
Fortgeschrittenen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe! € 30.-/55.-/80.-

Freitag, 18.00 - 19.00 - Salsa Studio Salzburg, E. Baumgartner Str. 11

Claudia FURTNER

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

Mittwoch 17.30 - 19.00 - BRG Akademiestr.19 Michael SCHECHINGER

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

Mittwoch 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19 Michael SCHECHINGER

**Fußball am Kleinfeld** € 35.-/45.-/70.-

221	Montag	18.00 - 20.00	ULSZ Rif, Kunstrasen	BRANDSTETTER / HAGER
222	Donnerstag	18.00 - 20.00	ULSZ Rif, Kunstrasen	BRANDSTETTER / HAGER

**223 Damenfußball** € 35.-/45.-/70.-

Dienstag 20.00 - 22.00, ULSZ Rif, Kunstrasen Magdalena SCHÖRGENHUBER

**Flag Football** € 20.-/30.-/40.-

225	Montag	20.30 - 22.00	Ducks Pond, Josef-Brandstätter-Straße 10	Ducks COACH
226	Donnerstag	20.00 - 21.30	Ducks Pond, Josef-Brandstätter-Straße 10	Ducks COACH

Hinweis: zusätzliche Kosten für Bedienstete & Externe (20€ pro Monat)

**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 Rif, Kunstrasen Sanda ZABORSKY

**230 Squash (10 Kurseinheiten)** € 95.-/140.-/190.-  
**Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene: (05.03. - 28.05.2024)**

Dienstag 18.00 - 19.30 - Tennis court Süd - Berchtesgadener Str. 35 Aqeel REHMAN

**232 Roundnet** € 35.-/45.-/70.-

Freitag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif, Sporthalle Elisa ZÖHRER / Paul WINKLER

**233 Quadball (Ab 08.04.2024)** € 35.-/45.-/70.-

Montag 19.00 - 21.00 - Sportzentrum Mitte, Kunstrasen Richard FRASL

NEU

## 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 (Köner: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.

#### Mixed Volleyball Kategorie A € 35.-/45.-/70.-

261	Dienstag	17.00 - 18.30	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW
(Sobald das Wetter es zulässt, wird der Kurs draußen als Beachvolleyball-Kurs abgehalten.)				

#### Mixed Volleyball Kategorie B € 35.-/45.-/70.-

262	Montag	17.30 - 19.00	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW
263	Freitag	17.30 - 19.00	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW

#### Mixed Volleyball Kategorie B/C € 35.-/45.-/70.-

271	Dienstag	18.30 - 20.00	ULSZ Rif Sporthalle und Beach-Anlage	Ulrich SERNOW
(Sobald das Wetter es zulässt, wird der Kurs draußen als Beachvolleyball-Kurs abgehalten.)				

#### Mixed Volleyball Kategorie C € 35.-/45.-/70.-

270	Montag	19.00 - 20.30	ULSZ Rif Sporthalle	Ulrich SERNOW
-----	--------	---------------	---------------------	---------------

#### Mixed Volleyball Kategorie A/B € 35.-/45.-/70.-

260	Montag	20.15 - 21.45	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
-----	--------	---------------	------------------------------------	---------------

#### Mixed Volleyball Kategorie B € 35.-/45.-/70.-

264	Mittwoch	20.15 - 21.45	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
-----	----------	---------------	------------------------------------	---------------

#### Mixed Volleyball Kategorie B/C € 35.-/45.-/70.-

267	Donnerstag	20.15 - 21.45	C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41	Carsten SEITH
-----	------------	---------------	------------------------------------	---------------

#### Mixed Volleyball Kategorie C € 35.-/45.-/70.-

266	Mittwoch	18.45 - 20.15	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 2-stündig € 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

## Padel-Tennis

Leihequipment steht zur Verfügung!

### 326 Padel Tennis (10 Kurseinheiten) € 100.-/150.-/200.- Anfänger:innen (09.04. - 11.06.2024)

Dienstag, 17.00 - 18.30 - PADELBASE Sbg, Vogelweiderstraße 114, 5020 Salzburg Franco IRIART

NEU

### 327 Padel Tennis (10 Kurseinheiten) € 100.-/150.-/200.- Fortgeschrittene (09.04. - 11.06.2024)

Dienstag, 18.30 - 20.00 - PADELBASE Sbg, Vogelweiderstraße 114, 5020 Salzburg Franco IRIART

NEU

## **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 Universitätssportinstituts (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 Einstieg ins Klettern</b>				<b>€ 35.-/65.-/100.-</b>
Freitag 15.30 - 17.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle				Johannes JANK



1	BRG	Akademiestr. 19
2	Borromäum	Gaisbergstr. 7
3	Convallis	Robinigstr. 13
4	HAK	Josef Brunauer Str. 4
5	Insel	Franz Hinterholzer Kai 8
6	BG Zaunergasse	Zaunergasse 3
7	BORG Preis Allee	Josef Preis Allee 7
8	Annahof	Guggenmoosstr. 44
9	Salsa Studio Salzburg	E. Baumgartner Str. 11
10	Tae Kwon Do	Getreidegasse 24
11	VS Pestalozzistr.	Pestalozzistr. 4
12	UFZ	Otto-Holzbauer-Straße 1-3 (1. OG)
13	C. Doppler Gymnasium	Franz-Josef-Kai 41
14	Omega Fitness	Innsbrucker Bundesstraße 35
15	NMS Maxglan	Wiesbauerstraße 3



# SCHALLMOOS

# KAPUZINERBERG

# Festung Hohensalzburg

# NONNTAL

3

2

7

1

5

12



# 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)



**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](mailto:fitness@plus.ac.at) oder ruft uns unter 0662 8044 6652 an.

Besucht auch unsere Homepage: <http://www.plus.ac.at/ufz>



### 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 Sommersemester (Start 04.03.2024)

### 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

PILATES sanft

Nr. 111

9:00 - 10:30

PILATES intensiv

Nr. 112

10:40 - 12:10

PILATES

Nr. 119

13:00 - 14:00

YOGA

Nr. 113

13:30 - 15:00

YOGA

Nr. 114

15:00 - 16:30

BALLETT

Nr. 196

16:30 - 18:00

YOGA

Nr. 109

15:40 - 17:10

ZUMBA GOLD

Nr. 43

15:00 - 16:00

ZUMBA

Nr. 44

16:00 - 17:00

CONTEMPORARY  
DANCE MIX

Nr. 40

17:10 - 18:25

FITNESS-WORKOUT

Nr. 14

18:30 - 19:30

FITNESS-WORKOUT

Nr. 15

16:00 - 17:15

PILATES

Nr. 120

17:00 - 18:00

FITNESS-WORKOUT

Nr. 13

18:10 - 19:10

RÜCKENGESUNDHEIT

Nr. 128

19:10 - 20:10

AWAKEN YOUR SPINE

Nr. 118

17:45 - 19:15

BOXTRAINING

Nr. 184

19:30 - 21:00

FITNESS-WORKOUT

Nr. 23

19:30 - 20:30

HIIT-WORKOUT

Nr. 24

19:00 - 20:15

FITNESS-WORKOUT

Nr. 15

20:15 - 21:30

FITNESS-WORKOUT

Nr. 19

20:00 - 21:15

KURSSAAL 2: Kursplan UFZ Sommersemester (Start 04.03.2024)

MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG

				HALTUNG BEWAHREN Nr. 132 15:30 - 16:45
KRAV MAGA Nr. 130 18:00 - 19:30	HALTUNG BEWAHREN Nr. 134 18:00 - 19:00	STRESS- BEWÄLTIGUNG Nr. 129 17:45 - 19:15		
	ONLINE FITNESS Nr. 68 19:15 - 20:15	FASZIENTRAINING Nr. 134 19:30 - 20:45		

## USI-OUTDOORSPORT

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

### 1. Organisation      2. Unterricht

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

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

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

### Stornoregelung für Outdoor-Kurse:

Storno bis 3 Monate vor Kursbeginn oder bis zum Ende der allgemeinen Stornofrist (15.03.2024, 23.59 Uhr) : 100% des Beitrages zurück.

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

Bei Unsicherheit zum Kursinhalt kontaktieren Sie bitte die jeweiligen Kursleiter oder den Spartenleiter für Outdoor peter.scheiber@plus.ac.at (Tel. 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 Idealer Einstieg für Anfänger:innen

€ 60.-/90.-/120.-

03. - 05. Mai 2024/ Höhhart

Kursleitung: Diess / Klementschtisch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: Ideal für Neulinge, Neugierige und auch Fortgeschrittene, die wieder in die neue Saison einsteigen wollen. Die Sprunganlage Höhhart 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 € 40.- und Schanzengebühren (ca. € 20.-).

Max. Teilnehmer: 18



## 501 Skispringen (Für Fortgeschrittene)

€ 75.-/113.-/150.-

17. - 20. Mai 2024 / Alpenarena Villach.

Anreise am 17.05., Beginn Freitag Nachmittag.

Kursleitung: Diess / Klementschtisch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

Voraussetzungen/Anforderungen: keine Anfänger:innen, 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)

€ 75.-/113.-/150.-

12. - 15. September 2024 / Planica (SLO).

Anreise am 12.September, Beginn am 13. September, morgens

Kursleitung: Diess / Klementschtisch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

**Storno bis spätestens 12.06.2024**

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

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

## 505 Tennis Intensivkurs für Anfänger:innen

€ 80.-/120.-/180.-

### Erlernen der Grundtechniken durch methodische Übungen

18. - 20. Mai 2024

Sa, 18.05.: 08.00 – 11.00 Uhr

So, 19.05.: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

Mo, 20.05.: 08.00 – 11.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleitung: Gabi Baumgartner

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail nach Anmeldung

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

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

09. Mai & 11. - 12. Mai 2024

Do, 09.05.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

Sa, 11.05.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So, 12.05.: 08.00 – 11.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleitung: Gabi Baumgartner

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

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

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

Material: Tennisschläger, Tennisschuhe

Max. Teilnehmerzahl: 6



## 507 Tennis Aufbaucamp (mäßig Fortgeschrittene)

€ 100.-/170.-/240.-

02. - 05. Mai 2024 / Niederöblarn (SportsArea Grimming)

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

Voraussetzungen/Anforderungen: Fortgeschrittene, gutes Beherrschen der Grundschnitte, Einzel- und Doppelspiel.

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).

€ 236 / im DZ € 200

Max. Teilnehmerzahl: 8

## 508 Tennis-Camp „Perfektion“

€ 675.-/ 745.-/ 815.-

13. - 17. April 2024 /

Pula (Kroatien), Park Plaza Histria

Kursleitung: Peter Lutz + N.N.

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: : Die perfekte Vorbereitung auf die Tennis-Sandplatz-Saison! Intensives Stabilisieren der Grundschnitte 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 Beherrschen der Grundschnitte Vorhand, Rückhand, Volley und des Aufschlagablaufs, ideal für fortgeschrittene Spieler, Hobby Cup und Meisterschaftsspieler.

Inkludierte Leistungen: Hotel 4 Nächte HP, Platzmieten, Bälle, Unterricht

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

Zusätzlich anfallende Kosten: Fahrtkosten, EZ-Zuschlag € 29,00 p/N

Max. Teilnehmerzahl: 16





RADMARKT .at

**SPONSER** S  
SPORT FOOD

tested.trusted.proven

WWW.SPONSER.AT



#SponserYourBest

BBB  
cycling  
.com

AGU

FINISH LINE

ergotec

SPONSER S  
SPORT FOOD

shop.radmarkt.at

Code: **USIsbg54**

BALLISTOL  
85 WIRKT.

keego  
TITANIUM PERFORMANCE

ORTLIEB WATERPROOF



hebie

sinter  
ORGANIC BRAKE PADS

SIGMA  
vittoria

Syntace  
POWER LIGHT. MINIMAL.

VDO  
CYCLESCHWINGEN

TRELOCK  
Deine Sicherheit.

BASIL®  
spread the cycling joy

bobike®  
bicycle safety seats

UNIOR

\* Gültig auf lagernde Ware und bis auf Widerruf. Rabatt-Aktionen nicht kombinierbar.  
Ausgenommen bereits reduzierte Ware und **nicht rabattfähige** Artikel.

## 510 Fitnesswochenende Südkärnten 4 Tage Bewegung im Freien und in der Halle

€ 105.-/160.-/210.-

29. Mai - 02. Juni 2024 / Feistritz oder Bleiburg

Kursleitung: Fernbacher / Keuschnig

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

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

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

Voraussetzungen/Anforderungen: Freude am Sport

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

Max. Teilnehmerzahl: 20

## 511 Beachvolleyball Camp Austria-Edition - Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

€ 60.-/90.-/120.-

23. - 26. Mai 2024 / ULSZ Rif

Kursleitung: Reini Schiefer / Daniel Wimmer

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

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

Beschreibung: 6 Praxiseinheiten mit folgenden Inhalten: Beachvolleyball Grundlagen (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Service, Annahme, Angriff, Block), spieltaktisches Grundverständnis und das traditionelle Abschlussturnier. Freies Spiel zwischen den Einheiten ist jederzeit möglich;

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: Ganztagesnutzung der Plätze, geleitete Trainings und jederzeit gerne Beachvolleyball-Talks

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Verpflegung, Abendessen.

Max. Teilnehmerzahl: 22



## 512 Stand Up Paddle Sportkurs 1 SUP Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

€ 175.-/262.-/350.-

Di, 30. April + 7./14./21./28. Mai + 4. Juni 2024 jeweils 16.00 - 18.00 Uhr / diverse Salzburger Seen  
Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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: selbständige Anreise, ggf. Eintritte in Strandbäder, Leihgebühr Waterwear (Neos, Boots) bei Bedarf: 5 € pro Person /Kurstag

Max. Teilnehmerzahl: 22

## 513 Stand Up Paddle Sportkurs 2 sportliches SUP Training für Fortgeschrittene

€ 175.-/262.-/350.-

Datum: Di, 30. April + 7./14./21./28. Mai + 4. Juni 2024 jeweils 18.00 - 20.00 Uhr / Fuschlsee, Wolfgangsee, Mondsee

Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr**

Beschreibung: Der Kurs ist ein sportliches Training auf den SUPs und richtet sich somit an begeisterte Paddler, 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 Basischlag, 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.

zusätzliche Kosten: selbständige Anreise, Leihgebühr Waterwear (Neos, Boots) bei Bedarf: 5 € pro Person /Kurstag

Max. Teilnehmerzahl: 8

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

€ 125.- / 190.- / 250.-

09. - 12. Mai 2024 / Hallstätter See, Traun, Lammer  
Kursleitung: Jellinek / Griesebner / Russ / Langmann  
Vorbesprechung: Montag, Bootshaus Rif - Montag,  
06.05.2024, 18:00 Uhr

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

**Material:** Kajakausrüstung (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€, Soca Permit ca. 20€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

**Max. Teilnehmerzahl:** 24



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

€ 125.-/190.-/250.-

30. Mai - 02. Juni 2024 / Kobarid, Slowenien  
Kursleitung: Jellinek / Obereder / Russ /Steiner

Vorbesprechung: Bootshaus Rif - Montag, 06.05.2024,  
18:00 Uhr

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

**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 Socal 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:** Kajakausrüstung (Kajak, Spritzdecke, Paddel, Schwimmweste, Helm, Neoprenanzug) - kann vom USI geliehen werden.

**Voraussetzungen/Anforderungen:** Absolvieren eines Anfänger:innenkurses oder Eigenerfahrung (WW2)

**Zusätzliche Kosten:** 3 Übernachtungen am Campinplatz ca. 50€, Ausrüstung 50€, Soca Permit ca. 20€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

**Max. Teilnehmerzahl:** 24



## 516 Kanupolo (Anfänger:innen und Fortgeschrittene)

€ 50.-/75.-/100.-

8. Mai bis 26. Juni 2024 (8 Termine), jeweils Mittwoch:  
18-20 Uhr / Salzach-Badesee Lieferung (Schmiedinger-  
straße 179, 5020 Salzburg)

Kursleitung: Tobi Nietzold

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Kanupolo ist eine dynamische, schnelle und kraftvolle Ballsportart auf dem Wasser. Dabei 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 fordert durch die Zweikämpfe, schnellen Richtungswechsel, zielgenauen Schüsse auf die 1,5 x 1 Meter großen und 2 Meter über der Wasseroberfläche hängenden Tore sowie technisch eleganten Bootsmanöver dem Spieler so einiges ab.



Beim Kanupolo USI-Kurs erlernst du unter professioneller Anleitung von Tobi Nietzold (ehemaliger Bundesliga- und Nationalspieler; Gründer und Trainer von Kanupolo Salzburg) die notwendigen Kajaktechniken sowie die kanupolospezifische Spieltechnik und -taktik (vergleichbar mit dem Handball- oder Basketballsport).

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

Das kajakspezifische Equipment wird seitens des Vereins Kanupolo Salzburg bereitgestellt. Der Kurs richtet sich sowohl an Kajak-Anfänger, wie auch an Fortgeschrittene die spielerisch ihre Kajaktechnik verbessern wollen (auch im Hinblick auf Wildwasser eine gute Vorbereitung). Kajakerfahrung ist hilfreich, jedoch keine Voraussetzung. Zusätzliche Infos zum Sport: [www.kanupolo-salzburg.at](http://www.kanupolo-salzburg.at)

Kontakt & Fragen: [tobi.nietzold@kanupolo-salzburg.at](mailto:tobi.nietzold@kanupolo-salzburg.at)

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

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

Max. Teilnehmerzahl: 16

## 517 Open-Water Schwimmen

€ 60.-/90.-/120.-

### Die perfekte Vorbereitung für Freiwasserschwimmen- und Triathlon-Neulinge

05.07. / 06.07. / 07.07.2024, + 12.07. / 13.07. / 14.07.2024

Fr: 18:00 - 20:00 Uhr, Sa: 13:00 - 18:00 Uhr,

Sonntag 10:00 - 15:00 Uhr / Schwimmhalle Sportzentrum Rif, diverse Salzburger Seen

Kursleitung: Plamen Ryaskov

Vorbesprechung: Termin wird per Mail ausgesendet

**Storno bis spätestens 05.04.2024, 23.59 Uhr.**

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).

Anforderungen: Sicheres Kraulschwimmen

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

Zusätzliche Kosten: Diverse Eintrittskarten zu den Seen

Max. Teilnehmeranzahl: 8



## 518 Surfcamp Portugal

€ 225.-/340.-/450.-

### Einführung in das Wellenreiten an der Algarve

Sonntag, 01.09.2024 – Sonntag, 08.09.2024 / Arrifana (POR)

Die Anreise bis 01.09. / Abreise ab 08.09. 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 01.06.2024, 23.59 Uhr.**

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 Surfmateriel und Neoprenanzug sind inkludiert.

Voraussetzung: gute Schwimmkenntnisse.

Zusätzliche Kosten: Selbstständige Anreise und Verpflegung; Frühstück kann mitgebucht werden: 60 €/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: 16



## 519 Kitesurfen für Einsteiger:innen

€ 275.-/412.-/549.-

### Grundkurs X-Large

Do, 13. bis So, 16. Juni 2024 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

**Beschreibung:** Der ideale Einstieg für alle Kite-Neulinge! In 4 Tagen lernst ihr alle Basics zum Kiten: Theorie (Sicherheit, Wind, Schirmsteuerung, Materialkunde), Landkiten (praktische Schirmsteuerung durch spielerischen Umgang mit kleineren Softkites), erste Wasserübungen (Bodydrag, Relaunchen des Kites, Wasserstart und Anfahren) bis hin zu den ersten gefahrenen Metern am Board und ab dann gibt es ohnehin kein Halten mehr! Erlebe die Faszination des Kitesurfens, sich vom Wind ziehen lassen und fast mühelos übers Wasser gleiten. .

**Material:** Bequeme Bade- und Outdoorbekleidung (Empfehlung: wasser- & winddichte Jacke), feste Schuhe, Sonnenbrille & -schutz, Reisepass für ggf. Wakeboarden in Ungarn/Slowakei ; 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 (am Parkplatz vor der Kite-Schule ab ca. 15 €, Campingplatz ab ca. € 20,- oder Frühstückspension ab € 50,- pro Nacht u. Person); bitte die Unterkunft selbständig buchen; Infos dazu: <https://www.podersdorfamsee.at/>), individuelle Verpflegung; optional: VDWS Kitelizenz inkl. Lehrbuch (für eine Spezialpreis von € 49,- kann man im Rahmen des Kurses auch die Prüfung für die international anerkannte VDWS-Kitelizenz ablegen)

Max. Teilnehmerzahl: 16



NEU

## 520 Kitesurfen Bootcamp

€ 125.-/188.-/250.-

### ... und freies Kiten

Donnerstag 13. bis Sonntag 16. Juni 2024 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

**Beschreibung:** Die ideale Fortsetzung für alle, die schon mit dem Kiten begonnen haben, aber eine kurze Auffrischung brauchen und im Anschluss selbständig Kiten wollen, mit dem guten Gefühl, dass jemand auf euch schaut (Upwind Service bzw. Rescue vorhanden) und vor Ort die jeweils passende Leihausrüstung bekommen.

Der erste Tag steht im Zeichen des Auffrischens & Wiederholens Deiner bereits gelernten Kite-Skills, Sicherheitstraining, Tipps & Tricks für Deine persönliche Weiterentwicklung und richtet sich nach dem bisherigen Level dieser USI-Kite-Gruppe, Boot- & Funk-Schulung je nach Bedarf; An den Tagen 2 – 4 könnt ihr selbständig kiten. Dafür nutzt Du entweder Deine eigene Ausrüstung oder leiht sie Dir vor Ort zu den USI-Sonderkonditionen. Dazu gibt es ebenfalls vergünstigt je nach Windverhältnissen den Upwind-Service bzw. Rescue mit dem Boot, falls Du das in Anspruch nehmen möchtest.

Material: Bequeme Bade- und Outdoorbekleidung (Empfehlung: wasser- & winddichte Jacke), feste Schuhe, Sonnenbrille & -schutz, Reisepass (für ggf. Wakeboarden/Riversurfen in Ungarn, Slowakei), wenn vorhanden: Helm, Neoprenanzug und eigene Kite-Ausrüstung (ansonsten Leihmöglichkeit vor Ort).

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, gute körperliche Verfassung, mind. Kite-Level 3 (Wasserstart, kurze Strecken gegen den Wind)

Inkludierte Leistungen: 1-tägiger Kite-Unterricht inklusive Kite Leih-Ausrüstung (Trapez, Board, Kite, Neoprenanzug, Helm) während dieser Kurszeit

Zusätzliche Kosten (je nach Bedarf):

- Upwind bzw. Rescue Service pro Bootsfahrt (bei Bedarf an den Tagen 2-4): Tarif 1 = 22 €; Tarif 2 = 33 €; Tarif 3 = 45 €; buchbar 2x pro Tag und in Abhängigkeit der Windverhältnisse und Bootsverfügbarkeit; zahlbar direkt an der Kite-Station,

- Materialeihe (Kite, Board, Trapez, Neoprenanzug) bei Bedarf an den Tagen 2-4: Tarif 1 = 44 €; Tarif 2 = 66 €; Tarif 3 = 88 € .. für 1 Tag a 4 Stunden; zahlbar direkt an der Kite-Station.

- An-/Rückreise in Fahrgemeinschaften; Unterkunft je nach Unterbringung (am Parkplatz vor der Kite-Schule ab ca. 15 €, Campingplatz ab ca. € 20,- oder Frühstückspension ab € 50,- pro Nacht u. Person); bitte die Unterkunft selbständig buchen; Infos dazu: <https://www.podersdorfamsee.at/>), individuelle Verpflegung;

Max. Teilnehmerzahl: 16

## 521 Kitesurfen Advanced Kite & Chill #lassenwirdensommerbeginnen

€ 299.-/449.-/599.-

Do, 13. Juni – So, 16. Juni 2024 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.

Kursbeschreibung: Der ideale Intensivkurs für alle Kiter:innen ab Level 3 aufwärts! Du bekommst 4 Tage maximale Lernzeit an einem der größten Flachwasser Stehreviere, die wir kennen. Endlich Höhe fahren, den Boardstart perfektionieren oder neue Tricks lernen, komm mit und die erfahrene Crew von Kitesurfing.at bringt es Dir bei! Ergänzt wird der Kurs durch verschiedenste Workshops rund ums Kiten, wie z.B. div. Safety-Schulungen, verschiedene Arten des Kitestartens und Relaunchen uvm.

Material: Bequeme Bade- und Outdoorbekleidung (Empfehlung: wasser- & winddichte Jacke), feste Schuhe, Sonnenbrille & -schutz, Reisepass (für ggf. Wakeboarden/Riversurfen in Ungarn, Slowakei), wenn vorhanden: Helm, Neoprenanzug (ansonsten Leihmöglichkeit vor Ort).

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, gute körperliche Verfassung; Kite Level 3 aufwärts!

Inkludierte Leistungen: 4 Tage Kite-Unterricht (vormittags + nachmittags) in Theorie und Praxis (Land + Wasser), Kite Leih-Ausrüstung (Trapez, Board, Kite, Neoprenanzug, Helm) während der Kurszeiten

Zusätzliche Kosten: An-/Rückreise in Fahrgemeinschaften; Unterkunft je nach Unterbringung (am Parkplatz vor der Kite-Schule ab ca. 15 €, Campingplatz ab ca. € 20,- oder Frühstückspension ab € 50,- pro Nacht u. Person); bitte die Unterkunft selbständig buchen; Infos dazu: <https://www.podersdorfamsee.at/>), individuelle Verpflegung; optional: VDWS Kitelizenz inkl. Lehrbuch (für eine Spezialpreis von € 49,- kann man im Rahmen des Kurses auch die Prüfung für die international anerkannte VDWS-Kitelizenz ablegen)

Max. Teilnehmerzahl: 16



## GENESIS

Get back outside  
of the lines



***SALOMON***

## 522 Windsurfen (Anfänger:innen Grundkurs)

€ 220.-/330.-/440.-

### Entdecke eine neue Leidenschaft!

16. – 19. Mai .2024 / Wolfgangsee (Sportcamp Raudaschl)

Kursleitung: Clemens Leitner (in Kooperation mit Sportcamp Raudaschl)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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. Im Theorieteil werden Inhalte wie Wetterkunde, Materialkunde und Sicherheit am Wasser besprochen werden. Ebenso werden windsurfspezifische Begrifflichkeiten geklärt, um die teilweise verwirrende „Surfersprache“ zu verstehen. Nach Abschluss einer kleinen Prüfung wird am Ende des Kurses ein international anerkanntes Surferzertifikat ausgestellt.

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

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

Voraussetzungen: gute Schwimmkenntnisse

Max. Teilnehmeranzahl: 10



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

26. – 28. April 2024 / Attersee (abhängig von den Wind- und Wetterbedingungen)

Kursleitung: Rainer Schmid

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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., je nach Verhältnissen besteht optional die Möglichkeit mit einem Boot zu schulen, z.B. zum Erlernen des Foilens

Voraussetzungen: gute Schwimmkenntnisse

Material: Badeoutfit, Sonnenschutz, Wechselkleidung, Getränk, eigener Neoprenanzug & -schuhe (falls vorhanden), Wingfoiling & Safety-Equipment ist inkludiert

Zusätzliche Kosten: Waterwear (Neopren/Boots) bei Bedarf pro Person €35 für alle Kurstage; ggf. €50 pro Person für alle Kurstage für Boot [falls in Verwendung].

Max. Teilnehmeranzahl: 8



## 524 Segeln (A-Schein)

€ 275.-/415.-/549.-

13. – 16. Juni 2024 / Podersdorf am Neusiedlersee

Kursleitung: Segelschule missiontosai

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

**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: 12



## 525 Mountainbike Training Frühjahr/Sommer

€ 90.-/145.-/190.-

### Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 3., 10., 17., 24. April, 8., 15., 22. Mai;

Abschlussfahrt So. 26. Mai

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

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

Max. Teilnehmeranzahl: 9



## 526 Mountainbike Training Sommer/Herbst

€ 95.-/145.-/190.-

### Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 29. Mai, 19., 26. Juni, 3. Juli, 11., 18., 25. Sep.; Abschlussfahrt So. 29. Sep.

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

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

Max. Teilnehmeranzahl: 9

## 527 Mountainbike Touren in Südtirol

€ 120.-/180.-/240.-

### Tagestouren rund um Tramin

17. Mai. – 21. Mai 2024; Tramin (Italien)

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: MTB-Tagestouren an den Südhängen rund um Tramin und Kaltern. Das Etschtal erblüht zu Pfingsten durch die Apfelblüte und die Gegend rund um den Kalterersee eignet sich ideal für MTBtouren.

Bevorzugt werden wir auf den zahlreichen Trails unterwegs sein und uns zur Mittagsrast eine Einkehr suchen. Untergebracht sind wir im sehr schönen Hotel Vineus, das am Ende des Tages am Pool zum Entspannen einlädt. [www.vineus-tramin.it](http://www.vineus-tramin.it)

Material: Tourentaugliches MTB, Helm, Rucksack, Wetterschutz, Werkzeug, Ersatzschlauch

Voraussetzungen/Anforderungen: Gute Kondition und Erfahrung im Gelände, Tagesetappe um die 1.500 Hm sollten machbar sein. Wer möchte, kann auch mal pausieren und das Hotel genießen.

Anfallende Kosten: ÜF im 4 Sterne Hotel Vineus € 88,-/Tag. Individuelle Anreise/ Fahrgemeinschaft

Max. Teilnehmer: 8



## 528 Mountainbike Fahrtechnik Basic & Intermediate

€ 60.-/90.-/120.-

### Erlernen und festigen von Basis-Fahrtechniken im Uphill und Downhill

24. Mai - 26. Mai 2024 / Obertraun

Kursleitung: Rüdiger Jahnel / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

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

Zusätzliche Kosten: Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Variante 1 im BSFZ Obertraun um 152 € Halbpension pro Person, Benutzung der MTB Arena. Variante 2: selbständiges Übernachten/Pendeln mit tägl. Benutzungsgebühr der MTB Arena von ca. 12 €; Details nach Anmeldung.

Max. Teilnehmer: 18



## 529 MTB Fahrtechnik – Advanced

€ 105.-/160.-/210.-

### Espresso, Gelato und Sahnetrails

27. - 30. Juni 2024 / Friaul-Julisch Venetien (ITA)

Kursleitung: Rüdiger Jahnel, Peter Scheiber

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: Östlich des italienischen Kanaltals, am Alpensüdrand, liegt die Region Friaul-Julisch Venetien. Zwischen Gemona und der italienisch-slowenischen Grenze im Osten spannt sich ein Trailparadies, das seinesgleichen sucht. Earn-your-turn heißt es für die Teilnehmer:innen, denn die Ausgangspunkte zu den Trails müssen aus eigener Kraft erstrampelt werden. Die Abfahrten und das anschließende dolce vita werden uns jedoch definitiv dafür belohnen!

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

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

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise in Fahrgemeinschaften; 3x Übernachtung;

Max. Teilnehmer: 12



### 531 Paragleiten

€ 330.-/440.-/550.-

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

26. - 28. April & 03. - 05. Mai 2024

Kursleitung: Stefan Rebernig (Fluglehrer ÖAeC/DHV)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

min. 530 m bis 1000m). Funkbetreuung durch Fluglehrer am Start- und Landplatz, sowie während des Fluges. Begleitender Theorieunterricht in Meteorologie, Flugpraxis, Luftrecht, Gerätekunde und Aerodynamik. Mit diesen erbrachten Leistungen bist du berechtigt, weitere Höhenflüge in 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

€ 125.-/180.-/250.-

06. – 09. Juni 2024 / Lago di Cavazzo - Friaul - Italien

KursleiterIn: Stefanie Schider / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: Für Anfänger:innen und Genießer:innen.

Es werden 2 bis 3 Touren, je nach Wetter, Wasserstand sowie Verfassung der Teilnehmer, durchgeführt. Magische Momente, viel Spaß, Nervenkitzel und faszinierende Naturerlebnisse erwarten euch in diesen 4 Tagen. Nebenbei erlernt ihr auch noch das selbstständige Abseilen..

Material: Kostenlose Leihausrüstung 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.-

18. - 19. April 2024 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

Material: Sportkletterausrüstung, Details per Email.

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

Max. Teilnehmer: 10



## 534 Sportklettern Aufbaukurs

€ 60.-/90.-/140.-

20. - 21. April 2024 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

Material: Sportkletterausrüstung, Details per Email.

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

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

Max. Teilnehmer: 10



### 535 Erkundung des Alpenostrandes

€ 105.-/160.-/210.-

#### Alpingeschichtliche Erkundung (Rax / Schneeberg / Höllental)

09. - 12. Mai 2024 / Reichenau/Rax

Kursleitung: Gruber / Schitter

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

Beschreibung: Moderne trifft auf Tradition. Die damaligen Vertreter der sog. „Wiener Schule“, nebst der „Münchner und der Innsbrucker Schule“, eine der drei alpinhistorisch richtungsweisenden Schulen (u. a. Paul Grohmann, Paul Kugy uvm.), hinterließen auch in den Dolomiten, wo wir die letzten Jahre immer waren, beachtenswerte Kletterlinien, die heute noch zu den ganz großen „Klassikern“ zählen. Nun besuchen wir deren Heimat.

Material: Persönliche Kletterausrüstung, regenschützende Kleidung und evtl. auch Klettersteigausrüstung.

Voraussetzungen: Eigenkönnen ab 4. Grad - bei den Sportkletterrouten, speziell bei den Einseillängenführen sollte das sichere Umbauen am Stand zum passiv Abgelassenwerden für die Vorsteiger:in kein Problem darstellen.

Zusätzliche Kosten: Anreise, 3 Nächte ([www.weichtalhaus.at](http://www.weichtalhaus.at); ca. 30-40 €/Person/Nacht, inklusive Frühstück), zusätzlich Verpflegung nach Bedarf

Max. Teilnehmer: 12



### 536 Sportklettern im Ennstal

€ 120.-/180.-/240.-

08. - 12. Mai 2024 / Losenstein im Ennstal & Umgebung (Oberösterreich).

Kursleitung: Andreas Widauer / Martin Pühringer

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

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

Material: Sportkletterausrüstung, Helm, pers. Reisebedarf.

Voraussetzungen/Anforderungen: Basiswissen Sicherungstechnik, selbstständiges Klettern.

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten, Unterkunft, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10

## 537 Kletterreise Istrien

€ 150.-/225.-/300.-

17. - 21. Mai 2024 / Umgebung Rovinj, Kroatien

Kursleitung: Martin Pühringer / Mario Reptschik

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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. 170,-/4 Nächte), Verpflegung, ggf. Leihhausrüstung (Kosten 5,-/Tag pro Gegenstand, max. 15€/Tag)

Max. Teilnehmer: 10



## 539 Alpinklettern Basiskurs

€ 105.-/160.-/210.-

09. - 12. Mai 2024 / Salzburg Umgebung, Salzkammergut

Kursleitung: Timo Moser / Felix Autor

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

**Storno bis spätestens 15.03.2024, 23.59 Uhr.**

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

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

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

Zusätzliche Kosten: ggf. Leihgebühr max. 15€ pro Tag, Anfahrt, Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10



## USI „Get to know Padel Tennis“

Eine Trendsportart mit cooler Location in Salzburg!

Mittwoch, 10. April 2024 / PadelBase, Salzburg, Vogelweiderstraße 114

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

## USI Beats & Sports

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

Samstag, 18. Mai 2024 / ULSZ Rif, Hartmannweg 4, 5400 Rif

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

Beachvolleyball (Frauen- und Männerbewerb)

Basketball 3x3 (mixed)

Tennis-Doppel (Alle Levels, mixed)

Side-Events: Roundnet, Discgolf, uvm.

Sei dabei! – und pack Deine Freunde:innen, Partner:innen, Kinder usw. ein ...

Nenngeld: 15 € pro Person, inklusive Aftershowparty mit DJ, food & drinks

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

## USI Sportfechten

Juni 2024 / Fechtzentrum Salzburg

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

## Unisport Austria Meisterschaften

UAM Fußball am 22./23. Juni 2024 (ULSZ Rif)

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

Auskünfte und Anmeldung: [peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at)

## Internationale Wettkämpfe

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

Auskünfte und Anmeldung: [peter.scheiber@plus.ac.at](mailto:peter.scheiber@plus.ac.at)



## *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)*