

Sportprogramm Sommersemester 2025



STUDIENERGÄNZUNG BEWEGTES LERNEN!

Am besten gleich
informieren und anmelden!
www.plus.ac.at/usi



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 |
| Wichtige Termine | 8 |
| Anmeldung, Preise | 9 |
| Stornieren, Umbuchen | 10 |

STUDIENERGÄNZUNG

| | |
|----------------------------------|----|
| Studienergänzung Bewegtes Lernen | 12 |
|----------------------------------|----|

KONDITION / FITNESS

| | |
|---|----|
| Workout, Kräftigung, Kampfsport-Fitness | 14 |
| Online-Fitness, Laufen | 15 |
| Kraft, Ferienkurse | 15 |

DANCE & FITNESS

| | |
|----------------------------|----|
| Improvisationstanz | 16 |
| Urban, Contemporary & Jazz | 16 |
| Zumba | 16 |

PRÄVENTIV- & GESUNDHEITSSPORT

| | |
|----------------------------|----|
| Yoga | 18 |
| Körper / Balance / Haltung | 19 |
| Kleingruppenkurse | 20 |

SPORT & SPIELE

| | |
|---------------------------------|----|
| Schwimmen / Wassersport | 21 |
| Turnen / Akrobatik | 21 |
| Kampfsport | 22 |
| Tanz (Standard, Salsa, Ballett) | 23 |
| Spiele | 24 |
| Volleyball | 25 |
| Tennis, Padel Tennis | 26 |
| Tenniskarte | 27 |
| Klettern | 30 |

SPORTSTÄTTEN

| | |
|-----------|----|
| Stadtplan | 28 |
|-----------|----|

UFZ - USI Fitness Zentrum

| | |
|----------------------------|----|
| UFZ Titelseite | 31 |
| UFZ-Preise, Öffnungszeiten | 32 |

USI-OUTDOORSPORT

| | |
|--------------------------|----|
| Allgemeine Informationen | 35 |
| Skispringen | 36 |
| Tennis | 37 |
| Fitnesswochenende | 39 |
| Beachvolleyballcamp | 39 |
| Stand-Up Paddle | 40 |
| Kajak | 41 |
| Kanupolo | 42 |
| Open-Water Schwimmen | 43 |
| Surfcamp Portugal | 43 |
| Kitesurfen | 45 |
| Windsurfen | 47 |
| Wingfoiling | 47 |
| Segeln (A-Schein) | 48 |
| Mountainbike | 48 |
| Paragleiten, Canyoning | 51 |
| Sportklettern, Klettern | 52 |

USI-WETTKAMPFSPORT

| | |
|--------------------------------|----|
| Lokale USI - Meisterschaften | 55 |
| UAM, Internationale Wettkämpfe | 55 |

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.at |

Universitätssportinstitut (USI)

Sportangebot für Studierende, Universitätsbedienstete und Externe

UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT SALZBURG (USI)

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

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

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 USI:
Erik Hogenbirk, Mag.
(0)662 8044-4866
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
USI, Hartmannweg 4,
5400 Hallein-Rif



Wettkampf, Outdoor-Kurse,
Stv. Leitung USI:
Peter Scheiber, Dr.
(0)662 8044-6653
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
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3,
5020 Salzburg



Beratung, Inskription,
Rechnungswesen:
Astrid Künstner
(0)662 8044-6650
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
UFZ, Otto-Holzbauer-Str. 3,
5020 Salzburg



USI Team



USI Standorte

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.

USI Rif

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



Sie finden uns im Haus Rif, direkt neben dem Hauptgebäude des ULSZ Rif.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) - 1/2025

§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

§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), in unserem Programmheft und anderen Printmedien (digital, Print) und auf sozialen Medien (Facebook: 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 25 – Tarif 1 und Tarif 2

Ab Mo, 24.02.2025, 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 25!

TERMINE ZUR USI-ANMELDUNG – SoSe 25 – Tarif 3

Ab Mi, 26.02.2025, 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 25!

WICHTIGE SEMESTERTERMINE SOMMERSEMESTER 2025

| | | |
|--|--|---|
| Montag, 03.03.2025 | Übungsbeginn | Beginn der USI-Kurse |
| Freitag, 14.03.2025 23.59 Uhr | Ende der Storno- und Umbuchungsfrist | Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen auf Seite 10! |
| Ab Montag, 17.03.2025 | Absage der USI-Kurse mit zu wenigen Anmeldungen | Alle betroffenen Teilnehmer:innen werden per E-Mail verständigt. |
| Freitag, 27.06.2025 | Semesterende | Letzter Tag mit USI-Betrieb. |

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

| | | |
|--|----------------------------|-------------------------|
| Mo, 14.04.2025 - Fr, 25.04.2025 | Osterferien | Kein USI-Betrieb |
| Do, 01.05.2025 | Feiertag | Kein USI-Betrieb |
| Fr, 02.05.2025 | Senatstag | Kein USI-Betrieb |
| Do, 29.05.2025 | Christi Himmelfahrt | Kein USI-Betrieb |
| Mo-Di, 09.-10.06.2025 | Pfingsten | Kein USI-Betrieb |
| Do, 19.06.2025 | Fronleichnam | Kein USI-Betrieb |

Informationen zur Online - Anmeldung

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

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

1. Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Personendaten in der USI-Datenbank gespeichert sind und Sie die entsprechenden Zugangsdaten besitzen. Dies ist bei all jenen der Fall, die bereits mindestens einmal die Online-Inskription genutzt haben. Die Personendaten der PLUS-Studierenden sind automatisch gespeichert, die Anforderung der Zugangsdaten kann daher automatisch erfolgen.

Hinweis: Standard der am USI gespeicherten Mailadresse bei PLUS-Studierenden ist das Format: vorname.nachname@stud.plus.ac.at.

Bei Erstsemestrigen erfolgt eine Freischaltung meist erst einige Tage nach Bezahlung des ÖH-Beitrages. Studierende anderer Salzburger Universitäten können leider nicht Ihre Matrikel-Nr. verwenden. Ein USI Account muss vorab erstellt werden.

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

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

3. Die Bezahlung bei der Online-Anmeldung erfolgt dieses Semester **nur per Kreditkarte**. Hinweis: In vielen Fällen funktioniert Ihre Debitkarte auch als Kreditkarte!

4. Der Ausdruck oder digitaler Nachweis 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.

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!

1. Stornieren von Kursen

Stornieren und Umbuchen ist ausschließlich innerhalb der vom USI ausgewiesenen Stornofrist möglich (zwei Wochen ab Übungsbeginn, siehe Seite 8 -> Wichtige Semestertermine!).

Füllen Sie dazu bitte folgendes Online-Formular aus:

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

Geben Sie Ihren IBAN an, um eine Rücküberweisung des Kursbetrags zu veranlassen. Sollte kein IBAN angegeben werden, erhalten Sie ein Online-Guthaben über den Kursbetrag, welches bei der nächsten Buchung automatisch vom Kurspreis abgezogen wird. Sollte der Kursbetrag der nächsten Buchung geringer sein als das Online-Guthaben entsteht ein Restguthaben.

Die Stornoregeln für die Outdoor-Kurse (Nr. 500 - 539) finden Sie auf Seite 35!

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.

2. Umbuchen von USI-Kursen

Wie bisher generell nur innerhalb der vom USI festgesetzten Stornofrist unter

<https://www.plus.ac.at/usi/kontakt-storno/> möglich: Nennen Sie die Kursnummer des Kurses, der storniert werden soll und die Kursnummer des Kurses auf welchen umgebucht werden soll. Je nach Kursbetrag entstehen folgenden weiteren Aktionen:

- **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

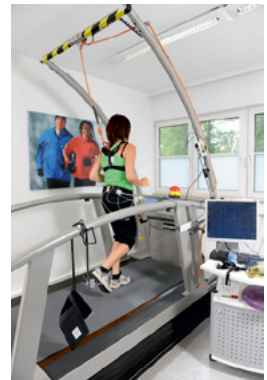


Ein Service für alle USI-Sportler:innen

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 Sportmediziner:innen, Kardiolog:innen, Internist:innen, Allgemeinmediziner:innen, Orthopäd:innen, Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen und Sportwissenschaftler:innen.

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

Tel: 05 7255-23200 | sportmedizin@salk.at | 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; Rubrik: Studienergänzung
Oder: 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 | Melanie ROTH |
| 3 | Montag | 20.10 bis 21.40 | BG Zaunergasse 3 | Fanny DOLINSZKY |
| 4 | Dienstag | 17.30 bis 19.00 | ULSZ Rif, Sporthalle | Andrea BAMBERGER |
| 5 | Dienstag | 20.00 bis 21.30 | BG Zaunergasse 3 | Sophia WUNDSAM |
| 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 |
| 9 | Donnerstag | 19.00 bis 20.30 | INSEL Hinterholzer Kai 8 | N.N. |
| 10 | Freitag | 18.30 bis 20.00 | UFZ Otto Holzbauerstr.1-3 | Susanne GRATZER |
| 11 | Freitag | 16.00 bis 17.30 | ULSZ Rif, Turnhalle | Petra KOSTAL |

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

| | | | | |
|----|----------|-----------------|----------------------------|-----------------|
| 12 | Montag | 19.00 bis 20.00 | BG Zaunergasse 3 | Fanny DOLINSZKY |
| 13 | Mittwoch | 18.00 bis 19.00 | UFZ Otto Holzbauerstr. 1-3 | Petra BUCHINGER |

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 |
| 18 | Freitag | 18.00 bis 19.15 | ULSZ Rif, Gymnastikhalle | Claudia BENISCHKE |

20 Funktionelles Krafttraining € 30.-/55.-/85.-

| | |
|---|----------------------------|
| Montag, 14.00 bis 15.15 - UFZ - Otto Holzbauerstr.1-3 | Isabella KÖLBL-HAUNSBERGER |
|---|----------------------------|

26 Fit and Dance € 35.-/65.-/100.-

| | |
|---|----------------|
| Dienstag 18.30 - 20.00 - BG Zaunergasse 3 | Sophia WUNDSAM |
|---|----------------|

27 Indoorcycling € 55.-/80.-/110.-

| | |
|--|------------|
| Dienstag, 17.25 bis 18.25 - Clever Fit, Fürbergstraße 18 | Armin WEIS |
|--|------------|

29 Bodystyling € 35.-/65.-/100.-

| | |
|---|----------------|
| Donnerstag, 20.00 bis 21.30 - BRG Akademiestraße 19 | Israel RECALDE |
|---|----------------|

Fitness: Kampfsport / Capoeira

30 Cardio Boxing, 60 Minuten € 25.-/45.-/70.-

| | |
|--|----------------|
| Donnerstag, 19.00 bis 20.00 - BRG, Akademiestr. 19 | Israel RECALDE |
|--|----------------|

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

| | |
|--|-------------|
| Mittwoch, 18.30 bis 20.00 - NMS Maxglan, Wiesbauerstraße 3 | Valdo SILVA |
|--|-------------|

Online-Fitness

Online-Kurse beginnen ab 04.03.2025 und werden bis 24.06.2025 wöchentlich* als Live-Übertragung über Microsoft Teams und ausschließlich online stattfinden.

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 |

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, 06.03.25, 17.30 Uhr, 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 (30.06. - 03.10.2025)

| Ferienkurse Workout | | | | € 35.-/65.-/100.- |
|---------------------|--|--|--|-------------------|
|---------------------|--|--|--|-------------------|

321 Workout Di, 19.00 bis 20.30

BRG Akademiestraße

Susanne GRATZER

322 Workout Fr, 18.00 bis 19.15

ULSZ Gymnastikhalle

Claudia BENISCHKE

Dance

| | |
|---|--------------------------|
| 37 Improvisationstanz | € 35.-/65.-/100.- |
| Montag 19.00 - 20.30 - UFZ Otto-Holzbauer-Str. 1-3 | Jonathan NOCH |
| 38 Jazz und Commercial Dance (Fortgeschrittene) | € 35.-/65.-/100.- |
| Dienstag 16.30 - 18.00 - UFZ Otto-Holzbauer-Str. 1-3 | Rachel SHEMUNKASKO |
| 39 Jazz und Commercial Dance (Anfänger:innen) | € 35.-/65.-/100.- |
| Dienstag 15.00 - 16.30 - UFZ Otto-Holzbauer-Str. 1-3 | Rachel SHEMUNKASKO |
| 40 Contemporary Dance (Anf. & Fort.) | € 30.-/55.-/85.- |
| Freitag 17.10 - 18.25 - UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Lia ROTTSCHE |
| 41 Urban Dance & Contemporary (Anf. & Fort.) | € 35.-/65.-/100.- |
| Donnerstag 17.30 - 19.00 - Insel F. Hinterholzer Kai 8 | Lisa KUHN |
| 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 - 16.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Edwin LASSO |
| 44 Zumba, 60 Minuten | € 25.-/45.-/70.- |
| Freitag, 16.00 - 17.00 – UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Edwin LASSO |



DARE2B

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

Yoga

Yoga 90 Minuten € 45.-/75.-/110.-

| | | | | |
|-----|------------|-----------------|--------------------------------|----------------------|
| 100 | Montag | 08.30 bis 10.00 | UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Cristina CABA |
| 101 | Montag | 17.00 bis 18.30 | Zentrum Yoga Wasserfeldstr. 17 | Ekke HAGER |
| 102 | Montag | 18.00 bis 19.30 | BORG J. Preis Allee 7 | Daiva PAKALNIENE |
| 103 | Montag | 19.30 bis 21.00 | BORG J. Preis Allee 7 | Daiva PAKALNIENE |
| 104 | Dienstag | 08.30 bis 10.00 | UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Cristina CABA |
| 105 | Dienstag | 20.00 bis 21.30 | HAK J. Brunauer Str. 4 | Daiva PAKALNIENE |
| 107 | Mittwoch | 19.30 bis 21.00 | INSEL Hinterholzer Kai 8 | Daiva PAKALNIENE |
| 109 | Donnerstag | 15.40 bis 17.10 | UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Stefanie HABERBERGER |
| 113 | Mittwoch | 13.30 bis 15.00 | UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Andrea RAINER |
| 114 | Mittwoch | 15.00 bis 16.30 | UFZ Otto Holzbauer Str. 1-3 | Andrea RAINER |

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

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

117 Aerial Yoga € 130.-/150.-/190.-

Dienstag, 08.30 bis 09.45 - Dance Base, Weiserhofstraße 3 Nora THALER (Hangarounds Salzburg)

Körper / Balance / Haltung

111 Pilates sanft € 45.-/75.-/110.-

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

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

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

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 | Mittwoch | 10.10 bis 11.10 | UFZ Otto Holzbauer Str. 3 | Natalia CASTANEIRA |
| 121 | Dienstag | 17.10 bis 18.10 | INSEL Hinterholzer Kai 8 | Isabella KÖLBL-HAUNSBERGER |

Pilates 90 Minuten € 45.-/75.-/110.-

| | | | | |
|-----|------------|-----------------|------------------|------------------|
| 124 | Donnerstag | 18.30 bis 20.00 | BG Zaunergasse 3 | Elisabeth PFENIG |
|-----|------------|-----------------|------------------|------------------|

122 Feel Good Flow (Yoga, Pilates & Faszienstretch) € 40.-/70.-/105.-

| | | | | |
|--|--|--|--|-----------------|
| Dienstag, 18.30 bis 19.45 - Annahof, Guggenmoosstraße 44 | | | | Johanna SCHATZL |
|--|--|--|--|-----------------|

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.-

| | | | | |
|---|--|--|--|-----------------|
| Mittwoch, 19.00 bis 20.00 - UFZ Otto Holzbauer Str. 3 | | | | Petra BUCHINGER |
|---|--|--|--|-----------------|

Kurse in der Kleingruppe

130 Krav Maga

€ 80.-/130.-/160.-

Kleingruppenkurs mit max. 10 TN!

Krav Maga ist das Selbstverteidigungssystem der Israelis und hat das Ziel, Dich in die Lage zu versetzen, eine 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

Florian SELL

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)

€ 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

Schwimmen / Wassersport

140 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen) € 45.-/85.-/130.-

Montag 14.30-16.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle

Luca KARL

141 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen) € 45.-/85.-/130.-

Montag 16.00-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle

Lena KAMMERMAYER

142 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen) € 45.-/85.-/130.-

Freitag 20.30-22.00 - ULSZ Rif Schwimmhalle

Verena TSCHERNUTTER

143 Schwimmtraining (keine Schwimmanfänger:innen) € 55.-/95.-/140.-

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

Verena TSCHERNUTTER

144 Aquarobic € 30.-/55.-/80.-

Montag 16.30-17.30 - ULSZ Rif Schwimmhalle

Waltraud STEGER - PUHR

145 Aquarobic € 30.-/55.-/80.-

Donnerstag 20.45-21.45 - ULSZ Rif Schwimmhalle

Waltraud STEGER - PUHR

Turnen / Akrobatik

160 Boden- und Gerätturnen € 50.-/80.-/110.-

Montag 20.00 - 21.30 - ULSZ Rif Turnhalle

Birgit BUCHEGGER / Tobias BUCHEGGER

162 Artistiktreff € 55.-/85.-/115.-

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

Donnerstag 20.00 - 22.00 - Circustrainingszentrum, Eichstr. 50a (Gnigl) THALHAMMER / PENEDER

164 Aerial Hoop € 130.-/150.-/190.-

Schwebe akrobatisch am Hoop durch die Luft. max. 12 TN.

Dienstag 19.30 - 21.00 - Dance Base, Weiserhofstraße 3

Johanna STÖGERMAYR
(Hangarounds Salzburg)

165 Trampolinspringen € 50.-/80.-/110.-

Donnerstag 20.00 - 21.30 - ULSZ Rif Turnhalle

Ingrid HEMEDINGER

Kampfsport

| | |
|--|---|
| 170 Sportfechten für Anfänger:innen | € 35.-/65.-/100.- |
| Montag 20.00-21.30 - HAK Fechtthalle | Wilfredo RODRIGUEZ |
| 172 Sportfechten leicht Fortgeschrittene | € 35.-/65.-/100.- |
| Absolvierung eines Anfänger:innenkurses, auch anderenorts, ist Bedingung! | |
| Donnerstag 20.00-21.30 - HAK Fechtthalle | Wilfredo RODRIGUEZ |
| 174 Aikido für Anfänger:innen und Fortgeschrittene | € 35.-/65.-/100.- |
| Donnerstag 19.00-20.30 - HS Plainstraße (Plainstr. 40) | Bruno WINTERSTELLER |
| 175 Tae Kwondo Anfänger:innen | € 35.-/65.-/100.- |
| Dienstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24 | Yang Woong KIM |
| 176 Tae Kwondo Anfänger:innen | € 35.-/65.-/100.- |
| Donnerstag 18.00-19.30 - Getreidegasse 24 | Yang Woong KIM |
| 177 Tae Kwondo Anfänger:innen & Fortgeschrittene | € 35.-/65.-/100.- |
| Mittwoch 18.00-19.30 - Getreidegasse 24 | Yang Woong KIM |
| 178 Karate | € 35.-/65.-/100.- |
| Montag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8 | STERZL / ROTHSCHADL |
| 180 Japanisches Ju-Jitsu | € 35.-/65.-/100.- |
| Dienstag 18.00-19.30 - HAK Turnhalle | Alex HINREINER |
| 181 Hap Ki Do - Selbstschutz f. Anfänger:innen | € 35.-/65.-/100.- |
| Montag 19.30-21.00 - VS Pestalozzistr 4 | Paul LENGENFELDER |
| 182 Mittelalterlicher Schwertkampf | € 35.-/65.-/100.- |
| Dienstag 20.00-21.30 - Insel Hinterholzer Kai 8 | Ingulf POPP-KOHLWEISS |
| 183 Kendo - Anfänger:innen | € 35.-/65.-/100.- |
| Montag 20.00-21.30 - Sportunion Ulrike Gschwandtner Str. 6 (Änderungen vorbehalten) | Stefan MEINGASSNER/ Isabella FEICHTINGER |
| 184 Boxtraining | € 35.-/65.-/100.- |
| Donnerstag 19.30-21.00 - UFZ - Otto-Holzbauer-Straße 1-3 | Benjamin KERN |

Tanz

| | |
|--|------------------------|
| 191 Standard- u. Lateinamerik. Tänze Anfänger:innen | € 75.-/145.-/220.- |
| Freitag 20.30 - 22.00 - BRG Akademiestr.19 | BUTTENHAUSER / WOLLRAB |
| 192 Standard- u. Lateinamerik. Tänze mäßig Fortgeschrittene | € 75.-/145.-/220.- |
| Dienstag 19.00 - 20.30 - BRG Akademiestr.19 | HÖTZENDORFER / KEIL |
| 193 Standard- u. Lateinamerik. Tänze Fortgeschrittene | € 75.-/145.-/220.- |
| Freitag 19.00 - 22.00 - BRG Akademiestr.19 | BUTTENHAUSER / HERMA |
| 190 Tango - Anfänger:innen | € 70.-/140.-/210.- |
| Mittwoch 17.10 - 18.30 - Insel, Franz Hinterholzer Kai 8 | Angelika THIELE |
| 194 Tango - mäßig Fortgeschrittene | € 75.-/145.-/220.- |
| Mittwoch 20.00 - 21.30 - UFZ, Otto-Holzbauer-Straße 1-3 | Angelika THIELE |
| 195 Ballett für Fortgeschrittene | € 40.-/80.-/120.- |
| Dienstag 18.30 - 20.00 - Insel, Franz 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 Anfängerinnen-Kurs. Bitte keine Straßenschuhe! | € 30.-/55.-/80.- |
| Donnerstag 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

Basketball Anfänger:innen/mäßig Fortgeschrittene (Mixed) € 35.-/45.-/70.-

214 Donnerstag 20.15 - 21.45 Christian-Doppler-Gym

Michael THAURER

215 Mittwoch 17.30 - 19.00 BRG Akademiestr. 19

Michael SCHECHINGER

Basketball Fortgeschrittene (Mixed) € 35.-/45.-/70.-

216 Mittwoch 19.00 - 20.30 BRG Akademiestr. 19

Michael SCHECHINGER

217 Dienstag 19.00 - 20.30 ULSZ Rif, Sporthalle

Stephan TITZE

218 Damenbasketball € 35.-/45.-/70.-

Donnerstag 18.45 - 20.15 - C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41

Michael THAURER

220 Hallenfußball - lockeres, teamorientiertes Spiel für leicht Fortgeschrittene € 35.-/45.-/70.-

Donnerstag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif Sporthalle

Johann PINEZITS

Fußball am Kleinfeld (01.04. - 27.06.2025) € 35.-/45.-/70.-

221 Montag 19.00 - 21.00 ULSZ Rif, Kunstrasen

BRANDSTETTER / HAGER

222 Donnerstag 19.00 - 21.00 ULSZ Rif, Kunstrasen

BRANDSTETTER / HAGER

223 Damenfußball (01.04. - 27.06.2025) € 35.-/45.-/70.-

Dienstag 19.00 - 21.00, ULSZ Rif, Kunstrasen

Magdalena SCHÖRGENHUBER

Flag Football € 20.-/-/-

Termine werden online bekanntgegeben.

Hinweis: Bedienstete & Externe müssen dem Verein beitreten (20€ pro Monat) - Studierende zahlen einmalig 20€ pro Semester

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

230 Squash (10 Kurseinheiten) € 95.-/140.-/190.-
Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene: (04.03. - 20.05.2025)

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

Aqeel REHMAN

232 Roundnet € 35.-/45.-/70.-

Freitag 17.30 - 19.00 - ULSZ Rif, Sporthalle

Paul WINKLER

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 (Könnler: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 | Felix SCHUSTER |
|-----|----------|---------------|---------------------|----------------|

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

| | | | | |
|-----|---------|---------------|---------------------|--------------|
| 262 | Montag | 17.30 - 19.00 | ULSZ Rif Sporthalle | Lisa SERNOW |
| 263 | Freitag | 17.30 - 19.00 | ULSZ Rif Sporthalle | Julia LJUBIC |

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

| | | | | |
|-----|----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 271 | Dienstag | 18.30 - 20.00 | ULSZ Rif Sporthalle | Dominika GOZDZICKA |
|-----|----------|---------------|---------------------|--------------------|

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

| | | | | |
|-----|--------|---------------|---------------------|-------------|
| 270 | Montag | 19.00 - 20.30 | ULSZ Rif Sporthalle | Lisa SERNOW |
|-----|--------|---------------|---------------------|-------------|

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

| | | | | |
|-----|--------|---------------|------------------------------------|--------------|
| 260 | Montag | 20.15 - 21.45 | C. Doppler Gym, Franz Josef Kai 41 | Duy Khanh DO |
|-----|--------|---------------|------------------------------------|--------------|

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 | Dominika GOZDZICKA |
|-----|------------|---------------|------------------------------------|--------------------|

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 2stündig € 210.-/320.-/440.-

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

Padel-Tennis

Leihequipment steht zur Verfügung!

326 Padel Tennis (10 Kurseinheiten) € 100.-/150.-/200.- Anfänger:innen (04.03. - 20.05.2025)

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

327 Padel Tennis (10 Kurseinheiten) € 100.-/150.-/200.- Fortgeschrittene (04.03. - 20.05.2025)

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

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 USI, Lehrveranstaltungen des Fachbereich Sports, sowie durch Trainingszeiten des Salzburger Tennisverbandes (STV) vergeben sind.

Sie können Ihre Stunden selbst reservieren – nutzen Sie dazu die Seite www.tennis04.at/rif

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Tennishalle: | 6 Punkte pro Platz |
| Hartplatz: | 5 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.



| | | |
|----|-----------------------|-----------------------------------|
| 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

Klettern

Bouldern/Klettern (Anf. und Fortgeschrittene) 90 Minuten € 35.-/65.-/100.-

| | | | | |
|-----|------------|---------------|-----------|-------------|
| 369 | Donnerstag | 18.00 - 19.30 | HAK Lehen | Silvia VOLK |
| 370 | Donnerstag | 19.30 - 21.00 | HAK Lehen | Silvia VOLK |

372 Klettertraining / Bouldertraining € 35.-/65.-/100.-

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

373 Klettertraining 135 Minuten € 40.-/70.-/110.-

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

374 Klettertraining Anfänger:innen/Fortgeschrittene € 35.-/65.-/100.-

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

375 Klettertraining Anfänger:innen/Fortgeschrittene € 35.-/65.-/100.-

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

376 Einstieg ins Klettern € 40.-/70.-/110.-

| | |
|---|---------------|
| Freitag 15.30 - 17.30 - ULSZ Rif Gymnastikhalle | Johannes JANK |
|---|---------------|



USI FITNESS ZENTRUM

WILLKOMMEN IM USI FITNESS ZENTRUM!

Unser Fitnessstudio bietet Studierenden, Mitarbeitenden und auch externen Personen eine moderne Trainingsumgebung, um persönliche Fitnessziele in entspannter und motivierender Atmosphäre zu erreichen.

Ausgestattet mit hochwertigen Geräten und unterstützt von einem engagierten Team aus Sportwissenschaftler:innen und Trainer:innen, legen wir besonderen Wert auf ein effektives, sicheres und gesundheitsorientiertes Training. Mit individueller Betreuung und maßgeschneiderten Trainingsplänen unterstützen wir Dich dabei, Deine Ziele zu erreichen – sei es für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, um allgemein fit zu bleiben oder einfach als Ausgleich zum Arbeits- oder Studienalltag.

Ob Du Anfänger:in bist oder schon Erfahrung mitbringst – bei uns findest Du die ideale Kombination aus professioneller Betreuung und Freude an der Bewegung. Werde Teil unserer Fitnessgemeinschaft, wir freuen uns auf Dich.

Bei Fragen kontaktiert uns unter fitness@plus.ac.at oder ruft uns unter 0662 8044 6652 an.
Besucht auch unsere Homepage: <http://www.plus.ac.at/ufz>



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
Telefon: 0662 8044 6652
Website: www.plus.ac.at/ufz



6 MONATE GANZTAGS

| | |
|-------------|------|
| Studierende | 115€ |
| Bedienstete | 180€ |
| Externe | 230€ |

6 MONATE HALBTAGS

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

| | |
|-------------|------|
| Studierende | 100€ |
| Bedienstete | 150€ |
| Externe | 195€ |

KÖRPERANALYSE

| | |
|-------------|-----|
| Studierende | 25€ |
| Bedienstete | 35€ |
| Externe | 45€ |

TAGESEINTRITT

| | |
|-------------|-----|
| Studierende | 8€ |
| Bedienstete | 11€ |
| Externe | 14€ |

12 MONATE GANZTAGS

| | |
|-------------|------|
| Studierende | 190€ |
| Bedienstete | 315€ |
| Externe | 410€ |

12 MONATE HALBTAGS

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

| | |
|-------------|------|
| Studierende | 160€ |
| Bedienstete | 255€ |
| Externe | 335€ |

10er KARTE

| | |
|-------------|------|
| Studierende | 70€ |
| Bedienstete | 95€ |
| Externe | 120€ |



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 (Freitag, 14.03.2025, 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 für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

€ 60.-/90.-/120.-

Fr, 02. - So, 04. Mai 2025, Beginn Fr, ca. 10.00 Uhr /
Höhhart

Kursleitung: Diess / Klementsitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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: 2x Frühstückspension zu ca. € 40.- und Schanzengebühren (ca. € 20.-).

Max. Teilnehmer: 18



501 Skispringen für Fortgeschrittene

€ 75.-/115.-/150.-

Do, 05. - So, 08. Juni 2025/ Alpenarena Villach.

Anreise am 05. Juni, Kursbeginn am Freitag 06. Juni, 09.00 Uhr

Kursleitung: Diess / Klementsitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 Skisprung-Anfänger:innen, körperliche Fitness, sicheres Skifahren bzw. Snowboarden.

Zusätzliche Kosten: 3x Halbpension zu ca. € 55.- und Schanzengebühren (ca. € 35.-).

Max. Teilnehmer: 16

502 Skispringen Planica für Fortgeschrittene

€ 75.-/115.-/150.-

Fr, 12. - So, 14. September 2025 / Planica (SLO).

Anreise am 11. September, Beginn am 12. September, morgens

Kursleitung: Diess / Klementsitsch / Steinbacher

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail

Storno bis spätestens 12.06.2025, 23.59 Uhr.

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

Voraussetzungen/Anforderungen: nur für Fortgeschrittene.

Zusätzliche Kosten: 2x Halbpension zu ca. € 55.- und Schanzengebühren (ca. € 35.-).

Max. Teilnehmer: 16

505 Tennis Intensivkurs für Anfänger:innen

€ 90.-/135.-/200.-

Erlernen der Grundtechniken durch methodische Übungen

29. Mai, 31. Mai & 01. Juni 2025

Do, 29.05.: 08.00 – 11.00 Uhr

Sa, 31.05.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So, 01.06.: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

ULSZ Rif Sandplätze/ Tennishalle

Kursleitung: Gabi Baumgartner

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

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

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

Material: Tennisschläger, Tennisschuhe

Max. Teilnehmerzahl: 6



506 Tennis Intensivkurs für Fortgeschrittene

€ 90.-/135.-/200.-

Festigen der Grundtechniken, Anwenden des Gelernten im Spiel

Sa, 07. - Mo, 09. Juni 2025

Sa, 07.06.: 08.00 – 10.00 und 11.00 – 13.00 Uhr

So, 08.06.: 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Uhr

Mo, 09.06.: 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 14.03.2025, 23.59 Uhr.

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

Voraussetzungen/Anforderungen: Gutes Beherrschen der Grundschnitte (Vor- / Rückhand, Volley, Aufschlag)

Material: Tennisschläger, Tennisschuhe

Max. Teilnehmerzahl: 8



507 Tenniscamp Aufbau

€ 100.-/175.-/250.-

Do, 29. Mai - So, 01. Juni 2025 / Niederöblarn (SportsArea Grimming)

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail nach Anmeldung.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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) € 254, im DZ € 209 p.P., sowie Fahrtkosten; Nutzung der Tennishalle ist inkludiert, Option: Nutzung der Sandplätze (wird vor Ort entschieden): 20 € p.P.

Max. Teilnehmerzahl: 8

508 Tenniscamp Perfektion

€ 200.-/275.-/350.-

Das Tennis Highlight im Sommersemester

Do, 22. - So, 25. Mai 2025 / Klagenfurt am Wörthersee

Kursleitung: Peter Lutz

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: 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, div. Kraft- und Koordinationsübungen, wenn möglich freies Spielen.

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

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

Zusätzlich anfallende Kosten: Pension Wachau, Zimmer mit Frühstück: Einzelzimmer € 75 p/N; Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 85 p/N; Doppelzimmer mit Doppelbelegung € 62 p/P/N; Fahrtkosten, Verpflegung Mittag/Abend

Max. Teilnehmerzahl: 8



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

€ 105.-/160.-/210.-

Mi, 28. Mai - So, 01. Juni 2025 / Feistritz bei Bleiburg

Kursleitung: Fernbacher / Keuschnig

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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: Grundkenntnisse im Gelände mit MTB.

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.-

Do, 29 Mai. - So, 01. Juni 2025 / ULSZ Rif

Kursleitung: Reini Schiefer / Daniel Wimmer

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

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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: Nutzung der Plätze zwischen den Einheiten, geleitete Trainings und jederzeit gerne Beachvolleyball-Talks

Max. Teilnehmerzahl: 24



512 Stand Up Paddle: für Ein- und Aufsteiger:innen € 175.-/262.-/350.-
SUP Kurs für leicht Fortgeschrittene und Aufsteiger:innen

Di, 29. April + 6./13./20./27. Mai + 3. Juni 2025 jeweils 17.00 - 19.00 Uhr / diverse Salzburger Seen
Kursleitung: Rainer Schmid (oder ein zertifizierter SUP Instructor des SUP BOX Team)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 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: 8



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

€ 125.-/190.-/250.-

Do, 29. Mai - So, 01. Juni 2025 / Hallstätter See, Traun, Lammer

Kursleitung: Jellinek / Griesebner / Russ / Langmann

Vorbesprechung: Montag, 05.05.2025, 19:00 Uhr online

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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. 65€, Ausrüstung 50€, Verpflegungs- und Fahrtkosten.

Max. Teilnehmerzahl: 24



515 Wildwasser Kajakkurs für Fortgeschrittene

€ 125.-/190.-/250.-

Eintauchen in die einzigartige Umgebung des smaragdnen Flusses (SLO)

Do, 19. Juni - So, 22. Juni 2025 / Kobarid, Slowenien

Kursleitung: Jellinek / Obereder / Russ / Steiner

Vorbesprechung: Montag, 05.05.2025, 19:00 Uhr online

Storno bis spätestens 19.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Für alle Kajak: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 Soca-Tal 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: absolvierter Anfänger:innenkurs oder Erfahrungen im leichten Wildwasser

Zusätzliche Kosten: Übernachtung ca. 50€, Ausrüstung 50€, Soca Befahrungsgebühr - maximal 13 Euro pro Tag, je nachdem welcher Streckenabschnitt gepaddelt wird (<https://gosoca.si>), Verpflegungs- und Fahrtkosten

Max. Teilnehmerzahl: 24



516 Kanupolo (Anfänger:innen und Fortgeschrittene)

€ 50.-/75.-/100.-

7. Mai bis 25. Juni 2025 (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 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Kanupolo ist eine dynamische, schnelle und kraftvolle Ballsportart auf dem Wasser. Beim Kanupolo treten je fünf Spieler in kleinen wendigen Kajaks gegeneinander an, um innerhalb von 2×10 Minuten mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Das schnelle und packende Spiel findet auf einer mit Schwimmleinen abgegrenzten Fläche von 35×23 Metern statt und reißt die Zuschauer mit packenden Zweikämpfen, schnellen Richtungswechseln, spektakulären Schüssen auf die 1.5 x 1 Meter großen und 2 Meter über der Wasseroberfläche hängenden Tore sowie technisch eleganten Bootsmanövern mit.



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

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

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

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 Freiwasser- und Triathlon-Neulinge

04.07. / 05.07. / 06.07.2025 & 11.07. / 12.07. / 13.07.2025

Fr: 18:00 - 20:00 Uhr, Sa: 12:00 - 17:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:00 Uhr / Schwimmhalle Sportzentrum

Rif, diverse Salzburger Seen

Kursleitung: Plamen Ryaskov

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

Storno bis spätestens 04.04.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Dieser Kurs bietet allen Schwimmsport-begeisterten 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

€ 230.-/345.-/460.-

Einführung in das Wellenreiten an der Algarve

So, 14.09.2025 – So, 21.09.2025 / Arrifana (POR)

Die Anreise bis 14.09. / Abreise ab 21.09. muss selbst und auf eigene Kosten organisiert werden!

Kursleitung: in Kooperation mit www.missiontosurf.at

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

Storno bis spätestens 14.05.2025, 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 Surfmaterial und Neoprenanzug sind inkludiert.

Voraussetzung: gute Schwimmkenntnisse.

Zusätzliche Kosten: Selbstständige Anreise und Verpflegung; Frühstück kann mitgebucht werden: 63 €/Person/Woche und wird direkt mit dem Anbieter „Missiontosurf“ verrechnet.

Upgrade von Camping auf Zimmer möglich: Nächtigung im Mehrbettzimmer € 75,-, im Doppelzimmer Surfvilla € 145,- sowie im Doppelzimmer Guesthouse € 180,- (alle Preise sind pro Woche/pro Person) – nähere Infos zur Buchung dieser Upgrades nach Anmeldung bzw. auf Anfrage unter office@missiontosurf.at

Max. Teilnehmeranzahl: 16



ULTRA GLIDE 3

DYNAMIC COMFORT

You will never run more comfortably.



SALOMON

519 Kitesurfen für Anfänger:innen Grundkurs X-Large

€ 275.-/412.-/549.-

Do, 12. bis So, 15. Juni 2025 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Der ideale Einstieg für alle Kite-Neulinge! Podersdorf und der Neusiedlersee bieten die besten Kite-Bedingungen in Österreich, mit der größten Windsicherheit und wieder mit mehr als genug Wasser fürs Baden, Kiten, Segeln usw.! In 4 Tagen lernt ihr alle Basics zum Kiten: Theorie (Sicherheit, Wind, Schirmsteuerung, Materialkunde), Landkiten (praktische Schirmsteuerung durch spielerischen Umgang mit kleineren Softkites), erste Wasserübungen (Body-drag, 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, 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

520 Kitesurfen Bootcamp ... und freies Kiten

€ 125.-/188.-/250.-

Do, 12. bis So, 15. Juni 2025 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 Leihhausrüstung bekommen. Podersdorf und der Neusiedlersee bieten die besten Kite-Bedingungen in Österreich, mit der größten Windsicherheit und wieder mit mehr als genug Wasser fürs Baden, Kiten, Segeln usw.!

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 leihst sie Dir vor Ort zu den USI-Sonderkonditionen. Dazu gibt es ebenfalls vergünstigt je nach Windverhältnissen den

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: Upwind bzw. Rescue Service pro Bootsfahrt (bei Bedarf): 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, Materialleihe (Kite, Board, Trapez, Neoprenanzug) bei Bedarf: 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

€ 299.-/449.-/599.-

Kite & Chill #lassenwirdensommerbeginnen

Do, 12. Juni – So, 15. Juni 2025 / Podersdorf am Neusiedler See

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

Vorbesprechung: Information aller TN per Mail

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Kursbeschreibung: Der ideale Intensivkurs für alle Kiter:innen ab Level 3 aufwärts! Podersdorf und der Neusiedlersee bieten die besten Kite-Bedingungen in Österreich, mit der größten Windsicherheit und wieder mit mehr als genug Wasser fürs Baden, Kiten, Segeln usw.!

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

522 Windsurfen (Anfänger:innen Grundkurs) Entdecke eine neue Leidenschaft!

€ 220.-/330.-/440.-

Do, 15. Mai – So, 18. Mai .2025 / Wolfgangsee (Sportcamp Raudaschl)

Kursleitung: Clemens Leitner (in Kooperation mit Sportcamp Raudaschl)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 Theorie Teil 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. Das Sportcamp Raudaschl verfügt über anfangersfreundliches Material, welches in regelmäßigen Abständen erneuert wird. So ist garantiert, dass das passende Material zur Verfügung steht. Einmal vom Windsurf-Virus angesteckt, lässt er einen so schnell nicht mehr los!

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

Voraussetzungen: gute Schwimmkenntnisse

Max. Teilnehmeranzahl: 10



523 Wingfoiling - der neue Trendsport (Einsteiger:innen) € 300.-/400.-/500.-

Fr, 16. Mai (14.00 Uhr) – So, 18. Mai 2025 (Nachmittag) /

Attersee oder Traunsee (abhängig von den Wind- und Wetterbedingungen)

Kursleitung: Rainer Schmid (Sup & Wing-Box)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 und jene, die es noch werden wollen! Beim Wingfoiling Einsteiger 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., die Schulung ist in Begleitung eines Boots zum Shutteln und auch für TOW IN Einheiten zum Erlernen der Foiltechnik.

Voraussetzungen: gute Schwimmkenntnisse

Inkludiertes Leihmaterial: Neopren, Boots, Safety Equipment, komplette & hochwertige Wing foil Ausrüstung

Material: Badeoutfit, Sonnenschutz, Wechselkleidung, Getränk, eigener Neoprenanzug & -schuhe (falls vorhanden)

Max. Teilnehmeranzahl: 7



Online anmelden auf: www.plus.ac.at/usi

524 Segeln (A-Schein)

€ 275.-/413.-/549.-

Do, 12. – So, 15. Juni 2025 / Neusiedlersee

Kursleitung: Segelschule missiontosail (Neusiedlersee)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail

Sorno bis spätestens 14.03.2025, 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 abgenommen. Prüfungsgebühr (nicht im Kurspreis inkludiert): Theorie € 15, Praxis € 20, Scheinausstellung € 20.

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse.

Material: Badebekleidung, Regenjacke, Sonnenschutz.

Max. Teilnehmeranzahl: 12



525 Mountainbike Training Frühjahr/Sommer

€ 95.-/145.-/190.-

Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 2., 9., 23., 30. April, 7., 14., 28. Mai 2025;

Abschlussfahrt So, 15. Juni 2025

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

Sorno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Gedacht als konditionelle Vorbereitung auf die Radsaison. Regelmäßiges wöchentliches Training wird uns helfen, uns auf unsere individuellen Ziele vorzubereiten. Ideal auch als Vorbereitung für die Alpenüberquerung (Kurs 527). Nahtlos im Anschluss

beginnt der Folgekurs Mountainbike Training Sommer/ Herbst (Kurs Nr. 526) für all jene, die weiter trainieren oder erst später einsteigen möchten. Gefahren wird vorrangig auf Trails und Schotterstraßen im Umland von Salzburg.

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

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

Max. Teilnehmeranzahl: 9



526 Mountainbike Training Sommer/Herbst

€ 95.-/145.-/190.-

Abendausfahrten Salzburg/Umgebung + Abschlusstour

Mittwoch, 17:30 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit am 11., 18., 25. Juni; 2. Juli; 10., 17., 24. September 2025; Abschlusssfahrt So, 28. September 2025

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 Transalp mit dem Mountainbike

€ 150.-/225.-/300.-

Mehrtagestour von Salzburg nach Villach

Sa, 23. – Do, 28. August 2025 / Salzburg - Osterhorn - Schladminger Tauern - Nockberge - Villach

Kursleitung: Christian Wurm

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: In 5 Tagesetappen geht es von Salzburg über die Ostalpen nach Villach. Rund 300 km und 8.500 hm werden dabei mit dem Bike bewältigt. Die Tagestouren sind so gewählt, dass man Zeit hat, die herrliche Landschaft zu genießen und genügend Pausen einzulegen. Gefahren wird bevorzugt auf Schotterstraßen und Trails. Das Gepäck ist bei dieser Tour selbst auf dem Rücken zu befördern und wir fahren ausschließlich mit der eigenen Muskelkraft. Von den täglichen Anstrengungen erholen kann man sich beim gemeinschaftlichen, abendlichen Beisammensein in den gemütlichen Almhütten und Gasthöfen am Weg. Nach einer Nacht in Villach geht es mit dem Zug zurück nach Salzburg.



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

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

Anfallende Kosten: Kosten für Übernachtung/Frühstück, Verpflegung unterwegs, Bahnfahrt Villach – Salzburg mit Radtransport

Max. Teilnehmer: 6

528 Mountainbike Fahrtechnik Basic & Intermediate

€ 90.-/135.-/180.-

Erlernen und festigen von Basis-Fahrtechniken im Uphill und Downhill

Fr, 02. - So, 04. Mai 2025 / Obertraun

Kursleitung: Isabella Fessler / Rüdiger Jahnel / Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 ca. 80 € pro Person/Nacht, Vollpension, Benutzung der gesamten Sportanlage. Variante 2: selbstständiges Übernachten/Pendeln mit tägl. Benutzungsgebühr der MTB Arena von ca. 12 €; Details nach Anmeldung.

Max. Teilnehmer: 18



529 Mountainbike Advanced

€ 105.-/160.-/210.-

Nauders 3-Länder Enduro Trails

Do, 26. - So, 29. Juni 2025 / Nauders; Reschenpass

Kursleitung: Rüdiger Jahnel, Peter Scheiber

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Das 3-Ländereck Österreich/Italien/Schweiz lässt das „Enduristen“ Herz höherschlagen. Natürliche Trails wechseln sich mit gebauten Abschnitten ab, atemberaubende Tief- und Weitblicke sind ständige Begleiter, Lifte bringen uns zu den Trails und die kulinarischen Köstlichkeiten der Grenzregion geben wieder Kraft für neue Abenteuer. Im Vordergrund steht das „riden“, Techniktipps werden situativ vermittelt.

Voraussetzungen: Solide Fahrtechnik auf S2-Trails unter verschiedenen Bedingungen. Kondition für bis zu 1000 Hm. Keine Einsteiger:innen!

Material: Gut gewartetes (Enduro) MTB, 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; Liftticket; Verpflegung

Max. Teilnehmer: 12



531 Paragleiten

€ 330.-/440.-/550.-

Anfänger:innenkurs: Übungshang, Höhenflüge, Theorie

Mo, 28. - Mi, 30. April & Fr, 02. - So, 04. Mai 2025

Werfenweng, St. Johann im Pongau

Kursleitung: Stefan Rebernig (Fluglehrer ÖAeC/DHV)

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 zugelassen Flugschulen zu absolvieren. Damit wird die Voraussetzung für weitere Stufen des Pilotenschein Paragleiten absolviert.

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

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

Zusätzliche Kosten: eventuelle Kosten für die Bergbahnkosten ca. € 28.-

Max. Teilnehmer: 16



532 Canyoning Friaul

€ 125.-/188.-/250.-

Do, 22. – So, 25. Mai 2025 / Lago di Cavazzo - Friaul - Italien

KursleiterIn: Stefanie Schider / Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-mail.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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. € 20.-/Person und Tag, Verpflegung, Fahrtkosten.

Max. Teilnehmer: 8



533 Sportklettern Basiskurs

€ 60.-/90.-/140.-

Do, 24. - Fr, 25. April 2025 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Timo Moser

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

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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.-

Sa, 26. - So, 27. April 2025 / Salzburg Umgebung

Kursleitung: Felix Autor / Martin Pühringer

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

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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 Klettern in Friaul Zurück zu den Wurzeln

€ 105.-/160.-/210.-

Do, 19. - So, 22. Juni 2025 / Tarvis/Raibl oder Umgebung

Kursleitung: Gerald Gruber

Vorbesprechung: Persönliche Einladung zur Vorbesprechung erfolgt per E-mail.

Storno bis spätestens 19.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Über 30 Klettergärten stehen uns in dieser Region zur Auswahl. Von den Karnischen Alpen im Norden (Alpi Carniche), den Julischen Alpen (Alpe Giulie/Julij) im Osten beginnend bis zu deren Ausläufern mit lieblichen Hügeln rund um Tolmezzo, Cividale, Gemona, Spilimbergo, Tolmin (Slowenien). Der Großteil der Routen liegt im Bereich von 4 bis 6a/b, bis hin zu 9a.

Material: Persönliche Kletterausrüstung (Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Helm, Expressschlingen, Bandschlingen, Schraubkarabiner), Kleidung für Höhen über 2000 m N.N., Badekleidung.

Voraussetzungen: Für das Klettern in Mehrseillängentouren sind grundlegende Fähigkeiten erforderlich, wie das eigenständige Klettern in Seilschaft, das Umlenken am Stand, das Absichern und Abseilen, sowohl passiv als auch aktiv.

Zusätzliche Kosten: Anreise, Unterkunft

Max. Teilnehmer: 8

536 Sportklettern im Ennstal

€ 130.-/195.-/260.-

Mi, 30. April - So, 04. Mai 2025 / Losenstein im Ennstal und Umgebung (Oberösterreich).

Kursleitung: Andreas Widauer / Felix Autor

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

Storno bis spätestens 14.03.2025, 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.

Material: Sportkletterausrüstung, Helm, pers. Reisebedarf.

Voraussetzungen/Anforderungen: Basiswissen Sicherungstechnik, selbstständiges Klettern.

Zusätzliche Kosten: An- und Abreise (Fahrgemeinschaften), Unterkunft: Hotel Koglerhof (200 € p.P. ÜF für 4 Nächte im DZ; EZ Preis = 240 €; zzgl. Ortstaxe) bzw. selbstständige Quartierwahl; auch Camping ist vor Ort möglich, persönliche Verpflegung.

Max. Teilnehmer: 10



537 Klettern in Istrien

€ 150.-/225.-/300.-

Do, 29. Mai - Mo, 02. Juni 2025 / Umgebung Rovinj, Kroatien

Kursleitung: Martin Pühringer / Felix Autor

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail spätestens vier Wochen vor Beginn.

Storno bis spätestens 14.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Wir werden in einem Steinhaus im verträumten Hinterland wohnen. Nach dem Frühstück werden wir die landschaftlich eindrucksvollen und abwechslungsreichen Klettergebiete zwischen Rovinj und Buzet besuchen. Uns erwartet abwechslungsreicher Fels, das Schlendern durch malerische Städtchen und 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. 180,-/4 Nächte), Verpflegung, ggf. Leihausrüstung (Kosten 5,-/Tag pro Gegenstand, max. 15€/Tag)

Max. Teilnehmer: 10



541 Hochtouren Basiskurs

€ 105.-/160.-/210.-

Vier Tage Gletscherkurs für Anfänger:innen

Mo, 30. Juni - Do, 03. Juli 2025 / Kürsingerhütte oder neue Pragerhütte

Kursleitung: Manfred Weichselbraun

Vorbesprechung: Information aller TN per E-Mail.

Storno bis spätestens 30.03.2025, 23.59 Uhr.

Beschreibung: Erlernen der notwendigen Grundkenntnisse für die selbstständige Durchführung von Hochtouren. Tourenplanung, Materialkunde, Knotenkunde, Seiltechnik, Spaltenbergung, Bewegungstechnik mit Steigeisen und Pickel, Abseilen.

Material: Vollständige Hochtourenausrüstung

Inkludierte Leistung: Leihausrüstung (Helm, Pickel, Steigeisen, Eisschrauben)

Zusätzliche Kosten: Unterkunft und Verpflegung, Fahrtkosten An und Abreise, Taxi

Max. Teilnehmer: 6



USI Sports & Beats

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

Samstag, 24. Mai 2025 / 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 2025 / Fechtzentrum Salzburg

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

Unisport Austria Meisterschaften

UAM Fußball am 21./22. Juni 2025 (ULSZ Rif)

Weitere Termine und Ausschreibungen auf www.unisport-austria.at

Auskünfte und Anmeldung: peter.scheiber@plus.ac.at

Internationale Wettkämpfe

Alle Termine auf www.unisport-austria.at

Auskünfte und Anmeldung: 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?

Brauereiführungen drei Mal täglich

10.30 Uhr, 13 Uhr & 15.30 Uhr



Stiegl-Brauwelt

SALZBURG

www.brauwelt.at