

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT
KLAGENFURT



usi.aau.at



2025

Sommersemester

ULTRA GLIDE 3

DYNAMIC COMFORT

You will never run more comfortably.



USI MitarbeiterInnen



Direktor DI Mag. Robert RASSINGER

Sprechstunden: nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9401 oder +43 664 5269509
robert.rassinger@aau.at

- Leitung
- Entwicklung
- Seminare/ Camps
- Weiter-/ Fortbildung
- Marketing
- Unisport Austria



Wettkampfleiter MMag. Bernhard SEEBACHER

Sprechstunden: nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9413 oder +43 664 88358543
bernhard.seebacher@aau.at

- Wettkämpfe
- Veranstaltungen
- USI-Kurse/USI-Kursheft
- Evaluierung
- Stv. Leiter
- Homepage



Sekretariat Ursula SPITALER

Öffnungszeiten: Mo. & Do. 9.00 - 12.00 Uhr
Tel: +43 463/2700 - 9402
ursula.spitaler@aau.at

- Büroleitung
- Inskription/ Anmeldung
- Information
- Schriftverkehr
- Dienstverträge
- Rechnungswesen



Sportwart Werner SCHEER

Sprechstunden: nach Vereinbarung
Tel: +43 463/2700 - 9414
werner.scheer@aau.at

- Gebäudeverwaltung
- Beschaffung/ Bestellwesen
- Inventar
- USI Bus
- Vermietung
- Sekretariatsvertretung



Sportwart Mag. Igor PAVLOVSKY

Tel: +43 463/2700 - 9412 oder +43 664 9633097
igor.pavlovsky@aau.at

- Administration USI-Outdoor
- Wartung/ Pflege Tennis & Beachvolleyballplätze
- SUP/ Kajak
- Reservierungsprogramm
- Gebäudeaufsicht



Sportwart Manuel KÜNSTNER

Tel: +43 463/2700 - 9416
manuel.kuenstner@aau.at

- Gebäudeaufsicht
- Kontakt KursleiterInnen
- Wettkampf- und Administrationsunterstützung
- Homepage
- Ersthelfer



Sportwart Alexander NIEDERER

Tel: +43 463/2700 - 9415
alexander.niederer@aau.at

- Gebäudeaufsicht
- Kontakt KursleiterInnen
- Wettkampf- und Administrationsunterstützung
- Social Media
- USI -Kursheft

Für den Inhalt verantwortlich:

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Universitätssportinstitut, Robert Rassinger

Graphische Beratung: Jochen Weiß und Magdalena Kießlinger (indirio.com)

Foto am Cover: Shutterstock

SALOMON

Online Inskription

(Kreditkarte, EPS Überweisung, USI-Gutschein)

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Inskriptionsbeginn online 20.02.2025 ab 08.00 Uhr | <https://usi.aau.at>
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 20.02.2025 ab 09.00 Uhr

Tarif 1

- Aktiv Studierende bis zum vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 01.02. / WS 01.09.)
- Allgemeines Personal der AAU

Tarif 2

- Aktiv Studierende ab dem vollendeten 30. Lj. (Stichtag SoSe 01.02. / WS 01.09.)
- Wissenschaftliches Personal der AAU
- Bedienstete der PH, FH und GMPU

Inskriptionsbeginn online 24.02.2025 ab 08.00 Uhr
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 24.02.2025 ab 09.00 Uhr

Tarif 3

- Akademikerinnen und Akademiker
- Tarif 3 minus 10 %: Absolventinnen und Absolventen der AAU mit Alumni-Karte

Inskriptionsbeginn online 27.02.2025 ab 08.00 Uhr
Inskriptionsbeginn USI-Sekretariat 27.02.2025 ab 09.00 Uhr

Tarif 3 (Restplätze)

- Externe (alle anderen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)

Die bei den Kursen angegebenen Preise (= Kursgebühren) sind Semesterpreise gegliedert in 3 Tarifgruppen. Den Tarifgruppen zugeordnet sind Personenkategorien. Für die korrekte Einstufung hat die Teilnehmerin / der Teilnehmer vor der Kursanmeldung selbst Sorge zu tragen (der entsprechende Nachweis muss erbracht werden). Kursänderungen im USI-Sekretariat bzw. auf der USI-Homepage beachten.

Sekretariat Öffnungszeiten

während der Hauptinskription (20.02.-07.03.2025):

Montag – Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr & Mittwoch: 13.00 – 15.00 Uhr

außerhalb der Hauptinskription:

Montag & Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr

Gesetzliche Feiertage geschlossen!

Kursanmeldung/Bezahlung

Universitätssportinstitut (USI)
Universität Klagenfurt
Universitätsstraße 63, 9020

Tel: +43 463 2700-9402
E-Mail: usi@aau.at
Web: www.aau.at/usi/

Eine rechtskräftige Kursanmeldung liegt erst bei vollständiger Bezahlung der ausgewiesenen Kursgebühr und Ausdruckmöglichkeit der Anmeldebestätigung vor. Bei einigen Kursen können Zusatzkosten (beachten Sie den Hinweis beim jeweiligen Kurs) anfallen.

Voraussetzung:

Berechtigt zur Kursanmeldung und -teilnahme sind ausschließlich Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, vorausgesetzt diese sind vollständig und korrekt im USI-Kursverwaltungsprogramm registriert. Eine Erstregistrierung kann durch Zusendung der benötigten Daten und Unterlagen (Nachname, Vorname, ev. akad. Grad, Geburtsdatum, Wohnanschrift, Foto [Bilddatei], E-Mail-Adresse, entsprechender Nachweis für eine korrekte Einstufung in Tarifgruppe/Personenkategorie) unter usi@aau.at veranlasst werden.

Überprüfen Sie vor dem jeweiligen Inskriptionsbeginn, nach dem Login, die Vollständigkeit und Richtigkeit Ihrer Daten! Hinweis: Eine Anmeldung für AAU-Studierende ist ca. 5 Tage nach Bezahlung des ÖH-Beitrages/Studienbeitrages des laufenden Semesters möglich. Tarifreklamationen von bezahlten Kursen können nicht berücksichtigt werden.

Beachten Sie, dass zu Kursanmeldebeginn aufgrund des erhöhten Arbeitspensums mit Verzögerungen bei der Bearbeitung zu rechnen ist.

Kursanmeldung online:

Login unter: <https://usionline.aau.at/usiweb/login>

Studierende und Bedienstete der AAU loggen sich mit ihrem UNI-Account ein.

Alle anderen Personen müssen beim Benutzernamen die von ihnen am USI hinterlegte E-Mail-Adresse eingeben. Anschließend kann ein Passwort (Button: Passwort unbekannt?) angefordert werden, welches an die angegebene E-Mail-Adresse zugesendet wird.

Legen Sie den gewünschten Kurs in den Warenkorb (Kurse im Warenkorb müssen unmittelbar bezahlt werden, sonst wird der Kursplatz wieder zur weiteren Kursbuchung freigegeben)! Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt mittels Kreditkarte (Secure-Code nötig) oder EPS (Online Banking, über das Portal Ihrer Bank – nur österreichische Bankinstitute) oder Online-Gutschrift. Die Anmeldebestätigung ist in ausgedruckter oder digitaler Form mitzuführen.

Kursanmeldung USI-Sekretariat:

Die Kursanmeldung kann im Sekretariat des USI, während der Öffnungszeiten (Seite 4) mittels Bar- oder Bankomatzahlung vorgenommen werden (persönlich oder durch eine Vertrauensperson).



Kinderbetreuung

Personen, die während der Inanspruchnahme eines Kursangebotes des USI eine Kinderbetreuung benötigen, können sich an das Familienservice der AAU wenden. Dieses bietet mit der flexiblen Kinderbetreuung eine stundenweise Betreuung für Kinder im Alter ab 8 Wochen an. Weitere Informationen unter: www.aau.at/familienservice

Menschen mit Behinderung

Menschen mit Behinderung haben auch die Möglichkeit, an anderen als eigens für sie angebotenen Kursen nach Rücksprache mit der jeweiligen Kursleiterin / dem jeweiligen Kursleiter teilzunehmen. Bei USI-Kursen handelt es sich um Gruppentrainings, bei denen die Kursleiterinnen / Kursleiter Spezialistinnen / Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet sind.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge der AAU

Als Maßnahme des Gesundheitsmanagements wird jeder Arbeitnehmerin/jedem Arbeitnehmer die Ausübung einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung im Rahmen des USI-Kursangebots empfohlen. Pro Woche kann dafür die „Sport-Halbe-Stunde“ innerhalb des Normaldienstplans genutzt werden. Diese Zeit ist als Sport-Buchung zu erfassen.



Onlinekurs

Diese Kurse werden ausschließlich online durchgeführt (live / on demand)



Hybridkurs

Hybridkurs - Präsenzveranstaltung und zusätzlich online live & on demand.

USI-Outdoor

Neben den vielen angebotenen Kursen am USI-OUTDOOR Gelände stehen den Sportlerinnen und Sportlern gegen Gebühr drei Tennisplätze sowie drei Beachvolleyballplätze täglich zum freien Spiel zur Verfügung. Von Studierenden sowie AAU-, PH- und FH-Bediensteten können Kajak-Boote und SUP-Boards für Ausfahrten am schönen Wörthersee entlehnt werden.

Platz- und Bootsreservierungen (Beachvolleyball, Tennis, SUP und Kajak) erfolgen über das Reservierungsportal: <http://usi-outdoor.aau.at>

Die vorgenommene Reservierung kann bis zwei Stunden vor Spiel- und Paddelbeginn von dem Benutzenden im Reservierungsportal storniert werden. Vor jeder Benützung der von uns angebotenen Plätze oder Wassersportgeräte muss dem Sportwart eine gültige Semesterkarte (Beach, Tennis) vorgelegt bzw. muss die Bezahlung der jeweiligen Buchung vor dem Spiel erfolgen. Die Reservierung dieser Freizeitanlagen erfolgt nach **Erstregistrierung** (<https://usi-klagenfurt.tennisplatz.info/registrieren>) ausschließlich online!

Der Tarif wird vom USI-Outdoor Sportwart angepasst. Kontakt und nähere Informationen: Mag. Igor Pavlovsky, Tel.: +43 664 9633097

Sportärztliche Untersuchungen

Aufgrund der teilweise hohen Anforderungen an den Organismus durch die Sporteinheiten empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.

Nachweis zur Einstufung in Tarifgruppe/Personenkategorie

Studierende: gültige Studien- bzw. Inspektionsbestätigung des laufenden Semesters / Bedienstete PH, FH: Mitarbeiter:innen/ausweis / Akademiker:innen: Urkunde / Absolvent:innen der AAU: Alumni Karte. Auch Studierende/Bedienstete der Gustav Maler Privat Universität

Schnupperrn ist nur bei wöchentlich stattfindenden Kursen, sofern nicht ausgebucht, in der ersten Unterrichtseinheit mit Einverständnis der/s Kursleiterin/s möglich.

Eine **Umbuchung** ist nur von einem wöchentlich stattfindenden Kurs auf einen anderen wöchentlich stattfindenden Kurs zu den Öffnungszeiten im Sekretariat innerhalb der ersten drei Kursanmeldungswochen möglich, vorausgesetzt freie Plätze stehen zur Verfügung. Die Gebühr beträgt EUR 2,00 pro Kurs. Bei Umbuchung auf einen teureren Kurs ist zusätzlich der Differenzbetrag zu begleichen. Bei Umbuchung auf einen günstigeren Kurs wird der Differenzbetrag nicht erstattet.

Die **Anmeldebestätigung** ist stets mitzuführen, auf Verlangen vorzuweisen und gilt ausschließlich für die darauf ausgewiesene Person und den darauf ausgewiesenen Kurs. Eine missbräuchliche Verwendung hat die sofortige Sperre für die Dauer von mind. zwei Semestern zur Folge.

Abmeldung/Stornierung von einem geblockten Kurs ist bis 21 Tage vor Kursbeginn gegen eine Gebühr von EUR 5,00 möglich; – von Camps sowie Aus- und Fortbildungen ist die Abmeldung bis 2 Monate vor Kurs- bzw. Buchungsbeginn gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Keine Abmeldung/Stornierung bei Hinweis auf „Verbindliche Anmeldung“. Stornogebühren etwa für Flüge, Quartier etc. werden in Rechnung gestellt. Wenn eine von der/m Teilnehmer/ in vorgeschlagene Ersatzperson (gleiche Tarifgruppe) teilnimmt, wird die Kursgebühr abzüglich von EUR 30,00 rückerstattet. Bei vorzeitiger An- oder verspäteter Abreise werden keinerlei Kosten erstattet. Der Abschluss einer privaten Stornoversicherung wird empfohlen. Gesundheitliche oder andere Gründe sind kein Abmeldungs- bzw. Stornierungsgrund. Die Kursgebühr wird weder rückerstattet noch gutgeschrieben.

Weitere Informationen

Kursabsagen bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer:innen/zahl, aufgrund nicht zur Verfügung stehender Räumlichkeiten, aufgrund der Wetterlage oder aufgrund von höherer Gewalt sind möglich. Preisänderungen, Programmänderungen und Änderungen im Kursangebot sind ebenfalls möglich. Die Teilnahme am Sportunterricht setzt entsprechende Sportausrüstung voraus. Das USI Gebäude ist an nicht lehrveranstaltungsfreien Wochentagen von 07.00 - 21.45 Uhr geöffnet.

Es wird darauf hingewiesen, dass das USI für seine Teilnehmende:innen keinerlei Versicherung abschließt. Wir empfehlen ausdrücklich den Abschluss einer **privaten Kranken-/Unfall-/Haftpflichtversicherung**.

Diese Seite beinhaltet nur eine Kurzfassung der **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**. Die ungekürzte Fassung lesen Sie vor der Anmeldung online auf der USI-Homepage

(<https://www.aau.at/usi/kursanmeldung-info/agb/>) oder direkt am Sekretariat.

USI-Programm Sommersemester 2025

	Anmeldeinformationen / AGB's	4 - 7
	Kursübersicht Sommersemester 2025	10 - 15
	Camps	21 - 28
	Wettkämpfe / UF Bewegung & Sport / Stundenpläne	29 - 33



Foto: Christoph Oberschneider

Kurs- / Semesterdaten Sommersemester 2025

Semesterbeginn:	03.03.2025
Semesterende	27.06.2025

Veranstaltungsfreie Tage Alle gesetzlichen Feiertage

Osterferien:	14.04.-27.04.2025
Staatsfeiertag:	01.05.2025
Christi Himmelfahrt:	29.05.2025
Pfingsten:	07.06.-09.06.2025
Fronleichnam:	19.06.2025
Mariä Himmelfahrt:	15.08.2025
Sommerferien:	28.06.-28.09.2025

SALOMON

SAISONKARTEN

- 1000 Kraftkammerkarte (Semesterkarte)
- 1001 Kraftkammerkarte Sommer
- 3400 Saisonkarte Beach
- 3500 Saisonkarte Tennis
- 5000 Kletterwandkarte (Semesterkarte)

FITNESS BASICS

1049 Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz	1129	Work & Stretch
1051 Pump your Body	1132	Kraftkammer - Einführung für Anfänger:innen
1054 Deepwork - Funktionelles Training nach den 5 Elementen	1133	Bodyworkout
1055 Bodyworkout	1134	RABB&Po - Complete Workout
1056 Dance Fitness	1136	Stabilisierungstraining
1100 AB Power meets Pilates	1137	Core and more
1107 Bodyshaping	1138	Total Mix - Intensivtraining mit Step und Geräten
1108 Bodystyling für Damen	1139	Train & Tone - Kalorien verbrennen & Muskeln kräftigen
1111 Workout extreme - High Intensity	1141	Zumba & Stretch out
1113 Kraftkammer - Einführung für Anfänger:innen	1143	Berg-Fit
1116 Crossfitness - Funktionelles Training	1148	Circeltraining for Ladies
1119 Einführung in die USI-Kraftkammer	1150	Zumba
1121 Funktionelles Krafttraining	1162	AB-Power
1122 HIT - High Intensity Training	1623	Full Sweat Power
1123 Individuelles Krafttraining	1624	Online Kurs - Bodyworkout
1126 Kräftigung ohne Geräte	1625	Flexy Friday
1127 Krafttraining für Menschen mit Behinderung	1626	Movement & Meditation
1128 Krafttraining für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	1628	Fit durch die Mittagspause
	1629	Achtsamkeit & Entspannung

VITAL MOVE

2003 Chakra Yoga für Anfänger:innen und FG	2031 Yoga für mäßig Fortgeschrittene
2008 Mobilisierung und Stretching	2033 Wirbelsäulengymnastik auf dem Therapieball
2009 Fit und gesund in den Morgen (Yoga)	2034 Aktiv in den Tag
2010 Flexibar	2035 Vinyasa Yoga
2011 Rückenfit	2036 Yoga Flow & Flex - für Rücken, Schultern und Nacken
2013 Hatha Yoga (dynamisch, aktiv, meditativ)	2037 Shiatsu - japanische Massage
2015 Mama / Mama Baby Yoga (bis ca. 1,5 Jahren)	2038 Online Kurs - Rückenfit
2016 Pilates am Morgen	2041 Yoga für AnfängerInnen und mäßig FG
2017 Bodyworkout	2044 Akro Yoga Mixed Levels für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
2019 Pilates - Core Stability	2049 Yoga für einen gesunden Rücken
2020 Pilates - Kräftigung und Stabilität für den ganzen Körper	2050 Faszien Yoga
2021 Easy Morning Flow - Yoga für Balance und Energie	2065 Pilates
2022 Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik	2254 Rückenfit
2027 Rückenfit mit Pezziball	2810 Rückenfit
2030 Yoga für AnfängerInnen	2811 Pilates & Stretching

BALLSPORT

- 3000 Badminton
- 3001 Badminton für Geübte
- 3002 Badminton für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 3004 Basketball für Damen und Herren für Fortgeschrittene & Spieleinheit
- 3009 Floorball / Unihockey (Technik/Spiel - alle Leistungsklassen)
- 3013 Hallenfußball (Spieleinheit)
- 3014 Hallenvolleyball USI-Level 1/2
- 3016 Hallenvolleyball USI-Level 2/3
- 3019 Mixed Games (Bunter Mix aus Ball- und Laufspielen)
- 3020 Futsal/Hallenfußball
- 3022 Fußball am Kunstrasen
- 3025 Tischtennis - Technik und Spiel
- 3026 Let 's Play (Team- bzw. Mannschaftsspiele)
- 3032 Hallen - Beachworkshop intensiv (USI-Level 2/3)
- 3035 Spikeball (Spieleinheit für AnfängerInnen und FG)
- 3401 Beachvolleyball (Technik USI-Level 1)
- 3402 Beachvolleyball (Technik USI-Level 2)
- 3403 Beachvolleyball (Technik USI-Level 3)
- 3404 Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 1/2)
- 3405 Beachvolleyball (Spieleinheit USI-Level 2/3)
- 3406 Beachvolleyball - Technik u Spiel (USI-Level)
- 3407 Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig FG
- 3408 Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel-Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)
- 3409 Golf - ÖGV Ausbildung „Spiel-Lizenz“ Stufe 1 (EinsteigerInnen)
- 3410 Rugby für Einsteiger:innen
- 3501 Tennis für Fortgeschrittene
- 3501 Tennis für Fortgeschrittene
- 3501 Tennis für Fortgeschrittene
- 3502 Tennis für Fortgeschrittene
- 3503 Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene
- 3505 Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene
- 3506 Tennis für Fortgeschrittene
- 3507 Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene
- 3508 Tennis für Fortgeschrittene
- 3510 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 3511 Tennis für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene
- 3513 Tennis für AnfängerInnen
- 3515 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 3516 Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene
- 3518 Tennis für mäßig Fortgeschrittene
- 3519 Tennis für Fortgeschrittene und Meisterschaftsspieler:innen
- 3521 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 3524 Tennis für Fortgeschrittene
- 3528 Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene
- 3529 Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

JUNIOR CLUB

- 4001 Kinder Turnen (1 - 2 Jahre)
- 4002 Kinder Turnen (4 - 5 Jahre)
- 4003 Kinder Turnen (5 - 6 Jahre)
- 4006 Kinder Turnen (2 - 3 Jahre)
- 4009 Kinder Turnen (3 - 4 Jahre)
- 9095 Kinder Sommersportwoche 1 (6 - 12 Jahre)
- 9096 Kinder Sommersportwoche 2 (6 - 12 Jahre)

OUTDOOR

- 5503 Gesundes natürliches Laufen
- 5509 Orientierungslauf - Selbstbestimmtes Laufen im Gelände
- 5513 Kajak für AnfängerInnen am Montag
- 5514 SUP - Stand Up Paddling (AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene)
- 5517 Wakeboard/ Wasserski
- 5519 Paragleiten Schnupperkurs 1
- 5520 Paragleiten Schnupperkurs 2
- 5526 Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 1
- 5530 Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 2
- 5537 Kajak Open Class (für alle die schon Grundkenntnisse besitzen)
- 5546 Wakesurfen für AnfängerInnen
- 5547 Kajak - Schnupperkurs für AnfängerInnen

SONSTIGE

- 6000 Boxen / Grundschule-Selbstverteidigung
- 6004 Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination
- 6005 Classic Taekwondo - Selbstverteidigung, Kondition & Koordination
- 6008 Geräterturnen - Parkour Mix
- 6010 Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)
- 6011 MMA - Mixed Martial Arts
- 6012 Krav Maga (Selbstverteidigungstraining)
- 6014 Tauchausbildung EOBV1* Taucher
- 6020 Fechten
- 6023 Hip Hop
- 6024 Contemporary Dance (Beginners & Intermediate)
- 6029 UF Bewegung und Sport: Vorbereitungskurs Aufnahmeprüfung
- 6030 Kickboxen (AnfängerInnen + Fortgeschrittene)
- 6031 Let 's Dance - Tanzkurs für Paare (AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene)
- 6032 Latin Ladies - Selbst ist die Frau (AnfängerInnen anhand simpler Choreografie)
- 6034 Let 's Dance - Tanzkurs für Paare (mäßig Fortgeschrittene u FG)
- 6036 Pole Dance - Level 3
- 6037 Pole Dance - Level 2
- 6039 Pole Dance - Level 2
- 6040 Silent Disco: Free your mind moving
- 6041 Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1)
- 6042 Dance Mix für AnfängerInnen u leicht Fortgeschrittene
- 6043 Luftakrobatik (aerial silk)
- 6044 Pole Dance - Beginner Kurs (Level 1)
- 6045 Choreo Class
- 6067 Die Kunst des Jonglierens

SONSTIGE

- 6504 Schwimmkurs für Einsteiger:innen
- 6538 Schwimmkurs für Fortgeschrittene
- 6511 Feldenkrais
- 6512 Gesund in den Frühling mit Yoga im Grünen
- 6514 Solo Charleston Tanzkurs
- 6515 Improvisationstheater für Anfänger:innen
- 6516 Improvisationstheater für Anfänger:innen und mäßig Fortgeschrittene
- 6520 Shiatsu Workshop
- 6521 Augentraining Workshop
- 6523 Segelfliegen
- 6524 Lindy Hop Schnupper Tanzkurs
- 6530 Schnuppertauchen
- 6540 West Coast Swing
- 6553 Windsurfen für Anfänger:innen
- 6554 Windsurfen für Anfänger:innen
- 6555 Krav Maga Workshop
- 6563 Segelschein A (Theorie und Praxis)
- 6963 Baseball - Workshop

KLETTERSPORT

- 5001 Kletter- & Bouldertraining
- 5002 Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)
- 5003 Klettern für AnfängerInnen (USI-Level 1)
- 5005 Klettern für mäßig FG (USI-Level 2)
- 5006 Klettern für mäßig FG (USI-Level 2)
- 5007 Technik für seriöse Sportkletterer
- 5009 Klettern und Bouldern für Frauen (USI-Level 1)

SOMMERKURSE

- 7501 Fit durch den Sommer
- 7503 Beachvolleyball (Technik)
- 7504 Beachvolleyball (Spieleinheit)
- 7505 Beachvolleyball (Technik- und Spieleinheit)
- 7507 Tennis für Fortgeschrittene
- 7508 Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene
- 7511 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 7512 Tennis für mäßig Fortgeschrittene
- 7514 Tennis für Anfänger:innen
- 7515 Tennis für mäßig Fortgeschrittene
- 7519 Kajak - Vom Sonnenuntergang in den Vollmond 3
- 7527 Tennis für mäßig Fortgeschrittene
- 7528 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 7529 Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene
- 7530 Tennis für mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
- 7531 Tennis für AnfängerInnen
- 7532 Kajak - Schnuppern für AnfängerInnen
- 7535 Pilates im Sommer
- 7536 Bauch-Beine-Po und Rückenfit
- 7541 Padel Tennis für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

1629

Achtsamkeit & Entspannung

€ 27|40|55

KL: Julia Hofmann, USI-Studio, Di. 15:00 - 15:55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

1116

Crossfitness - Funktionelles Krafttraining

€ 70|105|140

KL: Hannes Jurkowitsch, Sportpark Klagenfurt, Di. 19:00 - 20:30 Uhr, min. 12/ max. 14 TN

1623

Full Sweat Power

€ 65|98|130

KL: Nicole Hribernik, Karl-Marx Straße 6, Do. 15:00 - 16:30 Uhr, min. 20/ max. 24 TN

2008

Mobilisation und Stretching

€ 27|40|55

KL: Katrin Dorfer, USI-TS, Di. 08:00 - 08:55 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

2020

Pilates - Kräftigung und Stabilität für den ganzen Körper

€ 40|60|80

KL: Anabel Schifferl, USI-TS, Di. 20:15 - 21:45 Uhr, min. 20/ max. 40 TN

6963

Baseball - Workshop

€ 19|29|38

KL: Thomas Preschem, Koschatplatz, 09.05.2025 15:00 - 18:00; 10.05.2025 10:00 - 13:00, min. 18/ max. 25 TN

6024

Contemporary Dance

€ 27|40|55

KL: Jasmin Kumar, USI-Studio, Mo. 15:30 - 16:25 Uhr, min. 20/ max. 30 TN.

3638

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

€ 30|45|60

KL: Bianca Pörsch, Kärnten Therme, 4 Einzeltermine 20:00-21:45, min. 10/ max. 14 TN

3410

Rugby für Einsteiger:innen

€ 22|33|44

KL: Jürgen Knopper, Koschatplatz, 5 Termine Fr. 17:00-19:00 Uhr, min. 15/ max. 20 TN

6067

Die Kunst des Jonglierens

€ 27|40|55

KL: Fernando Jaimes Arce Rembranth, USI-TS, Di. 15:45 - 16:40 Uhr, min. 16/ max. 18 TN.

6011

MMA - Mixed Martial Arts

€ 40|60|80

KL: Markus Miedel, USI-TS, Di. 14:00 - 15:30 Uhr, min. 18/ max. 20 TN

6512

Gesund in den Frühling mit Yoga im Grünen

€ 17|26|34

KL: Julia Hofmann, Kreuzbergl, 15.03.2025 u. 16.03.2025 09:30 - 12:00 Uhr, min. 10/ max. 12 TN

5508

Mountainbike - Fahrtechnik und Trail (Anfänger:innen)

€ 62|94|125

KL: Christoph Sagmeister, Treffpunkt: USI-Outdoor, 6 Termine 17:00 - 20:00 Uhr, min. 8/ max. 10 TN

5541

Wandern für Naturbegeisterte - Aufbaukurs

€ 50|65|100

KL: Wolfgang Pöllauer, Kärntner Berge, Vorbereitung + 3 Tagestouren 09:00 - 16:00 Uhr, min. 10/ max. 14 TN

5540

Wandern für Naturbegeisterte - Basiskurs

€ 50|65|100

KL: Wolfgang Pöllauer, Kärntner Berge, Vorbereitung + 3 Tagestouren 09:00 - 16:00 Uhr, min. 10/ max. 14 TN

3411

Golf - Schnupperkurs

€ 13|19|25

KL: Thomas Lerchbaumer, Jacques Lemans Golfclub St. Veit - Längsee, Einzeltermin 26.03.2025 16:00-18:00, min. 8/ max. 25 TN

3412

Golf - Platzreife

€ 75|113|150

KL: Christoph Körbler, Jacques Lemans Golfclub St. Veit - Längsee, 3 Einzeltermine 15:00-18:00, min. 6/ max. 12 TN

DRINK SMARTER.



VITAMIN WELL RELOAD

VITAMIN B+D
MAGNESIUM+ZINK
mit
ZITRONEN-/LIMETTEN-GESCHMACK

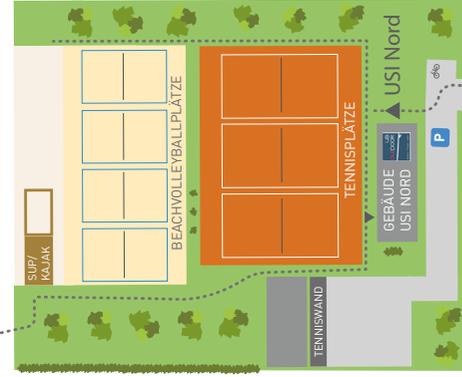
WENN SIE AUFTANKEN MÜSSEN
Vitamin Well Reload enthält Magnesium, das zum Elektrolytgleichgewicht sowie Vitamin B12, welches zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt. Reload enthält ebenso Vitamin D, welches zur Erhaltung der normalen Muskelfunktion beiträgt sowie Zink, was zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Vitamin Well ist ein Getränk, mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichertes Getränk, ohne Konservierungsstoffe. Wir empfehlen eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die Erzeugnisse werden nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren. Es wird eine Ernteanzeige maximal 2 Wochen im Tag (entsprechend 1 Liter/Tag) empfohlen. Nach dem Öffnen innerhalb eines Tages verzehren. Lagerplatz: Raumtemperatur möglich. Vor direktem Sonnensicht lagern.

LOW CALORIE DRINK
Kalorienarmes Erfrischungsgetränk ohne Kohlensäure mit Vitaminen und Mineralstoffen mit Zitronen-/Limetten-Geschmack 500ml
Vitamin Well AB, Box 5140, 102 43 Stockholm, Schweden, www.vitaminwell.com

VITAMIN WELL

Lenkkanal



PSV Klagenfurt
Automodellsport

CAMPUS UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT KLAGENFURT

Legende

- USI Gebäude
 - Carport/Geräteschuppen
 - Kletterwand
 - Rasen
 - Sand
 - Parkflächen
 - Parkscheinautomat
 - Fahrradständer
- USI Übungsstätten (Luftlinien)**
- 1 - Universitätssportinstitut Klagenfurt (USI)
 - 2 - USI Outdoor Beach | Tennis | Lake
 - 3 - Pädagogische Hochschule (PH) (2,04 km)
 - 4 - HTL (3,18 km)
 - 5 - Boulderama (3,34 km)
 - 6 - Pole Position (2,56 km)
 - 7 - Tenniscenter Rath (1,53 km)
 - 8 - Sportpark Klagenfurt (Stadion) (1,27 km)
 - 9 - Naturfreunde Freizeit und Sportanlagen (1,65 km)
 - 10 - Heidi Horten-Arena (3,09 km)
 - 11 - Kart Marx Straße (3,4 km)
 - 12 - Seepark Hotel (0,28 km)



Universitätsstraße

Vorstufengebäude
Universität Klagenfurt

Haupteingang

Stiftungsgebäude
Universität Klagenfurt

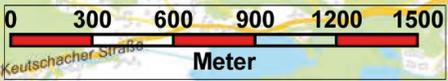
Campus Universität Klagenfurt

Südring



Übungsstätten des Universitätssportinstituts Klagenfurt

Nr.	Name	Adresse
1	Universitätssportinstitut Klagenfurt (USI)	Universitätsstraße 63, 9020
2	USI OUTDOOR BeachTennisLake	Universitätsstraße 100, 9020
3	Pädagogische Hochschule (PH)	Hubertusstraße 1, Eingang Waidmannsdorferstr., 9020
4	HTL Mössingerstraße	Mössingerstr. 25, 9020
5	Boulderama	Raiffeisenstraße 12, 9020
6	Pole Position	Felix-Hahn-Straße 2, 9073
7	Tenniscenter Rath	Hubertusstraße 80, 9020
8	Sportpark Klagenfurt (Stadion)	Siebenhügelstraße 107B, 9020
9	Naturfreunde Freizeit- und Sportanlagen	Porschestraße 15, 9020
10	Heidi-Horton-Arena	Messeplatz 3, 9020
11	Karl Marx Straße	Karl Marx Straße 6, 9020
12	Seepark Hotel	Universitätstraße 104, 9020





ECHTER BIERGENUSS ALKOHOLFREI

Für alle, die Lust auf echten Biergeschmack haben und auf Alkohol verzichten möchten, gibt es echten, alkoholfreien Biergenuss aus Hirt. Hirter Freigeist ist ein unbeschwerter, kalorienarmer Durstlöscher, gebraut mit Kärntner Braugerste und weichem Bergquellwasser aus der Kärntner Privatbrauerei.

Unser Freigeist.
Echt alkoholfrei.



hirterbier.at

CAMPS

Alpin/Wandern

- 9015 Klettercamp Istrien
- 9005 Klettercamp Krk
- 9025 Klettercamp Cortina
- 9029 Klettercamp Ennstal
- 9026 Klettercamp Arco
- 9125 "Dem Frühling entgegen" Inselwandern auf Krk
- 9111 Hochtourenkurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene
- 9028 Mehrseillängenkletterkurs Paklenica
- 9088 Mehrseillängenkletterkurs Lienzer Dolomiten

Wassersport/Beach/Tennis

- 9093 Action Canyoning "Senza Confini"
- 9103 Fun Canyoning in Friaul
- 9035 Kitesurf Grado/Italien
- 9041 Beachcamp
- 9042 Tenniscamp - Umag (Kroatien)

Mountainbike

- 9146 E-Bike & Hike in den Friauler Bergen
- 9112 Bikecamp - 3-Länder-Trails
- 9114 Bikecamp - Monte Grappa
- 9123 Bikecamp - Alpine Trails am Stilfserjoch
- 9118 Bikecamp - Trails in den Hügeln der Euganei
- 9122 Bike Mehrtagestour - Giro del Canin

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT
KLAGENFURT



9015



Klettercamp Istrien

Termin	10.04.2025 - 13.04.2025
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	115/175/230, 7-8 TN, Anmeldung bis 20.03.2025
Ort	Rovinj/Istrien/Kroatien
Inhalte	Sportklettern in den schönsten Gebieten Istriens mit Blick aufs Meer, dem Limski Kanal oder auf die Ruinen von Dvigrad. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.
Kosten:	ca. €90-100.-/ Person für 3 Nächte im DZ, An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft. Frühstück und Abendessen

9029



Klettercamp Ennstal

Termin	19.06.2025 - 22.06.2025
Leiter	Hannes Hausherr
Gebühr	115/175/230, 10-40 TN, Anmeldung bis 28.05.2025
Ort	Ennstal/Losenstein
Inhalte	Von toller Plattenklettere bis zur steilen Kletterei an zerfressenem Kalk gibt es hier alles was das Herz begehrt. Zudem gibt es in Losenstein eine Ruine mit einer Feuerstelle für gesellige Abende.
Kosten:	Unterkunft ca. €120 - 140, An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft, Verpflegung

9005



Klettercamp Krk

Termin	22.05.2025 - 25.05.2025
Leiter	Hannes Hausherr
Gebühr	115/175/230, 7-8 TN, Anmeldung bis 30.04.2025
Ort	Baska/Krk/Kroatien
Inhalte	Sportklettern im idealen Urlaubsklettergebiet. Die Felsen liegen tagsüber im Schatten und das Meer ist in unmittelbarer Nähe. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zum Klettern ohne Seil über dem Meer. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.
Kosten:	ca. €100.- bis 120.- für Unterkunft (Mobile Home), An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9026



Klettercamp Arco

Termin	17.09.2025 - 21.09.2025
Leiter	Helmut Strasser
Gebühr	135/200/270, 7-8 TN, Anmeldung bis 21.08.2025
Ort	Arco/Gardasee /Italien
Inhalte	Sportklettern in und um Arco am Gardasee zur besten Jahreszeit. Klassische Felsen und neue Gebiete sind im Programm. Einmal Frühstück direkt am See. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat; Witterungsabhängig.
Kosten:	ca. €100-120.- für Apartment (4x Übernachtung), Abendessen und Frühstück, An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9025



Klettercamp Cortina

Termin	12.06.2025- 15.06.2025
Leiter	Helmut Strasser/Thomas Brandauer
Gebühr	170/255/340, 9-10 TN, Anmeldung bis 22.05.2025
Ort	Cortina/Italien
Inhalte	Sportklettern in der fantastischen Bergwelt der Dolomiten rund um Cortina. Alpines Flair mit beeindruckenden landschaftlichen Perspektiven. Voraussetzung ist das eigenständige Sichern mit Halbautomat.
Kosten:	€50.-/ Nacht/Person im DZ, Abendessen, An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9125



Inselwandern auf Krk

Termin	04.04.2025 - 06.04.2025
Leiter	Chris Wutte/Robert Rassinger
Gebühr	100/150/210, 7-14 TN, Anmeldung bis 19.03.2025
Ort	Punat/Baska
Inhalte	Alte Kulturlandschaften, Berge und Meer. Und ein Wanderwegenetz von über 400 km machen es uns leicht die Insel in der Kvarner Bucht zu entdecken.
Kosten:	Nächtigung inkl. HP ca. €75.-/Nacht im DZ, An- u. Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9111



Hochtourenkurs für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Termin 08.06.2025 - 11.06.2025
Leiter Michael Wirmsberger
Gebühr 145/220/290, 4-8 TN, Anmeldung bis 19.05.2025
Ort Kürsinger Hütte/Obersulzbachtal
Inhalte

- Steigeisentechniken
- Gehen mit Seil am Gletscher + Verhalten bei einem Spaltensturz
- Selbst- und Kameradenrettung auf Hochtouren
- Ausrüstungs- & Materialkunde, Tourenplanung
- Tourentag auf den Großvenediger 3.666m

Kosten Nächtigung im Lager inkl. HP ca. €60.- (Alpenverein)

9028



Mehrseillängenkletterkurs Paklenica

Termin 26.04.2025 - 30.04.2025
Leiter Andreas Schwarz
Gebühr 200/300/400, 5-6 TN, Anmeldung bis 08.04.2025
Ort Nationalpark Paklenica/Stariograd/Kroatien
Inhalte Ausrüstungskunde, Tourenplanung, Grundklettertechniken, Knotenkunde, Anseilarten, passives und aktives Abseilen mit Selbstsicherung, Seilkommandos, Verwendung von Friends, Expressflaschenzug uvm. Voraussetzung: Sportklettererfahrung (5. Schwierigkeitsgrad), & das eigenständige Sichern mit Halbautomatik.
Kosten: 4x Nächtigung (Zimmer oder Zelt) mit HP ca. €60.-/1P, An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft, Eintritt Nationalpark.

9088



Mehrseillängenkletterkurs Lienzer Dolomiten

Termin 19.09.2025 - 21.09.2025
Leiter Andreas Schwarz
Gebühr 120/180/240, 5-6 TN, Anmeldung bis 28.08.2025
Ort Karlsbader Hütte/Lienzer Dolomiten
Inhalte Eine Einführung in das sichere Klettern von Mehrseillängenrouten. Voraussetzung: Sportklettererfahrung (5. Schwierigkeitsgrad) & das eigenständige Sichern mit Halbautomatik.
Kosten An- u. Abreise privat, 2 x Nächtigung im Lager mit HP in der Karlsbader Hütte.

9093



Action Canyoning „Senza Confini“

Termin 17.05.2025 - 18.05.2025
Leiter Andreas Schober/ Paul Mistlbacher
Gebühr 115/175/230, 4-8TN, Anmeldung bis 28.04.2025
Ort Dreiländereck-Kärnten/Slowenien/Italien
Inhalte Voraussetzung: Schwindelfreiheit und solide Schwimmkenntnisse!
Kosten: Leihhausrüstung für beide Tage ca. €30.-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online!
 An- und Abreise privat.

9103



Fun Canyoning Friaul

Termin 14.06.2025 - 15.06.2025
Leiter Andreas Schober/Mistlbacher
Gebühr 115/175/230, 4-10 TN, Anmeldung bis 22.05.2025
Ort Friaul/Italien
Inhalte Voraussetzung: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und solide Schwimmkenntnisse!
Kosten: Leihhausrüstung für beide Tage ca. €30.-, 1x Übernachtung am Campingplatz ca. €20.-/Person, Infoblatt online!
 An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9035



Kitesurf Grado/Italien (für AnfängerInnen)

Termin 30.04.2025 - 04.05.2025
Leiter Johannes Plech/Jakob Dario
Gebühr 145/215/290, 10-12 TN, Anmeldung bis 10.04.2025
Ort Grado/Italien
Inhalte Kitecamp für alle Wassersportbegeisterten! Theorie und Praxis, Windfenstermodell, Sicherheitssysteme, Start/Landung, Steuern, Bodydrag, Relaunch, Wasserstart und Anfahren
Kosten: Campingplatz, Verpflegung, An- und Abreise privat, Infoblatt online!

6553 & 6554



Windsurfen für Anfänger:innen

Termin 23.05.2025 - 25.05.2025 ODER 05.09.2025 - 07.09.2025
Leiter Hanna Pogatschnigg
Gebühr 80/120/160, 8-10 TN, Anmeldung bis ?
Ort Podersdorf am See
Inhalte 9 Einheiten (Wasser + Theorie) + freie Übungszeit
Kosten: Equipment: ca. €110,- (Material + Neoprenanzug)
 Vorschläge Unterkunft:
 Zimmer in Podersdorf via booking.com ab 44€/Nacht
 Apartments für 4 Personen ab 149€/Nacht (Apartment Rosenhof)
 Campingplatz: Zeltplatz + 1 Person ab 26,40€/Nacht

9146



E-Bike & Hike in den Friauler Bergen

Termin 25.04.2025 - 27.04.2025
Leiter Christian Wutte
Gebühr 105/160/210, 6-8 TN, Anmeldung bis 09.04.2024
Ort Moggio Udine/Italien
Inhalte "Zuerst Radln dann Wandern" - die ideale Kombination für Rad- und Wanderfreunde. Auf tollen Steigen gehts zu Fuß weiter in höhere Regionen, e-Mountainbike auf Forst-/Almwegen bis 1.000 hm, Wandern ca. 500 hm.
Kosten: Nächtigung incl. HP in Osteria/Hotel ca. €75,- An- und Abreise privat oder in Fahrgemeinschaft

9042



Tenniscamp - Porec/Zelena Laguna

Termin 09.10.2025 - 12.10.2025
Leiter Hans-Jörg Zainer/Bernhard Seebacher
Gebühr 95/145/190, 12-16 TN, Anmeldung bis 10.08.2025
Ort Porec/Kroatien
Inhalte 6 Trainingseinheiten und dazu ein sportliches Rahmenprogramm.
Kosten: €245,- 3x ÜN im DZ inkl.HP, An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9118



Bikecamp - Trails in den Hügeln der Euganei

Termin 16.05.2025 - 18.05.2025
Leiter Eva Britzmann
Gebühr 105/160/210, 6-7 TN, Anmeldung bis 24.04.2025
Ort Hügel der Euganei/Italien
Inhalte Drei Tage MTB-Trails rocken in der malerischen Kulisse der euganeischen Hügel. Voraussetzung: Kondition für ca. 1.000 - 1.300 HM bergauf und sicheres Befahren von Trails der Kategorie S2 laut Singletrailskala.
Kosten: Nächtigung mit Frühstück, ca. €60,- im DZ/Nacht/Person An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9041



Beachcamp

Termin 06.06.2025 - 10.06.2025
Leiter Hansi Huber
Gebühr 70/105/140, 10-40 TN, Anmeldung bis 15.05.2025
Ort Bibione/Italien
Inhalte Camp gemeinsam mit dem USI Leoben. Voraussetzung ist das Beherrschen der Grundtechniken. Training in Kleingruppen gleichen Spielniveaus, gemeinsame Abendgestaltung, Abschlussturnier
Kosten: ca. €190,- für Unterkunft, Courtmiete, ein gemeinsames Abendessen. An- und Abreise privat oder Fahrgemeinschaft.

9112



Bikecamp - 3-Länder-Trails

Termin 27.06.2025 - 29.06.2025,
Leiter Christoph Sagmeister
Gebühr 105/160/210, 6-7 TN, Anmeldung bis 05.06.2025
Ort Kranjska Gora/Slowenien
Inhalte 3 Tage Abenteuer auf Trails im Grenzgebiet Slowenien, Italien und Österreich. bis zu ca. 1700hm pro Tag, auf Trails der Schwierigkeit S2-S3.
Kosten: Unterkunft ca. €65,- im Doppelzimmer inkl. Halbpension pro Nacht, An- und Abreise mit Zug oder Fahrgemeinschaft.

9123



Bikecamp - Alpine Trails am Stilfserjoch

Termin 11.07.2025 - 15.07.2025,
Leiterin Eva Britzmann/Daniel Oberauer
Gebühr 185/280/370, 5-6 TN, Anmeldung bis 18.06.2025
Ort Val Müstair/Schweiz
Inhalte 5 Tage auf den großen Trailklassikern im Zweiländereck Schweiz/Italien zwischen Ofenpass, Stilfserjoch und Vinschgau. Mit König Ortler im Blick und vielen 3000ern im Nacken erwarten dich hochalpine Trails. Voraussetzung: Kondition für bis zu 1300 Hm bergauf und mittelschwere Trails (Kat. S2).
Kosten: ca. €85.-/HP/P/Tag (BB Chasa Jaro), Bus €8.-/Fahrt, An- und Abreise privat/Fahrgemeinschaft. Anmeldung beim KL: eva.bitzmann@gmx.at

9114



Bikecamp Monte Grappa

Termin 04.09.2025 - 07.09.2025
Leiter Daniel Oberauer/Hannes Jurkowsch
Gebühr 140/210/280, 6-14 TN, Anmeldung bis 07.08.2025
Ort Borso del Grappa/Italien
Inhalte Monte Grappa: MTB-Klassiker mit epischen Militärrails, Gipfelblick und Geschichte. Shuttle-Option an einigen Tagen, aber anspruchsvolle Abfahrten (bis S3) und teils 1300 hm Anstiege erfordern Technik und Kondition
Kosten: €55.- inkl. Frühstück im DZ/Nacht/Person. Alternativ Camping Santa Felicita: ca. €19,-/Nacht/Person, Verpflegung, An- und Abreise.



Termine Sommersemester 2025

Kärntner Akademische Meisterschaften

Badminton	21.03.2025
Darts	09.04.2025
Tischtennis	23.04.2025
Beachvolleyball	03.06.2025
Padel Tennis	13.06.2025

Unisport Austria Meisterschaften

Fechten	18.01.-19.01.2025
SKI Alpin RS & Slalom	01.03.2025
Marathon	06.04.2025
Beachvolleyball	28.05.-29.05.2025
Basketball 3 x 3	Juli 2025
Kleinfeldfußball	Juni 2025
Mixed Volleyball	Okt./Nov. 2025



Sonstige Wettkämpfe

Tennis	30.04.2025
Wings for Life	04.05.2025
Boccia	18.06.2025

Institut für Sportwissenschaft

An der Universität Klagenfurt besteht die Möglichkeit im Rahmen des Lehramtsstudiums auch das Unterrichtsfach Bewegung und Sport zu studieren. Das Studium wird im Entwicklungsverbund Süd-Ost mit der Pädagogischen Hochschule Kärnten am Standort Klagenfurt angeboten.

Aufnahmeverfahren

Allgemeines Aufnahmeverfahren (Dieses findet nur einmal im Jahr statt)

- Details zur Registrierungsplattform unter: www.zulassunglehramt.at
- Weitere Informationen zum allgemeinen Aufnahmeverfahren:
E-Mail: [lehramt\(at\)aau.at](mailto:lehramt(at)aau.at), Tel.: +43 463 2700 - 6103

Ergänzungsprüfung UF Bewegung und Sport

- Infos zu den Aufnahmekriterien sowie Anmeldung zur Ergänzungsprüfung unter: <https://www.aau.at/sportwissenschaft/studium/ergaenzungspruefung/>
- Kontaktpersonen:
Andrea Schwarzenlander, E-Mail: andrea.schwarzenlander@aau.at, Tel.: +43 463 2700 5050
Lisa Ditz E-Mail: lisa.ditz@aau.at, Tel.: +43 463 2700 2503

Vorbereitung

- Vorbereitungskurse am USI: Geräteturnen, motorische Grundlagen sowie Gymnastik & Tanz (LV 6029), Schwimmkurse für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene (LV 6504/6538) sowie Ballsport (siehe Kategorie: Ballsportkurse): www.usi.aau.at -> Kursprogramm
- Anmeldung und Details zu den Vorbereitungstagen intensiv sowie zur Ergänzungsprüfung unter: www.aau.at/sportwissenschaft



Pädagogische Hochschule Kärnten
Viktor Frankl Hochschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
08.00 - 08.15					2016 Pilates am Morgen Anja Neuwersch 07.30 - 08.25
08.15 - 08.30	2011 Rückenfit Julia Meder 08.00 - 08.55	2041 Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene Karin Stangl 07.30 - 09.00		2009 Fit und gesund in den Morgen (Yoga) Hannes Hausherr 08.15-09.10	2811 Full Body Stretch Anja Neuwersch 08.30 - 09.25
08.30 - 08.45			2033 Wirbelsäulengymnastik auf dem Therapieball Anja Neuwersch 08.30 - 09.25		
08.45 - 09.00				2015 Mama/Mama Baby Yoga Karin Frank 09.15-10.10	
09.00 - 09.15	2027 Rückenfit mit Pezziball Nadja Prugger 09.00 - 09.55	2050 Faszien Yoga Karin Stangl 09.00 - 09.55			2044 Akro Yoga Klaus Kaltenbacher 09.30 - 11.00
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00			2065 Pilates Anja Neuwersch 09.30 - 10.25		
10.00 - 10.15					
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45	UF Bewegung und Sport 10.00-11.30				
10.45 - 11.00		UF Bewegung und Sport 10.15-11.45		1055 Bodyworkout Michaela Drobitsch 10.30 - 11.25	
11.00 - 11.15			2021 Easy morning Flow - Yoga Daniela Faselmayr 10.30 - 11.25		
11.15 - 11.30					UF Bewegung und Sport 11.00-12.30
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30	1141 Zumba & Stretch out Katharina Eipeltauer 12.00 - 12.55	2254 Rückenfit Monique Gschwendtner 12.00 - 12.55	2017 Bodyworkout Eva Sandhofer 12.00 - 12.55	2810 Rückenfit Monique Gschwendtner 12.00-12.55	2049 Yoga für einen gesunden Rücken Martina Wrulich 12.30 - 13.25
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					
13.15 - 13.30			1150 Zumba Melanie Terbu 13.00 - 13.55		
13.30 - 13.45	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	UF Bewegung und Sport 13.00-14.30		UF Bewegung und Sport 13.00-14.30	2037 Shiatsu Andrea Zedler 13.30 - 14.25
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30		1629 Achtsamkeit & Entspannung Julia Hofmann 15.00 - 15.55	6040 Silent Disco Magdalena Grill-Kiefer 15.00 - 16.30		2003 Chakra Yoga (Ant. & FG.) Alexander Samuel Pasterk 14.45 - 16.15
15.30 - 15.45					
15.45 - 16.00	6024 Contemporary Dance Jasmin Kumar 15.30 - 16.25				
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45				1049 Piloxing - Pilates, Boxen und Tanz Betina Paumgarten 16.00-16.55	1625 Flexy Friday Julia Hofmann 16.15 - 17.10
16.45 - 17.00	1162 AB-Power Sandra Moser 16.30 - 17.25	1051 Pump your Body Daniela Rappitsch 16.30 - 17.25	1054 Deepwork - Funktionelles Training nach den 5 Elementen Betina Paumgarten 16.30 - 17.25		
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00	2030 Yoga AnfängerInnen Karin Stangl 17.30 - 18.25	1138 Total Mix - Intensivtraining Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1139 Train & Tone Elke Anderwald 17.30 - 19.00	1100 AB Power meets Pilates Karin Stangl 17.00 - 18.30	1626 Movement & Meditation Julia Hofmann 17.15 - 18.10
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15	2031 Yoga mäßig FG Karin Stangl 18.30 - 20.00	1111 Workout extrem - high intensity Evi Britzmann 19.00 - 20.30	1134 RABB & Po Elke Anderwald 19.00 - 19.55	1056 Dance Fitness Maria Magdalena Thaler 18.30 - 20.00	6032 Latin Ladies - Selbst ist die Frau Natalia Ishchenko 18.30 - 20.00
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45	1129 Work & Stretch Nina Illgoitz 20.00 - 21.30				
20.45 - 21.00		6042 Dance Mix Katharina Eipeltauer 20.30 - 21.30	6023 Hip Hop Selina Maria Maizinger 20.00 - 21.30	6034 Let's Dance - Tanzkurs für Paare (mäßig Fortgeschrittene u FG.) Natalia Ishchenko 20.00 - 21.30	6031 Let's Dance - Tanzkurs für Paare (AnfängerInnen u mäßig Fortgeschrittene) Natalia Ishchenko 20.00 - 21.30
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

USI - Turnsaal

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 07.15					
07.15 - 07.30					
07.30 - 07.45					
07.45 - 08.00					
08.00 - 08.15					
08.15 - 08.30	UF Bewegung und Sport 08.30-10.00	2008 Mobilisation u Siretching Katrija Dorfer 08.00 - 08.55	UF Bewegung und Sport 08.00-09.30	Waldorfschule Klagenfurt 08.30-12.00	UF Bewegung und Sport 13.00-12.30
08.30 - 08.45					
08.45 - 09.00					
09.00 - 09.15					
09.15 - 09.30					
09.30 - 09.45					
09.45 - 10.00					
10.00 - 10.15					
10.15 - 10.30					
10.30 - 10.45					
10.45 - 11.00	Waldorfschule Klagenfurt 10.30-12.00	UF Bewegung und Sport 09.00-12.00	4001 Kinder Turnen (1 - 2.J.) Richard Gratzel 09.55 - 10.50	4006 Kinder Turnen (2 - 3 J.) Richard Gratzel 10.55 - 11.50	
11.00 - 11.15					
11.15 - 11.30					
11.30 - 11.45					
11.45 - 12.00					
12.00 - 12.15					
12.15 - 12.30					
12.30 - 12.45					
12.45 - 13.00					
13.00 - 13.15					UF Bewegung und Sport 13.00-14.30
13.15 - 13.30					
13.30 - 13.45					
13.45 - 14.00					
14.00 - 14.15					
14.15 - 14.30					
14.30 - 14.45					
14.45 - 15.00					
15.00 - 15.15					
15.15 - 15.30					
15.30 - 15.45	6012 Krav Maga (Selbstverteidigungstr.) Werner Scheer 14.45-16.15 Uhr	6011 MMA Markus Miedel 14.00-15.30	4002 Kinder Turnen (4 - 5 J.) Richard Gratzel 14.30 - 15.25	UF Bewegung und Sport 13.00-16.00	
15.45 - 16.00					
16.00 - 16.15					
16.15 - 16.30					
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00					
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15	2010 Flexibar Monique Gschwendtner 16.15-17.10	6067 Die Kunst des Jonglierens Rembranth F. Jaimes A. 15.45-16.40	4003 Kinder Turnen (5 - 6 J.) Richard Gratzel 15.30 - 16.25	UF Bewegung und Sport 14.15-17.00 nur am 28.3. und 16.5.	
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15					
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45	3000 Badminton für AnfängerInnen u mäßig FGS 18.45 - 20.15	3001 Badminton für Geübte Conny Ertl 16.45 - 18.15	1137 Core an more Sandra Moser 17.15 - 18.45	1133 Bodyworkout Monique Gschwendtner 17.30 - 18.25	
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					
21.30 - 21.45					
21.45 - 22.00					
22.00 - 22.15					
22.15 - 22.30					
22.30 - 22.45					
22.45 - 23.00					
23.00 - 23.15					
23.15 - 23.30					
23.30 - 23.45					
23.45 - 24.00					
24.00 - 24.15					
24.15 - 24.30					
24.30 - 24.45					
24.45 - 25.00					
25.00 - 25.15					
25.15 - 25.30					
25.30 - 25.45					
25.45 - 26.00					
26.00 - 26.15					
26.15 - 26.30					
26.30 - 26.45					
26.45 - 27.00					
27.00 - 27.15					
27.15 - 27.30					
27.30 - 27.45					
27.45 - 28.00					
28.00 - 28.15					
28.15 - 28.30					
28.30 - 28.45					
28.45 - 29.00					
29.00 - 29.15					
29.15 - 29.30					
29.30 - 29.45					
29.45 - 30.00					
30.00 - 30.15					
30.15 - 30.30					
30.30 - 30.45					
30.45 - 31.00					
31.00 - 31.15					
31.15 - 31.30					
31.30 - 31.45					
31.45 - 32.00					
32.00 - 32.15					
32.15 - 32.30					
32.30 - 32.45					
32.45 - 33.00					
33.00 - 33.15					
33.15 - 33.30					
33.30 - 33.45					
33.45 - 34.00					
34.00 - 34.15					
34.15 - 34.30					
34.30 - 34.45					
34.45 - 35.00					
35.00 - 35.15					
35.15 - 35.30					
35.30 - 35.45					
35.45 - 36.00					
36.00 - 36.15					
36.15 - 36.30					
36.30 - 36.45					
36.45 - 37.00					
37.00 - 37.15					
37.15 - 37.30					
37.30 - 37.45					
37.45 - 38.00					
38.00 - 38.15					
38.15 - 38.30					
38.30 - 38.45					
38.45 - 39.00					
39.00 - 39.15					
39.15 - 39.30					
39.30 - 39.45					
39.45 - 40.00					
40.00 - 40.15					
40.15 - 40.30					
40.30 - 40.45					
40.45 - 41.00					
41.00 - 41.15					
41.15 - 41.30					
41.30 - 41.45					
41.45 - 42.00					
42.00 - 42.15					
42.15 - 42.30					
42.30 - 42.45					
42.45 - 43.00					
43.00 - 43.15					
43.15 - 43.30					
43.30 - 43.45					
43.45 - 44.00					
44.00 - 44.15					
44.15 - 44.30					
44.30 - 44.45					
44.45 - 45.00					
45.00 - 45.15					
45.15 - 45.30					
45.30 - 45.45					
45.45 - 46.00					
46.00 - 46.15					
46.15 - 46.30					
46.30 - 46.45					
46.45 - 47.00					
47.00 - 47.15					
47.15 - 47.30					
47.30 - 47.45					
47.45 - 48.00					
48.00 - 48.15					
48.15 - 48.30					
48.30 - 48.45					
48.45 - 49.00					
49.00 - 49.15					
49.15 - 49.30					
49.30 - 49.45					
49.45 - 50.00					
50.00 - 50.15					
50.15 - 50.30					
50.30 - 50.45					
50.45 - 51.00					
51.00 - 51.15					
51.15 - 51.30					
51.30 - 51.45					
51.45 - 52.00					
52.00 - 52.15					
52.15 - 52.30					
52.30 - 52.45					
52.45 - 53.00					
53.00 - 53.15					
53.15 - 53.30					
53.30 - 53.45					
53.45 - 54.00					
54.00 - 54.15					
54.15 - 54.30					
54.30 - 54.45					
54.45 - 55.00					
55.00 - 55.15					
55.15 - 55.30					
55.30 - 55.45					
55.45 - 56.00					
56.00 - 56.15					
56.15 - 56.30					
56.30 - 56.45					
56.45 - 57.00					
57.00 - 57.15					
57.15 - 57.30					
57.30 - 57.45					
57.45 - 58.00					
58.00 - 58.15					
58.15 - 58.30					
58.30 - 58.45					
58.45 - 59.00					
59.00 - 59.15					
59.15 - 59.30					
59.30 - 59.45					
59.45 - 60.00					
60.00 - 60.15					
60.15 - 60.30					
60.30 - 60.45					
60.45 - 61.00					
61.00 - 61.15					
61.15 - 61.30					
61.30 - 61.45					
61.45 - 62.00					
62.00 - 62.15					
62.15 - 62.30					
62.30 - 62.45					
62.45 - 63.00					
63.00 - 63.15					
63.15 - 63.30					
63.30 - 63.45					
63.45 - 64.00					
64.00 - 64.15					
64.15 - 64.30					
64.30 - 64.45					
64.45 - 65.00					
65.00 - 65.15					
65.15 - 65.30					
65.30 - 65.45					
65.45 - 66.00					
66.00 - 66.15					
66.15 - 66.30					
66.30 - 66.45					
66.45 - 67.00					
67.00 - 67.15					
67.15 - 67.30					
67.30 - 67.45					
67.45 - 68.00					
68.00 - 68.15					
68.15 - 68.30					
68.30 - 68.45					
68.45 - 69.00					
69.00 - 69.15					
69.15 - 69.30					
69.30 - 69.45					
69.45 - 70.00					
70.00 - 70.15					
70.15 - 70.30					
70.30 - 70.45					
70.45 - 71.00					
71.00 - 71.15					
71.15 - 71.30					
71.30 - 71.45					
71.45 - 72.00					
72.00 - 72.15					
72.15 - 72.30					
72.30 - 72.45					
72.45 - 73.00					
73.00 - 73.15					
73.15 - 73.30					
73.30 - 73.45					
73.45 - 74.00					
74.00 - 74.15					
74.15 - 74.30					
74.30 - 74.45					
74.45 - 75.00					
75.00 - 75.15					
75.15 - 75.30					
75.30 - 75.45					
75.45 - 76.00					
76.00 - 76.15					
76.15 - 76.30					
76.30 - 76.45					
76.45 - 77.00					
77.00 - 77.15					
77.15 - 77.30					
77.30 - 77.45					
77.45 - 78.00					
78.00 - 78.15					
78.15 - 78.30					
78.30 - 78.45					
78.45 - 79.00					
79.00 - 79.15					
79.15 - 79.30					
79.30 - 79.45					
79.45 - 80.00					
80.00 - 80.15					
80.15 - 80.30					
80.30 - 80.45					
80.45 - 81.00					
81.00 - 81.15					
81.15 - 81.30					
81.30 - 81.45					
81.45 - 82.00					
82.00 - 82.15					
82.15 - 82.30					
82.30 - 82.45					
82.45 - 83.00					
83.00 - 83.15					
83.15 - 83.30					
83.30 - 83.45					
83.45 - 84.00					
84.00 - 84.15					
84.15 - 84.30					
84.30 - 84.45					
84.45 - 85.00					
85.00 - 85.15					
85.15 - 85.30					
85.30 - 85.45					
85.45 - 86.00					
86.00 - 86.15					
86.15 - 86.30					
86.30 - 86.45					
86.45 - 87.00					
87.00 - 87.15					
87.15 - 87.30					
87.30 - 87.45					
87.45 - 88.00					
88.00 - 88.15					
88.15 - 88.30					
88.30 - 88.45					
88.45 - 89.00					
89.00 - 89.15					
89.15 - 89.30					
89.30 - 89.45					
89.45 - 90.00					
90.00 - 90.15					
90.15 - 90.30					
90.30 - 90.45					
90.45 - 91.00					
91.00 - 91.15					
91.15 - 91.30					
91.30 - 91.45					
91.45 - 92.00					
92.00 - 92.15					
92.15 - 92.30					
92.30 - 92.45					
92.45 - 93.00					
93.00 - 93.15					
93.15 - 93.30					
93.30 - 93.45					
93.45 - 94.00					
94.00 - 94.15					
94.15 - 94.30					
94.30 - 94.45					
94.45 - 95.00					
95.00 - 95.15					
95.15 - 95.30					
95.30 - 95.45					
95.45 - 96.00					
96.00 - 96.15					
96.15 - 96.30					
96.30 - 96.45					
96.45 - 97.00					
97.00 - 97.15					
97.15 - 97.30					
97.30 - 97.45					
97.45 - 98.00					
98.00 - 98.15					
98.15 - 98.30					
98.30 - 98.45					
98.45 - 99.00					
99.00 - 99.15					
99.15 - 99.30					
99.30 - 99.45					
99.45 - 100.00					

USI - Kraftkammer

USI-KK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.30 - 16.45					
16.45 - 17.00	1119 Einführung in die USI-Kraftkammer Bernhard Seebacher 16.30 - 18.00	1127 Krafttraining für Menschen mit Behinderung Nina Gärtner-Gaugg 16.30 - 18.00		1108 Bodystyling für Damen Sandra Waczaunek 16.30 - 18.00	
17.00 - 17.15					
17.15 - 17.30					
17.30 - 17.45					
17.45 - 18.00					
18.00 - 18.15	1123 Individuelles Krafttraining Christoph Sagmeister 18.00 - 19.30	1148 Circlertraining for Ladies Daniela Rappitsch 18.00 - 19.30		1128 Krafttraing für AnfängerInnen u Fortgeschrittene Tobias Speiser 18.00 - 19.30	1121 Funktionelles Krafttraining Nadine Weratschnig 18.00 - 19.30
18.15 - 18.30					
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00					
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					

HTL Klagenfurt (Mössinger Straße)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.30 - 18.45					
18.45 - 19.00	6029 Vorbereitungskurs Aulnahmeprüfung UF "Bewegung und Sport" Robin Wael 18.30 - 20.00	6010 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00	6020 Fechten Stefan Eisl 18.30 - 20.00	6030 Kickboxen (Anf. + FG) Christian Inzko 18.30 - 20.00	
19.00 - 19.15					
19.15 - 19.30					
19.30 - 19.45					
19.45 - 20.00					
20.00 - 20.15	3014 Hallenvolleyball Pepo Huber 20.00 - 21.30	3004 Basketball für Damen und Herren Thomas Seiwald 20.00 - 21.30	3035 Spikeball Mathias Hofbauer 20.00 - 21.30	3016 Hallenvolleyball Hansi Huber USI-Level 2/3 20.00 - 21.30	
20.15 - 20.30					
20.30 - 20.45					
20.45 - 21.00					
21.00 - 21.15					
21.15 - 21.30					

Pädagogische Hochschule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
18.15 - 18.30							
18.30 - 18.45							
18.45 - 19.00							
19.00 - 19.15							
19.15 - 19.30							
19.30 - 19.45							
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15							
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00	1122 HIT- High Intensity Training Christoph Sagmeister 20.00 - 21.30	3026 Let's Play Patrick Wolte 19.45 - 21.15					
21.00 - 21.15							
21.15 - 21.30							
21.30 - 21.45							
21.45 - 22.00							
22.00 - 22.15							
22.15 - 22.30							
22.30 - 22.45							
22.45 - 23.00							
23.00 - 23.15							
23.15 - 23.30							
23.30 - 23.45							
23.45 - 24.00							
24.00 - 24.15							
24.15 - 24.30							
24.30 - 24.45							
24.45 - 25.00							
25.00 - 25.15							
25.15 - 25.30							
25.30 - 25.45							



giga sport

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST



GUTSCHEIN
-15%



2610000426427

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT*

Gültig bis 01.01.2026 bei Gigasport Klagenfurt und Villach

*Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Serviceleistungen, Finanzierungen, Leasing- & Set-Angebote, Geschenkkarten, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, Bikes, Fahrradträger, E-Scooter, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Lawinen-Airbags, Sportuhren, Aktivitätstracker, Kopfhörer, SUP-Boards, SUP-Zubehör. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Änderungen vorbehalten.