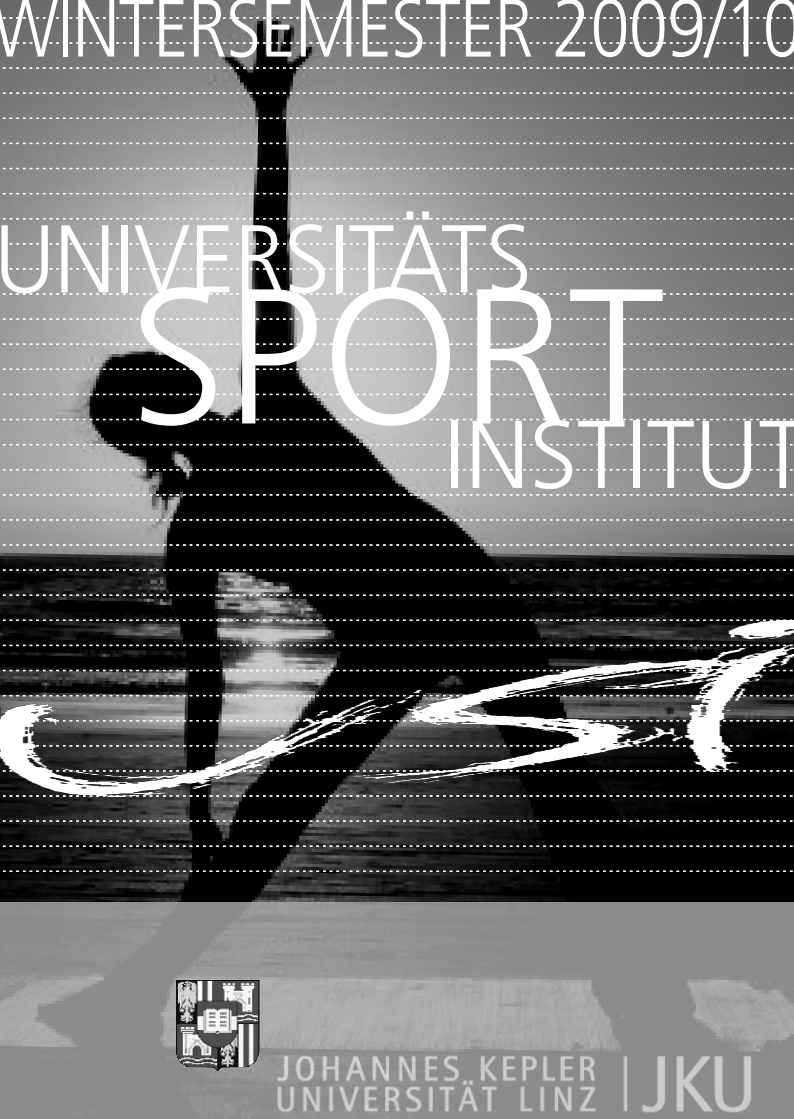


WINTERSEMESTER 2009/10

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT



JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ | JKU



Uni in Bewegung

UNIVERSITÄTS *SPORT*

INSTITUT

Julius-Raab-Straße 10, 4040 Linz

Tel. 0732 / 2468 / 8619, 8618, 8620 (Fax)

<http://www.usi.jku.at>. - e-mail: usi@jku.at

Leitung:
Sekretariat:
Sportwart:

Mag. Günther Kaiserseder
Annemarie Burger
Harald Sarlay

Guten Tag. Unser sportliches Angebot richtet sich vorrangig an die Studierenden und Bediensteten von Universitäten und Fachhochschulen, darüber hinaus an alle, sofern sie volljährig sind oder einer Matura-Abschlussklasse angehören, und im Besonderen an Absolventinnen und Absolventen der Hohen Schulen.

Neben der Sportkompetenz stehen die kommunikativen und gesundheitlichen Aspekte der Bewegungskultur unserer Universität im Vordergrund.

Sie finden außer den "Sportklassikern" auch viele trendige, lustbetonte und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

Neben dem fachlich geleiteten **Übungs- und Kursprogramm** (Details ab S. 4) organisieren wir eine Reihe von **lokalen Meisterschaften** (s. S. 13) für jedes Leistungsniveau. Ob Hobby- oder Spitzensportler(in), jede(r) ist willkommen.

Weiters steht im Studentenzentrum Raab in der J.-Raab-Straße 10 das **USI-Studio** zum freien Fitnessstraining nach Anmeldung zur Verfügung.

Leistungssportler/innen mögen sich bitte melden, da nach Möglichkeit alle **Österreichischen Akademischen Meisterschaften** (s. S. 13) sowie Europa- und Weltmeisterschaften für Studierende beschickt werden.

Eine **Sprechstunde** beim Leiter des USI zu jeglicher sportverwandter Thematik gibt es donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr. Aber auch sonst haben wir stets ein offenes Ohr für institutsspezifische Wünsche, Probleme, Beschwerden, . . .

Oder nutzen Sie unsere **"Black Box"** im USI, um uns Ihre Meinung mitzuteilen.

ALLGEMEINE HINWEISE

Anmeldeberechtigung

1. ab 21. September: zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen
2. ab 28. September: nahe Familienangehörige obiger Gruppe und Universitäts- oder (Fach)hochschulabsolvent(inn)en sowie Schüler(innen) von Maturaklassen
3. ab 5. Oktober: Vergabe der Restplätze auch an andere volljährige Personen

Anmeldung

Mit Studien- bzw. Lichtbildausweis und dem nötigen Bargeld im Sekretariat des USI, Julius-Raab-Str. 10 (bzw. 12. - 16. Okt. am Campus bei der ÖH/Bibliotheksgeb.)
ab 21. Sept. bzw. ab 28. Sept. bzw. ab 5. Okt. (siehe o.: Anmeldeberechtigung)
bis 23. Oktober: Mo-Fr 8.00-12.00, zusätzlich Mo 14.00-17.00 und Mi 15.00-19.00,
nach dem 23. Oktober: Mo-Fr 9.00-12.00, zusätzlich Mo 14.00-16.00

ACHTUNG: In der Woche **12. - 16. Oktober** findet die Anmeldung am Campus der JKU bei der **ÖH** im Bibliotheksgebäude zu gleichen Zeiten statt.

Uni-Bedienstete können nach telefonischer Erkundung (8619, Fr. Burger) die Einzahlung mit der Hauspost auf eigene Gefahr oder über eine Bank erledigen. USI-Erlagscheine sind am Uni-Campus bei der Raiffeisenkassa im Bankengebäude erhältlich.

Die Anmeldung muss vor dem ersten Übungsbetriebsbesuch erfolgen.

Die Teilnahmekarte ist nicht übertragbar und ist in den Übungsstunden auf Verlangen vorzuweisen.

Schnupperteilnahmen am Beginn des Semesters liegen im Ermessen der Übungsleiter(innen).

Ummeldungen sind bei Rückgabe der Teilnahmekarten bis 23. Oktober möglich. Abmeldungen mit Rückerstattung der Beiträge sind nicht möglich.

Zeitplan

Do, 1. Oktober	Beginn des Übungsbetriebes
Mo, 21. Dez. bis So, 10. Jänner	Weihnachtsferien
Mo, 2. November	kein Betrieb (Allerseelen)
	zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb
Fr, 29. Jänner	letzter Tag des Übungsbetriebes

Gebühr pro Übung und Semester:

1. unter-30-jährige Angehörige von Österr. Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Maturaklassen:
Tarif A: 13 € - Tarif B: 17 €
2. über-30-jährige Angehörige von Universitäten und Hochschulen in O.Ö.:
Tarif A: 20 € - Tarif B: 26 €
3. Tarif A: 26 € - Tarif B: 34 € - gilt für alle anderen

Für die Mehrheit der Übungsbetriebe gilt Tarif A.

Tarif B und weitere Spezialtarife sind jeweils auf den Seiten 4 - 12 vermerkt.

Für Kurswochen, Meisterschaften u. ä. (§. 13) gelten eigene Gebühren.

Abgesehen von Blockungen oder Spezialkursen werden Übungsbetriebe mindestens 10 Mal und höchstens 15 Mal im Semester abgehalten. Bei Ausfällen oder Absagen von Übungseinheiten innerhalb dieses Spielraums entsteht kein aliquoter Refundierungsanspruch der Gebühr.

Bei Totalabsage wegen zu geringer Anmeldezahlen werden selbstverständlich die Gebühren rückerstattet.

Übungsstätten

Bundesschulzentrum Auhof (BSZ), Aubrunnerweg 4

Sporthalle und Schwimmbad des Studentenzentrums Raab, Julius-Raab-Str. 10

USI-Studio Raab und USI-Seminarraum Studentenzentrum Raab, Julius-Raab-Str. 10

ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8

BORG Honauerstraße 24 (Klettern, Tanz)

Kletterhalle Linz/Auwiesen, Auwiesenstr. 202

KHG-Heim, Mengerstr. 23 (Yoga, Massage)

Altstädterschule, Altstadt 12 (Tischtennis, Gymnastik)

Otto-Glöckel-Schule (Fechtsaal), Wienerstr. 42, (Fechten)

Volkshaus Ferdinand-Markl-Str. 4 / Volkshaus Franckviertel, Franckstr. 68

Volkshaus Harbach, Im Bachfeld 31a / Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7

Neues Rathaus, Hauptstr. 1, Seminarraum 2

Golfcenter Katzbach, Statznergutweg 16 (Golf)

Pueblo, Furtherstr. 13 (Squash) / ASKÖ-Linz/Auhof, Koglerweg 20 (Tennis)

John Harris Fitness - Atrium City Center Linz, Mozartstraße 7 (Tanz)

ASKÖBewegungszentrum (ABC), Hölderlinstr. 26 (Beach-Volleyball)

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an Veranstaltungen und Benützung der Einrichtungen und Geräte des USI erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr und mit der Zustimmung, dass bei Unfällen oder Diebstählen weder das USI noch der Raumeigentümer haftet.

Eine realistische, eventuell sogar ärztliche Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit und ein vernünftiger Ehrgeiz mit Rücksicht gegenüber allen werden dringlich gefordert.

KONDITION - FITNESS

TARIF A (13 € / 20 € / 26 €) - siehe S. 3

- 1. Allg. Konditionstraining - Ausgleichsport
empfohlen für UNI-Bedienstete und Absolvent(inn)en**
Mo. 18.45 - 19.55, Studentenzentrum Raab Birgit Sedelmaier
- 2. Allg. Konditionstraining - Ausgleich und Fitness**
Di. 18.45 - 19.55, Studentenzentrum Raab Michael Peyrl
- 3. Allg. Konditionstraining - Musikgymnastik/Stretching/Kräftigung**
Di. 20.00 - 21.10, Studentenzentrum Raab Michael Peyrl
- 5. Allg. Konditionstraining - Workout & Style**
Do. 18.15 - 19.25, BSZ-Auhof Elisabeth Philippi
- 6. Dance Aerobic - Latino, Hip Hop**
Mi. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Markus Eggensperger
- Kampfsportfitness: Taerobic / Fighting Fit**
- 7. Mo. 17.30 - 18.40, StudZentrum Raab - Fighting Fit** Cornelia Bauer
- 8. Di. 19.30 - 20.40, BSZ-Auhof - Taerobic** Karin Rußmair
- 9. Mi. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof - Taerobic** Andreas Obereder
- 10. Easy Fitmix - Basicaerobic / Kräftigen / Entspannen**
Mo. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof Sandra Gschwandtner
- 11. Work it out - Easy Fitmix**
Di. 17.30 - 18.40, Studentenzentrum Raab Cornelia Bauer
- 12. Step Aerobic - empfohlen auch für Geübte**
Mi. 19.15 - 20.25, BSZ-Auhof Elisabeth Ortbauer
- 13. Funky Aerobic**
Do. 19.30 - 20.40, BSZ-Auhof Martina Hinterdorfer
- 14. Body-Styling für Frauen**
Mo. 18.45 - 19.55, USI-Studio Raab Elke Schramm

15. Pilates - Standing Pilates

Mo. 19.15 - 20.25, BSZ-Auhof

Andrea Kagerer

16. Pilates

Mo. 18.30 - 19.50, VH Harbach, 10 Termine

Daniela Straßmayer

17. Pilates

Do. 18.15 - 19.25, BSZ-Auhof

Dagmar Pichlbauer

18. Pilates

Di. 18.15 - 19.25, BSZ-Auhof

Marion Bachinger

19. Powerpilates mit Yogaelementen

Do. 20.00 - 21.10, Studentenzentrum Raab

Andrea Kagerer

20. Wirbelsäulengymnastik

Di. 18.15 - 19.25, BSZ-Auhof

Gerhard Lettner

21. Wirbelsäulengymnastik

Do. 20.00 - 21.10, Studentenzentrum Raab

Dagmar Pichlbauer

22. Bauchatacke & Rückenfit

Do. 20.00 - 21.00, BORG Honauerstraße

NEU!

Elisabth Philipp

23. Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

Di. 18,00 - 19.00, Turnsaal Altstädterschule, Altstadt 12

Sabine Strobel

24. Lauftraining mit Stretching und Tipps vom Profi

Mo. 18.00 - 19.25, Treffpunkt: BSZ-Auhof

Rudolf Reitberger

25. Nordic Walking

Mi. 18.00 - 19.10, Treffpunkt: USI

Sandra Gschwandtner

28. Kondi-Mix: alle Kurse von Nr. 1 - 25

€ 36/54/72

Foto bei der Anmeldung notwendig

200. USI-Studio - Fitraum mit Kraft- & Kardiogeräten

eigenverantwortlich - im Studentenzentrum Raab

€ 22/33/44

Julius-Raab-Str. 10, Eingang links neben dem USI-Sekretariat

Mo. bis Fr. - Die genauen Öffnungszeiten erfahren Sie im USI.

Foto bei der Anmeldung notwendig

Fachkundige Betreuung: Do. 18.00 - 21.00 (Okt./Nov.)

Isolde Reischl

BALLSPIELE

31. Basketball - Technik und Spiel auf 3 Feldern - auch für Anfänger

Mo. 18.00 - 19.25, BSZ-Auhof

Heinz Nowotny

32. Basketball - Spielbetrieb

Mi. 20.30 - 21.55, BSZ-Auhof

Günther Mirschitzka

Fußball - Spielbetrieb im Studentenzentrum Raab

34. Mi. 18.50 - 20.15

Harald Sarlay

35. Mi. 20.20 - 21.45

Harald Sarlay

37. Fußball empfohlen für UNI-Bedienstete und Absolventen

Mi. 17.30 - 18.50, Studentenzentrum Raab tw. ohne ÜL / Harald Sarlay

41. Volleyball - Spielbetrieb auf 3 Feldern

Mo. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Günter Frank

42. Volleyball - Technik und Spiel für (mäßig) Fortgeschrittene

Di. 18.00 - 19.25, BSZ-Auhof - 2 Spielfelder

Alex Raab

43. Volleyball - Spielbetrieb auf 3 Feldern

Mi. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Günter Frank

44. Volleyball - Grundtechnik und Spiel für Anfänger u. mäßig Fortg.

Mi. 18.00 - 19.25, BSZ Auhof - 1 Spielfeld

Christian Sandberger

46. Volleyball - Spielbetrieb für mäßig Fortgeschrittene

Do. 16.30 - 18.10, Studentenzentrum Raab

Günther Kaiserseder

48. Volleyball - Spielbetrieb nur für gut Fortgeschrittene

Do. 18.15 - 19.55, Studentenzentrum Raab

Günther Kaiserseder

40. Volleyball - Kombi-Karte

€ 33/50/66

berechtigt zum Besuch der Volleyball-Betriebe Nr. 41/42/43 und eines weiteren (44 oder 46 oder 48)

- 51. Badminton - Spielbetrieb auf 9 Feldern** TARIF B
 Di. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof Reinhard Hechenberger
- 52. Badminton - Technik und Spiel für Anf. und mäßig Fortg.** TARIF B
 Mi. 18.00 - 19.25, BSZ-Auhof Iris Freimüller
- 53. Badminton - Technik und Spiel auch für Fortgeschrittene** TARIF B
 Do. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof Dominik Kronsteiner
- 50. Badminton-Kombi-Karte** € 43/65/86
 berechtigt zum Besuch aller Badminton-Betriebe (Nr. 51, 52, 53)
- 54. Squash - Training für Anfänger und Fortgeschrittene** € 50/60/70
 Mo. 20.00 - 21.00, Pueblo Sissi Colli
- 55. Tischtennis - Spielbetrieb mit fachkundigen Tipps** TARIF B
 Di. 19.30 - 20.55, Altstädterschule Josef Strobel
- 56. Innebandy - Hallenhockey**
 Di. 16.00 - 17.25, Studentenzentrum Raab Hermann Keplinger
- 59. Tischfußball - Training/Tipps/Spiel - 10 Abende ab 5. Okt.** TARIF A
 Mo. 19.00 - 20.30, Fichtenstraße 4 (nähe WIFI) ASKÖ WAL 05

TARIF A (13 € / 20 € / 26 €) - TARIF B (17 € / 26 € / 34 €) - siehe S. 3

TANZ

Für die Mehrzahl der Tanzbetriebe gilt TARIF B (17 € / 26 € / 34 €)

Tänze aus Lateinamerika - Salsa, Samba, Lambada, Merengue

60. Mo. 20.00 - 21.20, USI-Studio Lourdes Arteaga
61. Di. 19.30 - 20.50, BSZ-Auhof Lourdes Arteaga

62. Salsa

- Mo. 19.45 - 21.05, SZ Raab, Spiegelsaal *NEU!* Caroline Rojas Lemus

64. Capoeira - Kondition durch afrobrasilianischen Kampftanz

- Mo. 20.00 - 21.20, BSZ-Auhof Viktor Lopes Semedo

66. Street-Mix/Show Dance: Street Dance, Hip Hop, Bboing

- Mi. 19.05 - 20.25, BSZ-Auhof Markus Eggensperger

67. Hip Hop - Break Dance

- Do. 18.00 - 19.20, BORG Honauerstr., Turnsaal Markus Eggensperger

68. Funky Jazz

- Di. 19.30 - 20.50, John Harris, Atrium City C., Mozartstr. Malin Stenhaug

69. Clip Dance

- Do. 19.30 - 20.50, John Harris, Atrium City C., Mozartstr. Malin Stenhaug

Paartanz - Standard/Latein für Anfänger, 10 Abende € 22/33/44

70. Mo. 18.00 - 19.25, VH Frankviertel Beatrix Royda / David Outevski

73. Mi. 18.00 - 19.25, VH Frankviertel Beatrix Royda / Karl Fencel

75. Di. 18.00 - 19.25, BORG, Honauerstr., Festsaal Stopper/Brandner

76. Di. 19.30 - 20.55, BORG, Honauerstr., Festsaal Stopper/Brandner

Paartanz - Standard/Latein für mäßig Fortg., 10 Abende € 22/33/44

74. Mi. 19.30 - 20.55, VH Frankviertel Beatrix Royda / Karl Fencel

Paartanz - Standard/Latein, 6 Abende, Royda/Outevski € 13/20/26

71. Mo. 19.30 - 20.55, VH Frankviertel, ab 5. Okt., für (mäßig) Fortg.

72. Mo. 19.30 - 20.55, VH Frankv., ab 30. Nov., für Fortgeschr./Technik

KAMPFSPORT - KAMPFKUNST

Für alle Kampfsportbetriebe (81 - 87) gilt TARIF B (17 € / 26 € / 34 €)

81. Taekwondo

Mo. 20.30 - 21.55, BSZ-Auhof

Franz Sachsenhofer

82. Taekwondo

Mi. 20.30 - 21.55, BSZ-Auhof

Harald Lehner

83. Taekwondo

Do. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Franz Sachsenhofer

80. Taekwondo - Kombi-Karte

€ 43/65/86

berechtigt zum Besuch aller Taekwondo-Betriebe (Nr. 81, 82, 83)

84. Frauenselbstverteidigung - Sicherheit, Energie, Selbstvertrauen

Mo. 18.00 - 19.40, ADM-Halle, 10 Abende ab 12. Okt.

Harald Lehner

85. Aikido Basistechniken

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab

Georg Meindl

86. Aikido & Iaido / Basics+Advanced

tradit. Kampfkünste der Samurai - Selbstverteidigung - Körperaufbau

Do. 19.30 - 20.55, ADM-Halle, J.-Raabstr. 6-8

Christoph Stöbich

87. Fechten

Mo. 19.15 - 20.40, Otto-Glöckel-Schule, Fechtsaal

Ralf Grammer

Kampfsportfitness: Taerobic / Fighting Fit

TARIF A

7. Mo. 17.30 - 18.40, StudZentrum Raab - Fighting Fit

Cornelia Bauer

8. Di. 19.30 - 20.40, BSZ-Auhof - Taerobic

Karin Rußmair

9. Mi. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof - Taerobic

Andreas Obereder

IM AM UNTER WASSER

TARIF A (13 € / 20 € / 26 €) - TARIF B (17 € / 26 € / 34 €) - siehe S. 3

91. Sport-Schwimmen

Mo. 19.20 - 20.30, SZ Raab Bad

Fiausch

92. Freies Bahnenschwimmen mit Verbesserungstipps

Di. 18.30 - 19.40, SZ Raab Bad

Fiausch

93. Schwimmen - Schwimm Tipps und Funkicks

Mi. 19.00 - 20.10, SZ Raab Bad

Gerda Valach

94. Schwimmen - Schwimm Tipps und Funkicks

Do. 19.00 - 20.10, SZ Raab Bad

Gerda Valach

95. Aquarobic

Mi. 20.15 - 21.05, SZ Raab Bad

Gerda Valach

96. Aquarobic

Do. 20.15 - 21.05, SZ Raab Bad

Gerda Valach

90. Schwimmen - Kombi-Karte

€ 33/50/66

berechtigt zum Besuch aller Schwimmbetriebe (Nr. 91 bis 96)

97. Paddeltraining im Hallenbad

Di. 19.45 - 21.10, SZ Raab Bad

TARIF B

Wolfgang Obermayr

98. Scuba-Diving / Tauchen im Hallenbad

Mo. 17.45 - 19.10, SZ Raab Bad

TARIF B

Joachim Aschl

KLETTERN

TARIF A (13 € / 20 € / 26 €) - TARIF B (17 € / 26 € / 34 €) - siehe S. 3

Sportklettern im BORG, Honauerstr. 24

	TARIF A
100. Mo. 19.00 - 20.25	Martin Pühringer
101. Mo. 20.30 - 21.55	Martin Pühringer
102. Di. 20.00 - 21.25	Martin Pühringer
103. Mi. 18.00 - 19.25	Alwin Mold
104. Mi. 19.30 - 20.55	Jutta Reisinger
105. Do. 19.30 - 20.55	Marianne Hofinger

107. Sportklettern in der BORG-Halle - spezielle Kondition und Koordination - alpine Seil- und Sicherungstechniken

	TARIF B
Do. 18.00 - 19.25, BORG Honauerstr. 24	M. Hofinger

Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - Kursbetrieb € 26/36/46

110. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 5. Oktober	Marianne Hofinger
112. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 5. Oktober	Josef Horner
114. Do. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 8. Oktober	Tom Artner
116. Do. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 8. Oktober	Tom Artner
120. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 30. Nov.	Marianne Hofinger
122. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 30. Nov.	Josef Horner
124. Do. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 26. Nov.	Tom Artner
126. Do. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 26. Nov.	Tom Artner

Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - freies Klettern € 18/23/28

111. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 5. Oktober	Marianne Hofinger
113. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 5. Oktober	Josef Horner
115. Do. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 8. Oktober	Tom Artner
117. Do. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 8. Oktober	Tom Artner
121. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 30. Nov.	Marianne Hofinger
123. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 30. Nov.	Josef Horner
125. Do. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 26. Nov.	Tom Artner
127. Do. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 26. Nov.	Tom Artner

Klettercamps siehe S. 13 "KURSWOCHEN/TAGE"

WEITERES

130. Tai Chi - Stil: Yang Chengpu

Mo. 19.45 - 21.05, ADM-Halle

TARIF B

Qiang Han

131. Qi Gong

Mo. 20.00 - 21.20, VH Harbach, 10 Abende ab 5. Okt.

TARIF B

Ilse Priesching

Yoga - Kundalini-Yoga

132. Mo. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus, 10 x ab 5. Okt.

Eva Speneder

133. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, 10 x ab 5. Okt.

Gloria Gammer

TARIF B

Yoga - Körperübungen, Atmung, Entspannung - 10 x ab 6. Okt.

TARIF B

134. Di. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus, ohne Vorkenntnisse

Julia Mayr

135. Di. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, mit Vorkenntnissen

Julia Mayr

136. Yoga - klassische Körper- und Geistesschulung

Di. 18.00 - 19.40, KHG-Heim, 10 Abende ab 6. Okt.

TARIF B

Rudolf Doppler

137. Power Yoga - dynamische Yogaübungen

Do. 18.00 - 19.15, KHG-Heim, 10 Abende ab 8. Okt.

TARIF A

Rudolf Doppler

138. Yoga vorm Wochenende - 10 Freitage ab 9. Okt.

Fr. 17.00 - 18.30, Lenaupark, Raimundstr. 23

TARIF B

Ingrid Pfeifer

139. Flowing Sensation Yoga - 10 Abende ab 8. Okt.

Do. 18.00 - 19.20, ADM-Halle, J.-Raabstr. 6-8

TARIF B

Nadine Schrader

140. Feldenkrais - Stressbewältigung, Haltungs- und Bewegungsverbesserung durch Entspannung

Do. 19.30 - 20.50, Volksh. Dornach, 10 x ab 15. Okt.

TARIF B

Ulla Aigmüller

141. Autogenes Training - 8 Abende ab 21. Okt.

Mi. 18.00 - 19.30, USI-Seminarraum

TARIF B

Doris Prieschl

142. Meditation - Quelle der Konzentration & Regeneration

€ 7/10/14

Do. 19.00 - 20.00, ESH-Andachtsraum, J.-Raabstr. 1-3

Jutta Starlinger

143. Massagekurs

Do. 19.00 - 20.50, KHG-Heim, 9 Abende ab 15. Okt.

€ 33/50/66

Franz Aumair

144. Jonglieren

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab

TARIF A

Christian Haas

Sportwochen/Kurstage

Langlauf tage, Tauplitzalm	5. - 8. Dez. 2009
Schitourenwoche , Großarlital	2. - 6. Jan. 2010
Gelände-Schitechnikkurs , Obertauern	8. - 10. Jänner 2010
Schiwochen , Südtirol	8.-15./15.-22. Feb. 10
Schitourenwoche in der Karwoche	28. März - 2. April 10
Sportkletterwochenenden , Ennstal	Juni 2010
Wildwasserpaddeln , Socca/Slowenien	Juli 2010
Sportkletterwoche , Argentinien/Südfrankreich	11. - 18. Juli 2010
Sportkletterwoche , Calanques/Südfrankreich	19. - 26. Sept. 2010

Linzer Uni-Meisterschaften

Hallenfußball	November 2009
Tischtennis	Dezember 2009
Volleyball mixed	Dezember 2009
Badminton	Jänner 2010
Fußball-Kleinfeld	April - Juni 2010
Basketball	Juni 2010

Österr. Akad. Meisterschaften

Bergduathlon (Bike+Run) , Kärnten	10. Oktober 2009
Hallenfußball , Graz	21./22. Nov. 2009
Badminton , Innsbruck	12./13. Dez. 2009
Fechten , Wien	10./11./17./18.1. 2010
Schi alpin, Langlauf, Snowboard , Seefeld	Jänner 2010
Marathon , Vienna City	April 2010
Beach-Volleyball , Klagenfurt	2./3. Juni 2010

Studierende Vereins- und Leistungssportler(innen) bitte beim USI melden!