

UPDATE SS 2017

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT

JKU

JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

Uni in Bewegung UNIVERSITÄTS INSTITUT **SPORT**

Julius-Raab-Straße 10, 4040 Linz

Tel. 0732 / 2468 / 7099, 7095 (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, Fachhochschulen und pädagogischen Hochschulen, 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 kommunikative und gesundheitliche Aspekte als Grundidee im Vordergrund.

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

Zusätzlich zum fachlich geleiteten **Übungs- und Kursprogramm** (Details ab S. 4) organisieren wir eine Reihe von **lokalen Wettkämpfen** (s. S. 13) für jedes Leistungsniveau. Ob Hobby- oder SpitzensportlerIn, alle sind willkommen.

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

LeistungssportlerInnen mögen sich bitte melden, da nach Möglichkeit alle **Unisport Austria Meisterschaften** (s. S. 13) sowie Europa- und Weltmeisterschaften für Studierende beschickt werden.

Wir haben stets ein offenes Ohr für sportliche Wünsche, Probleme, Beschwerden,... **Sprechtermine** beim Leiter des USI können jederzeit vereinbart, im Normalfall sofort wahrgenommen werden.

ALLGEMEINE HINWEISE

Anmeldeberechtigung

1. ab 19. September (**fürs WS**) bzw. ab 13. Februar (**fürs SS**) : zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagog. Hochschulen
2. ab 26. September (**fürs WS**) bzw. ab 20. Februar (**fürs SS**): Universitäts- und Hochschulabsolvent(inn)en sowie Schüler(innen) von Maturaklassen
3. ab 3. Oktober (**fürs WS**) bzw. ab 27. Februar (**fürs SS**): Vergabe der Restplätze auch an andere Volljährige

Anmeldung

ONLINE über www.usi.jku.at oder mit Studien- bzw. Lichtbildausweis und dem nötigen Bargeld im Sekretariat des USI, Julius-Raab-Str. 10, zu folgenden Zeiten: Mo-Fr 8.00-12.00, zusätzlich Mo und Mi 14.30-18.00 (bis 21. Okt. bzw. 17. März)

nach dem 21. Okt. bzw. 17. März: Mo-Fr 9.00-12.00, zusätzlich Mo 14.00-16.00

Für die **ONLINE** Anmeldung (mittels Kreditkarte oder EPS) ist eine vorherige einmalige Registrierung am USI notwendig (Studierende und Bedienstete der JKU sind automatisch registriert). Genaueres unter www.usi.jku.at

Die Anmeldung muss pro Semester vor dem ersten Übungsbetriebsbesuch erfolgen. Die Teilnahmeberechtigung ist nicht übertragbar.

Eine Schnupperteilnahme am Beginn des Semesters liegt im Ermessen der Übungsleiter(innen), ist aber bei ausgebuchten Übungen nicht möglich.

Ummeldungen sind bis 21. Oktober (fürs WS) bzw. bis 17. März (fürs SS) möglich. Eine Abmeldung mit Rückerstattung der Beiträge ist nicht möglich.

Zeitplan

Mo, 3. Oktober	Beginn des Übungsbetriebes im WS
Mi, 2. Nov.	kein Betrieb - Allerseelen
Mo, 19. Dez. bis Sa, 7. Jänner	Weihnachtsferien
	zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb
Di, 31. Jänner	letzter Tag des Übungsbetriebes im WS
Mi, 1. März	Beginn des Übungsbetriebes im SS
Mo, 10. April bis Sa, 22. April	Osterferien
Do, 4. Mai / Di, 6. Juni / Fr, 16. Juni	kein Betrieb (Landespatron / Pfingstferien / Rektorstag)
	zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb
Fr, 30. Juni	letzter Tag des Übungsbetriebes im SS

Gebühr pro Übung und Semester:

1. unter-30-jährige Studierende von Österr. Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Angehörige von Maturaklassen und der JKU:
Tarif A: 14 € - Tarif B: 18 €
2. über-30-jährige Studierende von Österr. Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Angehörige der JKU:
Tarif A: 21 € - Tarif B: 27 €
3. Tarif A: 28 € - Tarif B: 36 € : Diese Tarife gelten 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

BORG Honauerstraße 24 (Klettern, Tanz, Fitness) / HBLA Lentia, Blütenstr. 23

Kletterhalle Linz/Auwiesen, Auwiesenstr. 202 / Kletterpark Urfahr, J._Raabstr. 4

KHG-Heim, Mengerstr. 23 (Yoga) / Robinsonschule, Kaltenhauserstr. 2

VS Auhof, Aubrunnerweg 43 / Leonardo da Vinci Schule, Jahnstr. 3-5

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, Seminarr. 2 / Red Sapata, Tabakfabrik, U. Donaulände

1. Linzer Ballettschule (Yoga, Tanz) / ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8

ASKÖ-Linz/Auhof, Koglerweg 20 (Tennis) / Union Freerunning Acad., Wieningerstr. 11

ASKÖBewegungszentrum (ABC), Höderlinstr. 26 (Beach-Volleyball, BoogieWoogie)

Senioren Zentrum Franz-Hillinger, Kaarstr. 15-17 (Paartanz)

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 (14 € / 21 € / 28 €) - siehe S. 3

1. Konditionstraining - Ausgleichstraining

Mo. 18.45 - 19.55, Studentenzentrum Raab

Yvonne Rammerstorfer

Kondittraining - Studentenzentrum Raab

Michael Peyrl

2. Di. 18.45 - 19.55, Pump my body - Kraft/Ausdauer/Fitness&Schweiß

3. Di. 20.00 - 21.10, Kondition / Koordination / Stretching

4. Fitness und Kondition - Ganzkörperkräftigung, Koordination, Stretching

Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof

Margit Matzinger

5. Konditionstraining mit CrossFit Elementen

Mi. 20.00 - 21.00, VS Auhof, Aubrunnerweg 43

Karin Fuchs

80. oder 81. CrossFit im CrossFit-Studio, Friedhofstr. 4

€ 40/60/80

Mo. oder Mi. 15.00 - 16.00, 10 Termine

Roland Kasmannhuber

Kampfsportfitness: Fighting Fit / TaeBo / Taerobic

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

Cornelia Bauer

31. Di. 19.05 - 20.05, BSZ-Auhof - TaeBo

Alex Miljkovic

32. Mi. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof - Taerobic

Andreas Obereder

10. Easy Fitmix - Basicaerobic / Kräftigen / Entspannen

Mo. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof

Lisi Reder

11. Power Fitmix - PowerFitness, Workout, Stretching

Mi. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof

Yvonne Rammerstorfer

12. Work it out - Ganzkörperfitmix

Di. 17.30 - 18.40, Studentenzentrum Raab

Cornelia Bauer

13. Easy Step - Bodytoning

Di. 20.10 - 21.10, BSZ-Auhof

N.N.

14. Bodyfit - AllroundWorkout

Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof

Victoria Langbauer

16. Latin Dance Fitness

Mi. 18.00 - 18.50, BSZ-Auhof

Markus Eggensperger

ZUMBA

20. Mo. 20.20 - 21.10, BSZ-Auhof

Caroline R. L.

21. Di. 18.00 - 18.50, BSZ-Auhof

Caroline R. L.

24. Do. 19.10 - 20.00, BSZ-Auhof

Julia Zimmermann

Pilates

40. Mo. 18.30 - 19.50, VH Harbach, 10 Abende Lydia Szabo
41. Di. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Birgit Tanzer
42. Do. 19.05 - 20.05, BSZ-Auhof Lydia Szabo
43. Mo. 19.05 - 20.15, BSZ-Auhof - **Standing Pilates** Andrea Kagerer

45. Stabilitätstraining - Mobilisation - Kräftigung

- Di. 20.00 - 21.00, HBLA Lentia, Hintereingang Adelina Elezaj

46. Deep Workout - Stabilität - Flexibilität

- Do. 20.00 - 21.00, Studentenzentrum Raab Conny Bauer

Wirbelsäulengymnastik

50. Di. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof Gerhard Lettner
51. Do. 20.10 - 21.10, BSZ-Auhof Lydia Szabo

53. Bauchatacke & Rückenfit

- Do. 20.00 - 21.00, BORG Honauerstraße 24 Karin Peterseil

Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

55. Di. 18.00 - 18.55, HBLA Lentia, Hintereingang Sabine Strobel
56. Di. 19.00 - 19.55, HBLA Lentia, Hintereingang Sabine Strobel

58. Yoga-Workout

- Do. 17.30 - 18.30, VH Ferd.Marklstr. Christina Radner

38. Body-Styling für Frauen

- Mo. 18.45 - 19.55, USI-Studio Raab Elke Seemann

Lauftraining mit Stretching und Tipps vom Profi

Rudolf Reitberger

60. Mo. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für Fortgeschrittene**
61. Di. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für leicht Fortgeschrittene**
62. Mi. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für EinsteigerInnen**

70. Kondi-Mix: alle Kurse von Nr. 1 - 66

€ 40/60/80

Ashtanga Yoga - dynamisch sportlich

64. Mi. 18.00 - 18.55, BORG Honauerstr. - **Intensiv** Angelika Freudenthaler
65. Mi. 19.00 - 19.55, BORG Honauerstr. - **Relax** Angelika Freudenthaler
66. Do. 18.40 - 19.40, VH F.-Marklstr. 4 - **Strong** Angelika Freudenthaler
103. Mi. 20.30 - 21.30, Tabakfabrik, Ludlg. (RedSapata) Michael Peyrl

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

- eigenverantwortlich** - im Stud.Zentrum Raab, J-Raabstr 10 € 22/33/44

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

- Fachk. Betreuung: Di. 18 - 21 (Okt./Nov./März/April) Ch. Koppenger

BALLSPIELE

202. Basketball - Technik und Spiel auf 3 Feldern - auch für Anfängerl.

Mo. 18.15 - 19.40, BSZ-Auhof

Jörg Hönig

203. Basketball - Spielbetrieb

Mi. 20.30 - 21.55, BSZ-Auhof

Günther Mirschitzka

Fußball - Spielbetrieb im Studentenzentrum Raab

209. Di. 16.00 - 17.25, Damen und Herren

Koordination: Harald Sarlay

212. Mi. 17.30 - 18.50

Koordination: Harald Sarlay

210. Mi. 18.50 - 20.15

Harald Sarlay

211. Mi. 20.20 - 21.45

Harald Sarlay

221. Volleyball - Spielbetrieb auf 3 Feldern

Mo. 19.45 - 21.10, BSZ-Auhof

Günter Frank

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

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

Sebastian Hirschingler

223. Volleyball - Spielbetrieb auf 3 Feldern

Mi. 19.40 - 21.05, BSZ-Auhof

Christian Sandberger

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

Mi. 18.10 - 19.35, BSZ Auhof - 1 Spielfeld

Christian Sandberger

226. Volleyball: (im SS: Halle+Beach): Technik und Spiel / leicht Fortg.

Do. 16.30 - 18.10, Studentenzentrum Raab (WS bzw. März/April)

ab 27.4.: Do 16.00 - 18.00, ASKÖBeach, Hölderlinstr. Günther Kaiserseder

228. Volleyball: (im SS: Halle+Beach): für weit Fortg. / Vereinsniveau

Do. 18.15 - 19.55, Studentenzentrum Raab (WS bzw. März/April)

ab 27.4.: Do 18.00 - 20.00, ASKÖBeach, Hölderlinstr. Günther Kaiserseder

230. - 233. Volleyball - Kombi-Karten

ab € 34/51/68

berechtigt zum Besuch der Volleyball-Betriebe Nr. **221/222/223** und eines weiteren: **224 oder 226 oder 228**

Beach-Volleyball - Training und Spiel - 7 Termine **im SS** ab 24. April

240. Mo. 17.00 - 18.40, ASKÖBewegungsCenter, 2 Plätze Sebastian H.

241. Mo. 18.45 - 20.30, ASKÖBewC., 2 Pl., **keine Anfänger** Sebastian H

251. Badminton - Spielbetrieb auf 9 Feldern

TARIF B

Di. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Reinhard Hechenberger

252. Badminton - Technik und Spiel für Anf. und mäßig Fortg.

TARIF B

Mi. 18.10 - 19.35, BSZ-Auhof

Iris Freimüller

253. Badminton - Technik und Spiel für Anf. u. Fortgeschrittene

TARIF B

Do. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Lukas Rebhandl

250. Badminton-Kombi-Karte

€ 45/67/90

berechtigt zum Besuch aller Badminton-Betriebe (Nr. 251, 252, 253)

265. Floorball - Hallenhockey für Anfänger & Fortgeschrittene

Mo. 20.00 - 21.45, Peuerbachgymnasium

Armin Raditschnig

270. Frisbee (Mannschaftsspiel Ultimate) für Anf. & Fortg. - **ab 30.3.**

Do. 18.00 - 20.00, SwinGolfLinz, Freistädterstr. 163

Daniel Kaneider

Tennis für Anfänger und Fortgeschr. (nur im SS) Georg Hellmonseder

ASKÖ/Koglerweg, 5 Termine ab 27. April

TARIF A + 17 € oder Abo (Nr 170)

280. Mo. 17.00 - 18.25

281. Mo. 18.30 - 19.55 (nur Fortgeschrittene)

282. Di. 17.00 - 18.25

283. Mi. 17.00 - 18.25

284. Mi. 18.30 - 19.55

285. Do. 17.00 - 18.25

285. Fr. 16.30 - 17.55

610. Tennis - ungeleiteter Spielbetrieb im SS ab ca. Mitte April

ASKÖ-Linz-Auhof, Koglerweg 20, Preise ab 45 € - siehe www.usi.jku.at

TANZ

Für die Mehrzahl der Tanzbetriebe gilt TARIF B (18 € / 27 € / 36 €)

Belly Pop Dance (Bauchtanz neu interpretiert) - 10 Abende

151. Mi. 18.30 - 19.55, VH Ferd.Marklstr.: AnfängerInnen Bettina Amon
152. Mi. 20.00 - 21.25, VH Ferd.Marklstr.: Fortgeschrittene Bettina Amon

Ballett - für EinsteigerInnen

153. Mo. 19.30 - 20.50, GymSaal Jahnschule, Jahnstr. 7 Jean B. Fontus
154. Di. 19.00 - 20.20, SZ Raab, Spiegelsaal Sylva Girtelschmid

156. Salsa, Merengue, Bachata, Zouk

- Di. 20.15 - 21.30, BSZ-Auhof Jean Bernard Fontus

157. Afro-Haitian & Modern Dance

- Mi. 20.00 - 21.15, Robinsonschule, Kaltenhauserstr. 2 Jean Bernard Fontus

159. Salsa

- Mo. 19.00 - 20.00, SZ Raab, Spiegelsaal Carolina R. L.

Capoeira

160. Mo. 20.00 - 21.20, BSZ-Auhof Xuxo
161. Di. 19.00 - 20.30, Waldorfschule, Baumbachstr. 11 Christoph Brückl

Hip Hop

164. Mi. 19.00 - 20.20, BSZ-Auhof Markus Eggensperger
165. Do. 18.00 - 19.20, BORG Honauerstr., Turnsaal Popping / Locking / Newstyle Break Dance

168. Jazz - Funky, Broadway, Lyrical

- Mi. 19.45 - 21.05, 1. Linzer Ballettschule, Bethlehemstr. 24 Malin Stenhaus

Paartanz - Standard/Latein für AnfängerInnen, 10 Abende

€ 22/33/44

- 170./171. Mo. 18.00 - 19.25, VH Frankviertel Stefan Eichbauer / Irina Grasser
175./176. Di. 18.00 - 19.25, SZ Hillinger, Kaarstr.15 Peter Stopper / Julia Hoffer

Paartanz - Standard/Latein für Fortgeschrittene, 5 Abende

€ 14/21/28

172. Mo. 19.30-20.55, VHFrankv., ab Okt/März, **mäßig Fortg.** StefanE./IrinaG.
173. Mo. 19.30-20.55, VH Frankviertel, ab 14.Nov/24.April, **Fortg.** Stefan/Irina
177. Di. 19.30-20.55, SZ Hillinger, ab Okt/März, **mäßig Fortg.** Stopper/Hoffer
178. Di. 19.30-20.55, SZ Hillinger/Kaarstr., ab 15.11./25.April, **Fortg.** Stopper/H.

BoogieWoogie/LindyHop - ASKÖBewegungsCenter, Hölderlinstr. 26 € 14/21/28

- 180./181. Do. 20.30 - 21.55 **Beginner**, 6 Abende Nicola & Christian
182./183. Do. 20.30 - 21.55 **Intermediate**, 6 x ab 17.11./27.4. Nico & Chris
184./185. Mo. 20.30 - 21.55 **Advanced**, 8 Abende Nicola & Christian

Lateinamerikanische Paartänze - 10 Abende

€ 22/33/44

- 190./191. Do. 19.50 - 21.20, VH Ferd.Marklstr. Angelika Freudenthaler / Nefi

KAMPFSPORT - KAMPFKUNST

Für alle Kampfsportbetriebe (301 - 330) gilt TARIF B (18 € / 27 € / 36 €)

301. Taekwondo

Mo. 18.00 - 19.25, HBLA Lentia, Hintereingang Franz Sachsenhofer

303. Taekwondo

Do. 19.30 - 20.55, VS Auhof, Aubrunnerweg 43 Franz Sachsenhofer

310. Frauenselbstverteidigung - Sicherheit, Energie, Selbstvertrauen

Mo. 18.00 - 19.30, ADM-Halle, 10 Abende Harald Lehner

320. Aikido Basistechniken

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab Markus Koppensteiner

330. Fechten

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

GERÄTTURNEN - AKROBATIK

140. Gerätturnen für Anfänger & Fortgeschrittene - 10 Abende € 35/45/55

Di. 19.45 - 21.15, Turnleistungszentrum Winterhafen Roland Auer

141. Bodenturnen - Bodenakrobatik für Anf. & Fortg. - 10 x € 25/35/45

Di. 19.45 - 21.15, TLG Winterhafen Tom Hanslmaier / Christian Riederer

IM AM UNTER WASSER

TARIF B (18 € / 27 € / 36 €) - siehe S. 3

401. Sport-Schwimmen

Mi. 19.00 - 20.00, PH Diözese, Salesianumweg 3, **WS** Danae Voulas
Mi. 16.30 - 17.45, PH Diöz., Salesianumw. 3, **SS: 5 x ab 19.4.** Danae V.

403. Schwimmen - Schwimmtipps und Funkicks

Do. 19.00 - 20.10, Hallenbad Petrinum (im SS bis Ostern)
Gerda Modera

406. Schwimmen - Technikkurs

Mi. 20.30 - 21.40, Hallenbad Petrinum, Petrinumstr. 12 (im SS bis Ostern)
Angelo Wagner

408. AquaFit

Do. 20.15 - 21.05, Hallenbad Petrinum (im SS bis Ostern)
Gerda Modera

Rudern im Verein Donau, Heilhamerweg 2, Mi. 18-20 Uhr (**nur SS**)

410. Einsteigerl: ab 26. April: Indoor-Becken, ab Mitte Mai: Donau

411. Fortgeschr.: ab 26. April auf der Donau

421. Scuba-Diving / Tauchschein (nur SS)

€ 315/320/330

Mo. 18.30 - 21.00, 4 Abende ab 24. April im USI-Seminarraum
und dann nach Vereinbarung Block am Attersee

KLETTERN

Sportklettern im BORG, Honauerstr. 24

- 500.** Mo. 19.00 - 20.25 € 14/21/28
Martin Pühringer
502. Mo. 20.30 - 21.55
Martin Pühringer
504. Di. 20.00 - 21.25
Martin Pühringer
506. Mi. 19.30 - 20.55
Marianne Hofinger
508. Do. 18.30 - 19.55
Manfred Starmayr
510. Do. 20.00 - 21.25
Manfred Starmayr
512. Mi. 18.00 - 19.25 +alp. Seil- und Sicherungstechn. Marianne € 18/27/36

Boulderkurs Anfänger/Fortg., BORG, 6 Abende

- € 14/21/28
516. Fr. 19.30 - 20.55, ab 7.Okt. / ab 3.März, **Anf./mäßig Fortg.** Michael B.
517. Fr. 19.30 - 20.55, ab 18. November / ab 28. 4., **Fortg.** M. Bayreder
515. Di. 18.30 - 19.55, ab 25. April **(nur im SS), mäßig Fortg.** Martin Pühr.

Boulderkurs - leicht Fortgeschr - Kletterhalle Auwiesen (nur WS)

- € 25/35/45
518. Mi. 17.30 - 19.00, 6 Abende ab 5. Okt. Martin Pühringer

Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - Kursbetrieb

- € 30/40/50
520. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 3.10. / 6.3. Josef Horner
521. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 3.10. / 6.3. Stefan Brunner
522. Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 4.10. / 7.3. Marianne Hofinger
523. Di. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 4.10. / 7.3. Marianne Hofinger
525. Mi. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 5.10. / 1.3. Sandra Ohlenschläger
530. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 21.11. **(nur WS)** Josef Horner
531. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 21.11. **(nur WS)** Stefan Brunner
532. Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 22.11. / 9.5. Marianne Hofinger
533. Di. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 22.11. **(nur WS)** Marianne Hofinger
535. Mi. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 30.11. **(nur WS)** Sandra Ohlenschläger

Kletterkurs im Kletterpark Urfahr, J.-Raabstr. 4

- Jo Horner
545. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 21. Okt. / 3. März € 25/35/45
546. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 25. Nov. / 28. April € 25/35/45

Freier Klettertreff im Kletterpark Urfahr (Halle + Turm), J.-Raabstr. 4

entspr. Sicherungskennnisse nötig, Koordination: Günther Kaiserseder

- 540.** Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab Okt. / 1. März € 20/25/30
541. Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab Okt. / 3. Mai € 20/25/30

550. Felsklettern in Klettergärten des Rodtals - Anf.+Fortg.

- € 18/27/36
Mo. 16.45 - 19.30, 6 Termine ab 24. April **(nur im SS)** Marianne Hofinger

Felsklettern in Linz Umgebung (nur im SS) / Stefan Brunner

- € 24/36/48
552. Di. 17.00 - 20.00, 4 Termine ab 25. April für mäßig Fortgeschr.
553. Mi. 17.00 - 20.00, 4 Termine ab 26. April für Outdoor-Erfahrene

WEITERES

101. Qi Gong

Mo. 20.00 - 21.20, VH Harbach, 10 Abende

TARIF B

Ilse Priesching

Yoga - Kundalini-Yoga - 10 Abende

TARIF B

105. Mo. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus Aranka Jell / Susanne Umschaden

106. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus Aranka Jell / Susanne Umschaden

107. Mi. 18.00 - 19.30, KHG-Heim, Mengerstr. Johanna Haslinger

Yoga - Körperübungen, Atmung, Entspannung - 10 Abende

TARIF B

111. Di. 19.45 - 21.15, 1.Linzer Ballettschule, Bethlehemstr. 24 Martina Traxler

112. Do. 20.00 - 21.30, 1.Linzer Ballettschule, Bethlehemstr. 24 Sonja Singer

108. Mi. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus Brigitte Hofer

109. Mi. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus Brigitte Hofer

119. Ganzheitliches Yoga - 10 Abende

TARIF B

Fr. 17.30 - 19.00, Peuerbachgymnasium Adelaida Atzmüller

120. Yoga vorm Wochenende - 10 Abende

TARIF B

Fr. 18.00 - 19.30, Tabakfabrik, Ludlgasse 19 (RedSapata) Karin Peterseil

122. Flowing Sensation Yoga - 10 Abende

TARIF B

Do. 18.00 - 19.20, Tabakfabrik, Ludlgasse 19 (RedSapata) Marina Koraiman

125. Feldenkrais - Stressbewältigung - Haltung - Entspannung

TARIF B

Do. 19.30 - 20.50, Volksh. Dornach, 10 Abende Elke Gschwandtner

127. Autogenes Training - 8 Abende

TARIF B

Mi. 19.00 - 20.30, USI-Seminarraum Doris Prieschl

129. Meditation - Quelle der Konzentration & Regeneration

€ 8/12/16

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

130. Jonglieren

TARIF A

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab Christian Haas

Parkour & Freerunning - BSZ-Auhof (bzw. im **SS** bei Schönwetter ab ca. 19.15 Uhr bei UnionFreerunAcad., Wieneringerstr. 11)

WS: TARIF A / SS: Tarif B

133. Mi. 20.15 - 21.35 - Basics für AnfängerInnen Martin Friedrich

134. Do. 20.10 - 21.30 - leicht Fortgeschrittene Martin Friedrich

48. Calisthenics - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

TARIF A

Do. 18.00 - 19.10, Union Freerunning Academy Martin Friedrich

145. Mountainbiken - Technik und Touren für Anf. und mäßig Fortg.

TARIF B

Mi. 18.00 - 19.30, Linz und Umgebung, Treffpunkt ? Klemens Wimmer

Sportwochen/Kurstage

Langlaufwoche , Tauplitzalm	8. - 11. Dez. 2016
Langlaufen in Tschechien	20. - 22. Jänner 2017
Schitourenwoche	4. - 8. Jänner 2017
Schitourenwochenende	3. - 5. März 2017
Gelände-Schitechnikkurse , Obertauern	13.-15/20.-22. Jän. 17
Schiwochen , Südtirol	19. - 26. Feb. 2017
Sportkletterfahrt nach Arco , Gardasee	Mai 2017
Sportkletterwochenende , Ennstal	Juni 2017
Wildwasserpaddeln , Socca/Slowenien	Juli 2017
Sportkletterwoche , Argenterre/Südfrankreich	9. - 16. Juli 2017
Sportkletterwoche , Calanques/Südfrankreich	Sept. 2017

Linzer Uni-Turniere

Hallenfußball	November 2016
Volleyball mixed	Dezember 2016
Basketball	Dezember 2016
Badminton	Jänner 2017

Unisport Austria Meisterschaften

Volleyball-Mixed , Wien	1./2. November 2016
Fechten , Wien	14./15. & 21./22. 1. 17
Schi alpin & Snowboard , Söll/Kirchberg in Tirol	4. & 11./12. März 2017
Marathon , Vienna City	23. April 2017
Beach-Volleyball , Klagenfurt	14./15. Juni 2017
Kleinfeldfußball , Salzburg	24./25. Juni 2017
Bergduathlon (Bike+Run) , Kärnten	7. Oktober 2017

Genauerer auch unter: **www.unisport-austria.at**

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