

SOMMERSEMESTER 2012

UNIVERSITÄTS  
SPORT  
INSTITUT



JOHANNES KEPLER  
UNIVERSITÄT LINZ

| JKU



# Uni in Bewegung UNIVERSITÄTSSPORT INSTITUT

**Julius-Raab-Straße 10, 4040 Linz**

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

<http://www.usi.jku.at>. - e-mail: [usi@jku.at](mailto: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 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 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 **Österreichischen Akademischen MeisterInnschaften** (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.

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

# ALLGEMEINE HINWEISE

## Anmeldeberechtigung

1. ab 20. Februar: zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen
2. ab 27. Februar: nahe Familienangehörige obiger Gruppe und Universitäts- oder Hochschulabsolvent(inn)en sowie Schüler(innen) von Maturaklassen
3. ab 5. März: 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,

ab 20. Feb. bzw. ab 27. Feb. bzw. ab 5. März (siehe o.: Anmeldeberechtigung) bis 23. März: Mo-Fr 8.00-12.00, zusätzlich Mo und Mi 14.30-18.00,

nach dem 23. März: Mo-Fr 9.00-12.00, zusätzlich Mo 14.00-16.00

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. März möglich.

Abmeldungen mit Rückerstattung der Beiträge sind nicht möglich.

## Zeitplan

Do, 1. März	Beginn des Übungsbetriebes
Mo, 2. April bis So, 15. April	Osterferien
Fr, 4.5. / Di, 29.5. / Fr, 8.6.	kein Betrieb (Hi. Florian / Pfingstferien / Rektorstag) zusätzlich entfällt an allen Feiertagen der Betrieb
Fr, 29. Juni	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 € : 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

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

BORG Honauerstraße 24 (Klettern, Tanz)

Kletterhalle Linz/Auwiesen, Auwiesenstr. 202 / Kletterpark Urfahr, J.\_Raabstr. 5

KHG-Heim, Mengerstr. 23 (Yoga) / Holmes Place, Untere Donaulände 21

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

Golfcenter Katzbach, Statznergutweg 16 (Golf)

ASKÖ-Linz/Auhof, Koglerweg 20 (Tennis)

Studio Kolpinghaus, Gesellenhausstr. 5

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. Konditionstraining - Ausgleichsport: empfohlen für UNI-Bedienstete und AbsolventInnen

Mo. 18.45 - 19.55, Studentenzentrum Raab Harald Jansenberger

## 2. Kondittraining - Pump my body - Kraft/Ausdauer/Fitness&Schweiß

Di. 18.45 - 19.55, Studentenzentrum Raab Michael Peyrl

## 3. Kondition / Koordination / Stretching

Di. 20.00 - 21.10, Studentenzentrum Raab Michael Peyrl

## 4. Konditionstraining - Circuit

Do. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof Elisabeth Reder

## 5. Dance Aerobic - Latino, Hip Hop

Mi. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Markus Eggenesperger

## 6. Power Fitmix - Poweraerobic, Workout, Stretching

Mi. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof Elisabeth Reder

## Kampfsportfitness: Fighting Fit / TaeBo / Taerobic

7. Mo. 17.30 - 18.40, StudZentrum Raab - **Fighting Fit** Cornelia Bauer

8. Di. 19.05 - 20.00, BSZ-Auhof - **TaeBo** Alex Miljkovic

9. Mi. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof - **Taerobic** Andreas Obereder

## 10. Easy Fitmix - Basicaerobic / Kräftigen / Entspannen

Mo. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof Sandra Gschwandtner

## 11. Work it out - Ganzkörperfitmix

Di. 17.30 - 18.40, Studentenzentrum Raab Cornelia Bauer

## 12. Easy Step - Bodytoning

Di. 20.05 - 21.05, BSZ-Auhof Karina Loibl

## 13. Funky Aerobic

Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Martina Hinterdorfer

## ZUMBA® (Fitness-Tanz zu lateinamerikanischen Rhythmen)

14. Mo. 20.30 - 21.20, BSZ-Auhof Caroline R. L.

15. Di. 18.00 - 18.50, BSZ-Auhof Caroline R. L.

16. Do. 19.15 - 20.05, BSZ-Auhof Angelika Freudenthaler

## Pilates

17. Mo. 18.30 - 19.50, VH Harbach, 10 x ab 3.Okt. Daniela Straßmayer  
18. Di. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Karina Loibl  
19. Do. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof Dagmar Pichlbauer

## 20. Pilates - Standing Pilates

Mo. 19.15 - 20.25, BSZ-Auhof Andrea Kagerer

## 21. Pilates - Bauchattacke

Do. 20.00 - 21.10, Studentenzentrum Raab Arinda Klocke-Aldega

## Wirbelsäulengymnastik

26. Di. 19.00 - 20.10, BSZ-Auhof Gerhard Lettner

27. Do. 20.15 - 21.20, BSZ-Auhof Dagmar Pichlbauer

## 23. Bauchattacke & Rückenfit

Do. 20.00 - 21.00, BORG Honauerstraße 24 Karin Petersell

## Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

24. Di. 18.00 - 19.00, T.-Saal Altstädterschule, Altstadt 12 Sabine Strobel

25. Do. 17.00 - 18.00, T.-Saal Altstädtersch., Altstadt 12 Sabine Strobel

## 22. Body-Styling für Frauen

Mo. 18.15 - 19.25, USI-Studio Raab Elke Schramm

## Lauftraining mit Stretching und Tipps vom Profi Rudolf Reitberger

28. Mo. 18.00 - 19.25, Treffpunkt: BSZ-Auhof - für Fortgeschrittene

29. Di. 18.00 - 19.10, Treffpunkt: BSZ-Auhof - für EinsteigerInnen

## 30. Kondi-Mix: alle Kurse von Nr. 1 - 29

€ 36/54/72

Foto bei der Anmeldung notwendig

## 31. Ashtanga Yoga - dynamisch sportlich + Bad & Sauna € 22/33/44

Mi. 20.00 - 21.00, Holmes Place, Untere Donaulände 21 Michael Peyrl

## 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

Fachkund. Betreuung: Di. 18 - 21 (März/April) Christoph Koppenberger

# BALLSPIELE

## **32. Basketball - Technik und Spiel auf 3 Feldern - auch für Anfängerl.**

Mo. 18.00 - 19.25, BSZ-Auhof

Heinz Nowotny

## **33. 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

## **36. Fußball empfohlen für UNI-Bedienstete und AbsolventInnen**

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

Eva Stix

## **43. Volleyball - Spielbetrieb auf 3 Feldern**

Mi. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof

Günter Frank

## **44. Volleyball - Grundtechnik und Spiel für Anfängerl. u. mäßig Fortg.**

Mi. 18.00 - 19.25, BSZ Auhof - 1 Spielfeld

Christian Sandberger

## **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 48**, Beach-Termine (46/38/39) fallen **NICHT** darunter

## **46. Volleyball: Halle + Beach: Grundtechnik und Spiel**

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

Do 16.00 - 18.00, ASKÖBewegC., Hölderlinstr. (ab Mai)

Gü Kaiserseder

**Beach-Volleyball - Training und Spiel** - 7 Termine ab 30. April **TARIF A**  
38. Mo. 16.00 - 17.55, ASKÖBewegungsCenter, 2 Plätze Valerie Teuffl  
39. Mo. 18.00 - 19.55, ASKÖBewC., **keine Anfänger** Valerie Teuffl

**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. Tischtennis - Spielbetrieb mit fachkundigen Tipps** **TARIF B**  
Di. 19.30 - 20.55, Altstädterschule Josef Strobel

**55. Floorball - Hallenhockey**  
Di. 16.00 - 17.25, Studentenzentrum Raab Hermann Keplinger

**56. Ultimate Frisbee** Paul Eckerstorfer **TARIF A**  
Mi. 18.15 - 19.40, ab März: BORG Honauerstr / Mai: PleschingerseeNord

**59. Rugby (Touch-Rugby) - ab 18. März** **TARIF A**  
Mi. 17.30 - 19.00, ESV Westbahn, Seidelbastweg 11 *NEU!* Max Kreindl

**Tennis für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene**  
**ASKÖ/Koglerweg, 6 Termine ab Mai** **TARIF B + 20 € oder Abo (Nr 170)**  
57. Mo. 17.00-18.25 bzw. 58. Mo. 18.30-19.55 Georg Hellmonseder

**170. Tennis - ungeleiteter Spielbetrieb ab ca. Ende April**  
ASKÖ-Linz-Auhof, Koglerweg 20, Preise ab 45 € - siehe [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

**Golfkurse für Anfänger und für Fortgeschrittene** **€ 100/110/120**  
Golfcenter Katzbach - nach Ostern  
genauerer erfahren Sie im USI oder unter [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

# TANZ

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

## Bauchtanz - 10 Abende ab 7. März

76. Mi. 18.30 - 19.55, VH Ferd.Marklstr.: AnfängerInnen Marion Danner  
77. Mi. 20.00 - 21.25, VH Ferd.Marklstr.: Fortgeschrittene Marion Danner

## Ballett

78. Mi 17.30 - 18.50, SZ Raab Spiegelsaal - AnfängerInnen SylvaGirtelschmid  
79. Do 17.30 - 18.50, SZ Raab Spiegelsaal - mäßig Fortge. SylvaGirtelschmid

## Tänze aus Lateinamerika - Salsa, Samba, Lambada, Merengue

60. Mo. 19.30 - 20.50, USI-Studio Lourdes Arteaga  
61. Mi. 19.30 - 20.50, SZ Raab, Spiegelsaal Lourdes Arteaga

## Salsa

62. Mo. 18.45 - 19.45, SZ Raab, Spiegelsaal Carolina R. L.

## 64. Capoeira - Kondition durch afrobrasilianischen Kampftanz

- Mo. 20.00 - 21.20, BSZ-Auhof Xuxo

## 65. Brasilianischer Ausdruckstanz - Afro / Contemporary / Capoeira

- Di. 20.15 - 21.30, BSZ-Auhof auch für AnfängerInnen Xuxo

## Hip Hop

66. Mi. 19.05 - 20.25, BSZ-Auhof Markus Eggensperger  
67. Do. 18.00 - 19.20, BORG Honauerstr., Turnsaal Popping / Locking / Newstyle  
Break Dance

## 68. Jazz - Funky, Broadway, Lyrical

- Di. 19.45 - 21.05, Studio Kolping, Gesellenhausstr. 5 Malin Stenhaug

## Paartanz - Standard/Latein für Anfängerl., 10 Abende ab März € 22/33/44

70. Mo. 18.00 - 19.25, VH Frankviertel Christina Föttinger / Karl Fencel  
73. Di. 18.00 - 19.25, BORG-Honauerstr. Peter Stopper / Ingrid Brandner

## Paartanz - Standard/Latein für Fortgeschrittene, 6 Abende € 13/20/26

71. Mo. 19.30 - 20.55, VH Frankv., ab 5. März, mäßig Fortg. Föttil/Fencel  
72. Mo. 19.30 - 20.55, VH Frankviertel, ab 30. April, Fortg. Föttil/Fencel  
74. Di. 19.30 - 20.55, BORG Hon., ab 6. März, mäßig Fortg. Stopper/Brandn.  
75. Di. 19.30 - 20.55, BORG, Hon., ab 8. Mai, Fortg. Stopper/Brandner

## 69. Boogie-Woogie / Lindy Hop für Einsteiger, 8 Abende € 13/20/26

- Do. 20.30 - 21.55, ASKÖBewegungsCenter, Hölderlinstr. Bernhard Graf

# KAMPFSPORT - KAMPFKUNST

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

## 81. Taekwondo

Di. 19.00 - 20.25, HBLA Lentia, Hintereingang Franz Sachsenhofer

## 82. Taekwondo

Mi. 20.15 - 21.40, BSZ-Auhof Harald Lehner

## 83. Taekwondo

Do. 20.10 - 21.35, 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 5. März Harald Lehner

## 85. Aikido Basistechniken

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab Georg Meindl

## 86. Aikido für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Do. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab Christoph Stöbich

## 87. Fechten

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

## Kampfsportfitness: Fighting Fit / TaeBo / Taerobic

TARIF A

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

8. Di. 19.05 - 20.00, BSZ-Auhof - TaeBo Alex Mijjkovic

9. Mi. 18.00 - 19.00, 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

Mathias Haslinger

## 92. Freies Bahnenschwimmen mit Verbesserungstipps

Di. 18.30 - 19.40, SZ Raab Bad

Barbara Werkgartner-Fiausich

## 93. Schwimmen - Schwimm Tipps und Funkicks

Mi. 19.00 - 20.10, SZ Raab Bad

Gerda Modera

## 94. Schwimmen - Schwimm Tipps und Funkicks

Do. 19.00 - 20.10, SZ Raab Bad

Gerda Modera

## 95. Aquarobic

Mi. 20.15 - 21.05, SZ Raab Bad

Gerda Modera

## 96. Aquarobic

Do. 20.15 - 21.05, SZ Raab Bad

Gerda Modera

## 90. Schwimmen - Kombi-Karte

€ 33/50/66

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

## 99. Rudern für Einsteiger im Ruderverein „Donau Linz“, Heilhamerweg 2

Do. ab 22. März: 19.30-20.30/Indoor, ab Mai: 18.00-20.00/Donau **TARIF B**

## 98. Scuba-Diving / Tauchschein

€ 240/255/270 + Prüfungsgebühr

Mo. 18.30 - 21.00, 4 Abende ab 19. März im USI-Seminarraum

und dann nach Vereinbarung Block am Attersee

Joachim Aschl

## 97. Paddeltraining im Hallenbad - 9 Termine ab 6. März

**TARIF A**

Di. 19.45 - 21.10, SZ Raab Bad

Roman Häubl

**Paddelausfahrten** (Salza, Socca....) werden gesondert angeboten

Genauerer beizeiten im Kurs Nr. 97 oder im USI oder [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

# KLETTERN

<b>Sportklettern im BORG</b> , Honauerstr. 24, 10 Termine ab März	€ 13/20/26
<b>100.</b> Mo. 19.00 - 20.25	Martin Pühringer
<b>101.</b> Mo. 20.30 - 21.55	Martin Pühringer
<b>102.</b> Di. 20.00 - 21.25	Martin Pühringer
<b>103.</b> Mi. 18.00 - 19.25	Alwin Mold
<b>104.</b> Do. 18.00 - 19.25	Markus Steinmann
<b>105.</b> Do. 19.30 - 20.55	Harald Jansenberger

<b>106. Sportklettern in der BORG-Halle - spezielle Kondition und Koordination - alpine Seil- und Sicherungstechniken</b>	€ 17/26/34
Mi. 19.30 - 20.55, BORG Honauerstr. 24, 10 mal ab März	M. Hofinger

<b>Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - Kursbetrieb</b>	€ 28/38/48
<b>110.</b> Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 5. März	Marianne Hofinger
<b>112.</b> Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 5. März	Stefan Brunner
<b>114.</b> Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 6. März	Josef Horner
<b>116.</b> Di. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 6. März, <b>ab 5b Vorstieg</b>	Jo Horner
<b>118.</b> Do. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 1. März	Marianne Hofinger
<b>120.</b> Do. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 1. März, <b>ab 5b Vorstieg</b>	Philipp R.
<b>122.</b> Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 7. Mai	Marianne Hofinger
<b>126.</b> Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 8. Mai, <b>ab 5b Vorstieg</b>	Jo Horner

<b>Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - freies Klettern</b>	€ 22/27/32
parallel zu allen obigen Kursbetrieben gibts jeweils eine unbetreute USI-Klettergruppe mit 10 Personen (entsprechende Vorkenntnisse nötig):	
<b>Kursnummern wie oben plus 1, also 111 - 127</b>	

<b>135. Klettern in den Klettergärten im Rodital</b>	€ 17/26/34
Mi. 15.00 - 17.45, 6 Termine ab 18. April	Marianne Hofinger

<b>Klettern im Kletterpark Urfahr, J.-Raabstr., 5 Termine ab März/April</b>	
<b>107.</b> Di. 10.00 - 12.20, freier Klettertreff ab 17. April (Kaiserseder)	€ 18/23/28
<b>108.</b> Do. 14.00 - 16.20, freier Klettertreff ab 22. März (Jo Horner)	€ 18/23/28
<b>109.</b> Do. 14.00 - 16.20, <b>Anfängerkurs ab 22. März, Jo Horner</b>	€ 26/36/46

**Klettercamps siehe S. 13 "KURSWOCHEN/TAGE"**

# WEITERES

## 150. Tai Chi - Stil: Yang

Mo. 19.45 - 21.05, ADM-Halle, J.-Raabstr. 6-8

TARIF B

Qiang Han

## 151. Qi Gong

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

TARIF B

Ilse Priesching

## Yoga - Kundalini-Yoga

152. Mo. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus, 10 mal ab 5. März

Sigrid Nagele

153. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, 10 mal ab 5. März

Sigrid Nagele

TARIF B

## Yoga - Körperübungen, Atmung, Entspannung - 10 x ab März

TARIF B

154. Mi. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus, ohne Vorkenntnisse

Julia Mayr

155. Mi. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, mit Vorkenntnisse

Julia Mayr

158. Do. 18.15 - 19.45, Lenaupark, Raimundstr. 23, ohne Vork.

Martina Traxler

159. Do. 20.00 - 21.30, Lenaupark, Raimundstr. 23, mit Vork.

Sonja Singer

## 156. Yoga - klassische Körper- und insbesondere Geistesschulung

TARIF B

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

Rudolf Doppler

## 157. Power Yoga - dynamische Yogaübungen

TARIF A

Do. 18.00 - 19.15, KHG-Heim, 10 Abende ab 1. März

Rudolf Doppler

## 160. Yoga vorm Wochenende - 10 Freitage

TARIF B

Fr. 17.00 - 18.30, ORT ? (Tabakfabrik ?)

Karin Peterseil

## 140. Flowing Sensation Yoga - 10 Abende

TARIF B

Do. 18.00 - 19.20, ORT ? (Tabakfabrik ?)

Nadine Sambs

## 141. Feldenkrais - Stressbewältigung - Haltung - Entspannung

TARIF B

Do. 19.30 - 20.50, Volksh. Dornach, 10 Abende ab 1. März

Ulla Aigmüller

## 142. Autogenes Training - 8 Abende ab 7. März

TARIF B

Mi. 18.00 - 19.30, USI-Seminarraum

Doris Prieschl

## 144. Meditation - Quelle der Konzentration & Regeneration

€ 7/10/14

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

Jutta Starlinger

## 145. Jonglieren

TARIF A

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab

Christian Haas

## 146. Parkour für Einsteiger - ab 18. April

TARIF A

Mi. 18.00 - 19.30, Swing-Golf-Gelände, Freistädterstr. 163

Alex Charos

# Sportwochen/Kurstage

<b>Schiwochen</b> , Südtirol	12. -19./19.-26. Feb. 12
<b>Haitianischer Tanz Workshop</b> , Linz	20. und 22. März 2012
<b>Schitourenwoche - Ostern</b>	9. - 14. April 2012
<b>Skike zum Kennenlernen</b> , Linz	25. April 2012, 18 Uhr
<b>Sportkletterfahrt nach Arco</b> , Gardasee	17. - 20. Mai 2012
<b>Sportkletterwochenende</b> , Ennstal	2./3. Juni 2012
<b>Wasserschi/Wakeboardschnuppern</b> , Ausee	1. Juni 2012
<b>Wildwasserpaddeln</b> , Salza o. ähnlich	Juni 2012
<b>Wildwasserpaddeln</b> , Socca/Slowenien	16. - 23. Juli 2012
<b>Sportkletterwoche</b> , Argentierre/Südfrankreich	8. - 15. Juli 2012
<b>Sportkletterwoche</b> , Calanques/Südfrankreich	23. - 30. Sept. 2012
<b>Langlaufstage</b> , Tauplitzalm	6. - 9. Dez. 2012
<b>Schitourenwoche</b>	2. - 6. Jänner 2013
<b>Gelände-Schifetechnikkurse</b> , Obertauern	Jän. 13
<b>Lawinenfachkurs</b> , Obersteiermark	Feb. 2013

## Linzer Uni-Turniere

<b>Fußball - SoccerFive</b>	Mai 2012
<b>Basketball</b>	Juni 2012
<b>Hallenfußball</b>	November 2012
<b>Tischtennis</b>	Dezember 2012
<b>Volleyball mixed</b>	Dezember 2012
<b>Badminton</b>	Jänner 2013

## Österr. Akad. MeisterInnenschaften

<b>Marathon</b> , Vienna City	15. April 2012
<b>Beach-Volleyball</b> , Klagenfurt	6./7. Juni 2012
<b>Triathlon</b> , Innsbruck	17. Juni 2012
<b>Orientierungslauf</b> , Graz	Juni 2012
<b>Bergduathlon (Bike+Run)</b> , Kärnten	6. Oktober 2012
<b>Fechten</b> , Wien	Jän 13

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