

STUDIENJAHR 2019/2020

UNIVERSITÄTS  
SPORT  
INSTITUT

JKU

JOHANNES KEPLER  
UNIVERSITÄT LINZ

[www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

**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](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.

Neben den "Sportklassikern" findet man viele trendige, lustbetonte und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

Zusätzlich zum fachlich geleiteten **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 23. September (**fürs WS**) bzw. ab 17. Februar (**fürs SS**) : zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagog. Hochschulen
2. ab 30. September (**fürs WS**) bzw. ab 24. Februar (**fürs SS**): Universitäts- und Hochschulabsolvent(inn)en sowie Schüler(innen) von Maturaklassen
3. ab 7. Oktober (**fürs WS**) bzw. ab 2. März (**fürs SS**): Vergabe der Restplätze auch an andere Volljährige

## Anmeldung

**ONLINE** über [www.usi.jku.at](http://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 9.00-12.00, zusätzlich Mo und Mi 14.00-18.00 (bis 25. Okt. bzw. 20. März)

nach dem 25. Okt. bzw. 20. März: Mo-Fr 9.00-12.00, zusätzlich Mo 14.00-16.00

Für die **ONLINE** Anmeldung (mittels Kreditkarte oder eps online Überweisung) ist eine vorherige einmalige Registrierung am USI notwendig (Studierende und Bedienstete der JKU sind automatisch registriert). Genaueres unter [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

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

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

Ummeldungen sind bis 25. Oktober (fürs WS) bzw. bis 20. März (fürs SS) möglich. Eine Abmeldung mit Rückerstattung der Beiträge ist nicht möglich.

## Zeitplan

### Mo, 7. Oktober

Sa, 2. Nov.

Mo, 23. Dez. bis Mo, 6. Jänner

Beginn des Kursbetriebes im WS

kein Kursbetrieb - Allerseelen

Weihnachtsferien

zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb

letzter Tag des Kursbetriebes im WS

### Fr, 31. Jänner

### Mo, 2. März

Mo, 6. April bis Sa, 18. April

Mo, 4. Mai / Di, 2. Juni / Fr, 12. Juni

Beginn des Kursbetriebes im SS

Osterferien

kein Kursbetrieb (Landespatron / Pfingstferien / Rektorstag)

zusätzlich entfallen an Feiertagen die Kurse

letzter Tag des Kursbetriebes im SS

### Di, 30. Juni

## Gebühr pro Übung und Semester:

**Tarif 1: ab 14 €:** unter-30-jährige Studierende von Österr. Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen, Angehörige von Maturaklassen und Bedienstete der JKU

**Tarif 2: ab 21 €:** über-30-jährige Studierende von Österr. Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Bedienstete der JKU

**Tarif 3: ab 28 €:** Diese Tarife gelten für alle anderen.

Die genauen Gebühren findet man unter [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

Abgesehen von Blockungen oder Spezialkursen bestehen die Kurse aus mindestens 10 und höchstens 15 Terminen im Semester. Bei Ausfällen oder Absagen von Kurseinheiten innerhalb dieses Spielraums entsteht kein aliquoter Refundierungsanspruch der Gebühr. Bei Totalabsage wegen zu geringer Anmeldezahlen werden selbstverständlich die Gebühren rückerstattet.

## Kursstätten

Bundesschulzentrum Auhof (BSZ), Aubrunnerweg 4  
Sporthalle 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, Kaitenhausenerstr. 2  
VS Auhof, Aubrunnerweg 43 / Leonardo da Vinci Schule, Jahnstr. 3-5  
Otto-Glöckel-Schule, Wienerstr. 42, (Fechten) / Pfarrheim St. Josef, Schulstr. 6  
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, Ludlgasse 19  
T. Linzer Ballettschule (Yoga, Tanz) / ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8  
ASKÖ-Linz/Auhof, Koglerweg 20 (Tennis) / Union Freerunning Acad., Wieningerstr. 11  
ASKÖBewegungszentrum (ABC), Hölderlinstr. 26 (Beach-Volleyball, BoogieWoogie)  
Seniorenheim Franz-Hillinger, Kaarstr. 15-17 (Paartanz)  
F10 Sportfabrik, Furtherstr. 10 / Petrinum-Hallenbad / PH der Diözese - Hallenbad

## 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, fallweise ärztliche Einschätzung deiner Leistungsfähigkeit und ein vernünftiger Ehrgeiz mit Rücksicht gegenüber allen werden dringlich gefordert.

# KONDITION - FITNESS

## **Konditionstraining** - Studentenzentrum Raab

1. Mo. 18.45 - 19.55, **Ausgleichstraining** Yvonne Rammerstorfer  
2. Di. 18.45 - 19.55, **Pump my body - Kraft/Ausdauer/Fitness&Schweiß** M. Peyrl  
3. Di. 20.00 - 21.10, **Kondition / Koordination / Stretching** Michael Peyrl  
12. Di. 17.30 - 18.40, **Work it out - Ganzkörperfitmix** Cornelia Bauer

## **4. Fitness und Kondition - Ganzkörperkräftigung, Koordination, Stretching**

Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Lisi Reder

## **5. Konditions- und Ganzkörpertraining**

Mi. 20.00 - 21.00, VS Auhof, Aubrunnerweg 43 Melanie Oyrer

## **6. Konditionstraining - Full Body Workout**

Mo. 19.40 - 20.50, HBLA Lentia, Hintereingang Bettina Amon

## **80. CrossFit im CrossFit-Studio, Friedhofstr. 4**

Mo. 15.00 - 16.00, 10 Termine € 40/60/80 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. High Impact Aerobic - Kräftigen - Dehnen**

Mo. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Thalia Asllani

## **11. Power Workout - Intervalltraining & Stretching**

Mi. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof Yvonne Rammerstorfer

## **13. Step - Cardio Workout & Bodytoning**

Di. 20.10 - 21.10, BSZ-Auhof Marcela Lopez Morales

## **14. Bodyfit - AllroundWorkout**

Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof Victoria Langbauer

## **ZUMBA**

20. Mo. 20.20 - 21.10 / 21. Di. 18.05 - 18.55, BSZ-Auhof Caroline R. L.  
24. Do. 19.10 - 20.00, BSZ-Auhof Marcela Lopez Morales

## **38. Body-Styling für Frauen**

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

## **39. Fitness - Tanz - Pilates**

Mi. 19.45 - 20.45, VH Ferdinand-Markl-Str. 4, 10 Termine Bettina Amon

## **44. Faszientraining - Bewegen, Schwingen, Dehnen,...**

Do. 18.15 - 19.15, HBLA Lentia, Hintereingang Adelaida Atzmüller

## **Stabilitätstraining / Mobilisation / Kräftigung** - Pfarre St.Josef, Schulstr. 6

45. Mi. 18.00 - 19.00 / 46. Mi. 19.05 - 20.05 Adelina Schmid

## Pilates

40. Mo. 18.30 - 19.50, VH Harbach, 10 Abende

41. Di. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof

42. Do. 19.05 - 20.05, BSZ-Auhof

43. Mo. 19.10 - 20.10, BSZ-Auhof

Lydia Szabo

Birgit Krottenthaler

Lydia Szabo

Conny Bauer

## 47. Deep Workout - Stabilität - Flexibilität

Do. 20.00 - 21.00, Studentenzentrum Raab

Conny Bauer

## 48. Calisthenics - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht (erst im SS 2020)

Do. 18.10 - 19.20, Union Freerunning Academy

Martin Friedrich

## Wirbelsäulengymnastik

51. Di. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof

Gerhard Lettner

52. Do. 20.10 - 21.10, BSZ-Auhof

Lydia Szabo

## 53. Bauchtacke & Rückenfit

Do. 20.00 - 21.00, BORG Honauerstraße 24

Karin Haider

## 54. Rückenfit

Mi. 18.30 - 19.30, VH Ferd.Marklstr. 4, 10 Termine

Lisi Reder

## Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

55. Di. 18.00 - 18.55 / 56. Di. 19.00 - 19.55, HBLA Lentia

Sabine Strobel

## Laufftraining 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

## 63. Yoga-Workout

Do. 17.30 - 18.30, VH Ferd.Marklstr.

Christina Radner

## (Ashtanga) Yoga - dynamisch sportlich

64. Mi. 18.00 - 18.55, BORG Honauerstr. - AnfängerInnen

Angelika Freudenthaler

65. Mi. 19.00 - 19.55, BORG Honauerstr. - AnfängerInnen

Angelika Freudenthaler

66. Do. 18.40 - 19.40, VH F.-Marklstr. 4 - fortgeschritten

Angelika Freudenthaler

68. Mi. 20.30 - 21.30, Tabakfabrik, Ludlg. (RedSapata)

Dominique Hölzl

## 69. Yogilates

Di. 20.00 - 21.00, HBLA Lentia Hintereingang

Angelika Freudenthaler

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

€ 40/60/80

**PoleFitness - 10 Einheiten** - F10, Furtherstr. 10 - Nicole Wegerer (Mo ab 14.10.)

90. Mo. 17.00 - 18.00, AnfängerInnen, 91. Do. 16.15 - 17.15, AnfängerInnen

92. Mo. 15.45 - 16.45, Mittelstufe 1, 93. Mo. 18.15 - 19.15, Mittelstufe 2

## Jumping / Tabata - 10 Einheiten - F10, Furtherstr. 10

95. Di. 19.00 - 20.00

Katerina Zidkova

96. Do. 20.00 - 21.00

Michaela Laczkova

# BALLSPIELE

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

Mo. 19.45 - 21.10, 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. 18.15 - 19.40, BSZ-Auhof

Günter Frank

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

Di. 18.10 - 19.35, BSZ-Auhof - 2 Spielfelder

N.N.

## **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 2.5.: 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 30.4.: 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 27. April  
**240.** Mo. 17.00 - 18.40, ASKÖBewegungsCenter, 2 Plätze Sebastian H.  
**241.** Mo. 18.45 - 20.25, ASKÖBewC., 2 Pl., **keine Anfänger** Sebastian H.

**250. Badminton - Grundtechnik und Spielbetrieb**  
Mo. 20.00 - 21.25, F10 - Sportfabrik, Furtherstr. 10 Harald Hochgatterer

**251. Badminton - Spielbetrieb auf 9 Feldern**  
Di. 19.40 - 21.05, BSZ-Auhof Reinhard Hechenberger

**252. Badminton - Technik und Spiel für Anf. und mäßig Fortg.**  
Mi. 18.10 - 19.35, BSZ-Auhof Lisa Hecher

**253. Badminton - Technik und Spiel für Anf. u. Fortgeschrittene**  
Do. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof Lukas Rebhandl

**255. Badminton-Kombi-Karte** € 45/67/90  
berechtigt zum Besuch aller Badminton-Betriebe (Nr. 250 bis 253)

**265. Floorball - Hallenhockey** für Anfänger & Fortgeschrittene  
Mo. 20.00 - 21.45, Peuerbachgymnasium Daniel Wolkerstorfer

**267. Flag-Football** Andreas Kellner  
Mi. 18.00 - 20.00, ASKÖBewegungsCenter, bis ca Dezember

**270. Frisbee (Ultimate)** für Anf. & Fortg. (**nur im SS**) Daniel Kaneider  
Do. 20.00 - 21.45, Ernst-Koref Schule, Uhlandgasse 5  
ab 23. April: 18.00 - 20.00, Swingolf-Platz, Freistädterstr. 163

**Tennis für Anfänger und Fortgeschr. (nur im SS)** Georg Hellmonseder  
**ASKÖ/Koglerweg, 5 Termine ab 20. April**

**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

**286.** Fr. 14.00 - 15.25    **287.** Fr. 15.30 - 16.55

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

# TANZ

NEU!

## 151. Moderner/Zeitgenössischer Tanz

Mi. 18.30 - 19.50, BORG Honauerstr., Turnsaal

Mirjam Stadler

## Ballett - für EinsteigerInnen

153. Mo. 19.30 - 20.50, GymSaal Jahnschule, Jahnstr. 7

Jean B. Fontus

154. Di. 20.00 - 21.20, F10 - Sportfabrik, Furtherstr. 10

Faye Lukas

## 156. Salsa & Bachata

Di. 20.15 - 21.30, BSZ-Auhof

Jean Bernard Fontus

## Salsa

158. Mo. 19.00 - 20.00, SZ Raab, Spiegelsaal

Carolina R. L.

## Capoeira

160. Mo. 20.00 - 21.20, BSZ-Auhof

Alexander Meisinger

## Hip Hop

163. Mi. 18.00 - 19.10, BSZ-Auhof **Urban Dance**

Markus Eggensperger

164. Mi. 19.20 - 20.20, BSZ-Auhof **Breaking**

165. Do. 18.00 - 19.20, BORG Honauerstr., Turnsaal

**Hip Hop / Street Dance**

## 166. Jazz Dance

Mi. 19.15 - 20.30, Robinsonschule, Kaltenhauserstr. 2

Jean Bernard Fontus

## 168. Modern & Lyrical Dance

Mi. 19.45 - 21.05, 1. Linzer Ballettsch., Bethlehemstr. 24

Enyer Ruiz

## Paartanz - Standard/Latein für AnfängerIn., 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 / Sommer

## 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 11.Nov/20.April, **Fortg.** Stefan/Irina

177. Di. 19.30-20.55, SZ Hillinger, ab Okt/März, **mäßig Fort.** Stopper/Sommer

178. Di. 19.30-20.55, SZ Hillinger, ab 12.11./21.4., **Fortg.** Stopper/Sommer

## Paartanz LindyHop - 8 Abende

€ 20/30/40

180./181. Mo. 18.30 - 19.55, Level 2C, Tabakf., Ludlgasse Nico/Marcos

182./183. Do. 20.00 - 21.25, Level 1A, ABC Hölderlinstr. Magdalena/Georg

184./185. Do. 19.00 - 20.25, Level 2A, Hauptplatz 23 Marcos/Nicola

186./187. Di. 20.00 - 21.25, Level 1B, Tabakfabr., Ludlgasse Doris/Berni

## Lateinamerikanische Paartänze - Angelika F. / Nefi - VH Ferd.Marklstr.

190./191. Do. 19.50 - 21.20, 10 Abende

€ 22/33/44

## 195. Österr. & internationale Volkstänze - 10 Termine

Mi. 20.00 - 21.30, HBLA Lentia, Hintereingang

Andreas Neuhold

NEU!

# KAMPFSPORT - KAMPFKUNST

## Taekwondo

Franz Sachsenhofer

**301.** Mo. 18.10 - 19.35, HBLA Lentia, Hintereingang

**303.** Do. 19.30 - 20.55, VS Auhof, Aubrunnerweg 43

## 305. Karate - Shotokan Karatedo

Maximilian Steffelbauer

Di. 20.00 - 21.30, Europaschule, Lederergasse 35 (Eingang Honauerstr.)

## 310. Frauenselbstverteidigung - Sicherheit, Energie, Selbstvertrauen

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

Harald Lehner

## 315. Judo

Mo. 18.30 - 20.00, Magdalenaschule

Sebastian Pils

## 320. Aikido Basistechniken

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab

Leonhard Meyer

## 330. Fechten für AnfängerInnen und mäßig Fortg.

Mo. 18.15 - 19.40, Otto-Glöckel-Schule, Fechtssaal

Nicolaus Hofer

## 331. Freies Fechten für Fortgeschrittene

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

**ABGESAGT !** € 34/41/48  
(Nicolaus Hofer)

# GERÄTTURNEN - AKROBATIK

## 140. Gerätturnen für Anfänger - 10 Abende

Do. 19.45 - 21.15, Turnleistungszentrum Winterhafen

€ 28/42/56

Armin Speletz

## 141. Gerätturnen für Fortgeschrittene - 10 Abende

Di. 19.45 - 21.15, Turnleistungszentrum Winterhafen

€ 32/48/64

Roland Auer

## 142. Bodenturnen - Bodenakrobatik für Anf. & Fortg. - 10 x

Di. 19.45 - 21.15, TLZ Winterhafen

Hermine Klinglmaier / Tom Hanslmaier

€ 26/39/52

## AcroYoga - Partnerakrobatik - HBLA Lentia, Hintereing. - 10 x

**143.** Mo, 18,10 - 19.30, Stufe I

Alexandra K. / Richard G.

**144.** Mo. 19.40 - 21.00, Stufe II

Alexandra K. / Richard G.

# IM AM UNTER WASSER

## **Sport-Schwimmen - Fit durch Schwimmen**

- 400.** Do. 17.35 - 18.30, PH Diözese, Salesianumweg 3, Reinfried Wiesmayr  
**401.** Do. 18.30 - 19.25, PH Diözese, Salesianumweg 3, Reinfried Wiesmayr

## **Schwimmen - Technikkurs - Petrinum-Bad, Petrinumstr. 12** **nur im WS**

- 402.** Mi. 20.00 - 20.55 Reinfried Wiesmayr  
**403.** Mi. 21.00 - 21.55 Reinfried Wiesmayr

## **405. Schwimmen - Schwimmkick & Schwimm Tipps** **nur im WS**

- Do. 19.00 - 20.05, Hallenbad Petrinum, Petrinumstr. 12 Gerda Modera

## **408. Freies Bahnenschwimmen mit Schwimm Tipps** **nur im WS**

- Do. 20.10 - 21.00, Hallenbad Petrinum, Petrinumstr. 12 Gerda Modera

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

- 410. Einsteiger!:** ab 6. Mai: Indoor-Becken, ab Ende Mai: Donau

- 411. Fortgeschr.:** ab 6. Mai auf der Donau

## **421. Scuba-Diving / Tauchschein (nur im SS)** **€ 340/350/360**

- Mo. 18.30 - 21.00, 4 Abende ab 20. April im USI-Seminarraum  
und dann nach Vereinbarung Block am Attersee

# FITNESS / USI - STUDIO

## **600. USI-Studio - Fitraum mit Kraft- & Kardiogeräten** **€ 22/33/44**

- eigenverantwortliches Training nach Anmeldung  
im Stud.Zentrum Raab, J-Raabstr 10

- Mo. bis Fr.** - Die genauen Öffnungszeiten erfährst du im USI oder Online  
Fachkundige Betreuung: Di. 18 - 21 (Okt./Nov./März/April), Ch. Koppenberger

## **99. Ernährung im Sport - Workshop mit Petra Eberharter** **€ 14/21/28**

- Mo. 18.00 - 19.30, USI-Seminarraum, J.-Raabstr.10, 6 Abende

## **603./604./605. Biometrische Analyse - Petra Eberharter** **€ 25/35/--**

- Okt. & Jän., donnerstags, 15 min zwischen 8 und 14 Uhr (**siehe usi.jku.at**)

# KLETTERN

## Sportklettern im BORG, Honauerstr. 24

<b>500./501.</b> Mo. 19.00 - 20.25	Martin Pühringer
<b>502./503.</b> Mo. 20.30 - 21.55	Martin Pühringer
<b>504./505.</b> Di. 20.00 - 21.25	Martin Pühringer
<b>506./507.</b> Mi. 19.30 - 20.55	Marianne Hofinger
<b>508./509.</b> Do. 18.30 - 19.55	Manfred Starmayr
<b>510./511.</b> Do. 20.00 - 21.25	Manfred Starmayr
<b>512./513.</b> Mi. 18.00 - 19.25 +alp. Seil- und Sich.techn.	Marianne Hofinger

## Boulderkurs Anfänger/Fortg., BORG, 6 Abende € 14/21/28

<b>516.</b> Fr. 19.30 - 20.55, ab 11.Okt. / ab 6.März, <b>Anf./mäßig Fortg.</b>	Valentin H.
<b>517.</b> Fr. 19.30 - 20.55, ab 29.11. / ab 8. 5., <b>Fortg.</b>	Michael Bayreder
<b>515.</b> Di. 18.30 - 19.55, ab 21. April <b>(nur im SS), mäßig Fortg.</b>	Martin Pühr.

## Boulderkurs - leicht Fortgeschr - Kletterhalle Auwiesen (nur WS) € 25/35/45

<b>518.</b> Di. 17.45 - 19.15, 6 Abende ab 8. Okt.	Martin Pühringer
--	------------------

## Sportklettern in der Kletterhalle Auwiesen - Kursbetrieb € 30/40/50

<b>521.</b> Mo. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 7.10. / 2.3.	Stefan Traugott
<b>522.</b> Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 8.10. / 3.3.	Marianne Hofinger
<b>523.</b> Di. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 8.10. / 3.3.	Marianne Hofinger
<b>525.</b> Mi. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 9.10. / 4.3.	Sandra Ohlenschläger
<b>531.</b> Mo. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 18.11. <b>(nur WS)</b>	Stefan Traugott
<b>532.</b> Di. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 19.11. <b>(nur WS)</b>	Marianne Hofinger
<b>533.</b> Di. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 19.11. <b>(nur WS)</b>	Marianne Hofinger
<b>535.</b> Mi. 19.00 - 20.55, 6 Termine ab 20.11. / <b>(29.4.?)</b>	Sandra Ohlenschläger

## Kletterkurs im Kletterpark Urfahr, J.-Raabstr. 4 € 27/37/47

<b>545.</b> Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 11. Okt. / 6. März	Stefan Traugott
<b>546.</b> Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 6. Dez. / 24. April	Jo Horner

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

entspr. Sicherungskennntnisse nötig, Koordination: Günther Kaiserseder

<b>540.</b> Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 9. Okt. / 4. März	€ 23/28/33
<b>541.</b> Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 27. Nov. / 6. Mai	€ 23/28/33

## 550. Felsklettern in Klettergärten des Rodlitals - Anf.+Fortg. € 18/27/36

Do. 17.30 - 20.15, 6 Termine ab 23. April <b>(nur im SS)</b>	Marianne Hofinger
--	-------------------

Klettercamps siehe S. 13 "KURSWOCHEN/TAGE"

# WEITERES

## 101. Qi Gong

Mo. 20.00 - 21.20, VH Harbach, 10 Abende

Birgit Schwamberger-Kunst

## Yoga - Kundalini-Yoga - 10 Abende

105. Mo. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus

Isabella Gabauer

106. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus

Isabella Gabauer

107. Mi. 16.30 - 17.55, KHG, Mengerstr.

Sigrid Nagele / Johanna Haslinger

108. Mi. 18.05 - 19.30, KHG, Mengerstr.

Sigrid Nagele / Johanna Haslinger

109. Di. 17.30 - 19.00 / 110. Di. 19.15 - 20.45, Pfarre St. Josef Aranka Jell

## Yoga - Körperübungen, Atmung, Entspannung - 10 Abende

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

Martina Traxler

112. Do. 19.30 - 21.00, 1. Linzer Ballettschule, Bethlehemstr. 24

Sonja Singer

113. Mi. 18.00 - 19.30 / 114. Mi. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus

Brigitte Hofer

## Yoga - 10 Abende - Adelaida Atzmüller

116. Mo. 17.45 - 19.15 / 117. Mi. 18.00 - 19.30, SZ Hillinger, Kaarstr. 15

118. Do. 19.30 - 21.00, HBLA Lentia, Hintereingang : **Flow meets YinYoga**

119. Mi. 19.40 - 21.10, SZ Hillinger, Kaarstr. 15 : **PartnerYoga**

## 120. Yoga vorm Wochenende - 10 Abende

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

Karin Haider

## 122. Flowing Sensation Yoga - 10 Abende

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

Marina Koraiman

## 125. Feldenkrais - Stressbewältigung - Haltung - Entspannung

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

Elke Lehner

## Gedankliches Training - 8 Abende - USI-Seminarraum

127. Mi. 18.30 - 20.00, ab 30. Okt. : **Autogenes Training**

Doris Prieschl

128. Di. 18.00 - 19.30, ab 15. Okt.: **Mentaltraining**

Andrea Zellinger

## 129. Meditation - Quelle der Konzentration & Regeneration

€ 8/12/16

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

Jutta Starlinger

## 130. Jonglieren & Jonglierspiele

Mo. 20.00 - 21.25, Studentenzentrum Raab

Manuel Mitasch

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

133. Mi. 20.15 - 21.35 - Basics für AnfängerInnen

Christoph English

134. Do. 20.10 - 21.30 - leicht Fortgeschrittene Christoph English/Martin Friedrich

145. **Mountainbiken** - Techniktraining für Anf. und Fortg. in Linz/Urfahr - 5 Termine

Di 17.30 - 19.00

Klemens Wimmer

Genaues und eventuell Aktuelles erfahren Sie im USI oder unter [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at)

# Sportwochen/Kurstage

<b>Langlaufwoche</b> , Tauplitzalm	6. - 9. Dez. 2019
<b>Schitourenwoche</b>	2. - 6. Jänner 2020
<b>Gelände-Schitechnikkurse</b> , Obertauern	10.-12.1. & 7.-9.2. 20
<b>Lawinenfachkurs</b> , Planneralm	31. 1. - 2.2. 2020
<b>Schiwoche</b> , Südtirol	16. - 23. Feb. 2020
<b>Schitourenwochenende</b>	März 2020
<b>Sportkletterfahrt nach Arco</b> , Gardasee	Nov. 2019 / Juni 2020
<b>Sportkletterwochenende</b> , Ennstal	Juni 2020
<b>Sportkletterwoche</b> , Argentierre/Südfrankreich	12. - 19. Juli 2020
<b>Canyoningwochenende</b> , Salzkammergut	Mai 2020
<b>Mountainbiken am Gardasee</b>	Juni 2020

## Linzer Uni-Turniere

<b>Hallenfußball</b>	November 2019
<b>Volleyball Mixed</b>	Dezember 2019
<b>Badminton</b>	Jänner 2020
<b>Basketball 3x3</b>	Dezember 2019 & Juni 2020

## Unisport Austria Meisterschaften

<b>Bergduathlon (Bike+Run)</b> , Kärnten	5. Oktober 2019
<b>Volleyball-Mixed</b> , Innsbruck	31.Okt./1.Nov. 2019
<b>Fechten</b> , Wien	Jänner 2020
<b>Schi Alpin</b> , Kirchberg in Tirol	Februar 2020
<b>Marathon</b> , Vienna City	April 2020
<b>Beach-Volleyball</b> , Klagenfurt	Juni 2020
<b>Kleinfeldfußball</b> , Salzburg	Juni 2020

Genaueres auch unter: **[www.unisport-austria.at](http://www.unisport-austria.at)**  
Studierende Vereins- und Leistungssportler(innen) bitte beim USI melden!