

STUDIENJAHR 2020/2021

UNIVERSITÄTS
SPORT
INSTITUT



JKU

JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

www.usi.jku.at

JKU

JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

JKU / Kepler-Hall
Altenbergerstr. 69, 4040 Linz

Tel. 0732 / 2468 / 7099

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

Leitung:
Sekretariat:
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 in der Kepler-Hall am JKU-Campus ein **Fitness-Studio** zum freien Training 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 21. September (**fürs WS**) bzw. ab 15. Februar (**fürs SS**) : zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagog. Hochschulen
2. ab 28. September (**fürs WS**) bzw. ab 22. Februar (**fürs SS**): Universitäts- und Hochschulabsolvent(inn)en sowie Schüler(innen) von Maturaklassen
3. ab 5. Oktober (**fürs WS**) bzw. ab 1. März (**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, Kepler-Hall / JKU, zu folgenden Zeiten:
Mo-Do 8.00 - 12.00 & 13.00 - 17.30

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

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

Ummeldungen sind bis 23. Oktober (fürs WS) bzw. bis 19. März (fürs SS) möglich. Eine Abmeldung mit Rückerstattung der Beiträge ist nicht möglich.

Zeitplan

Mo, 5. Oktober

Mo, 2. Nov.

Mo, 21. Dez. bis Mi, 6. Jänner

Beginn des Kursbetriebes im WS

kein Kursbetrieb - Allerseelen

Weihnachtsferien

zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb

letzter Tag des Kursbetriebes im WS

So, 31. Jänner

Mo, 1. März

Mo, 29. März bis Sa, 10. April

Di, 4. Mai / Di, 25. Mai / Fr, 4. Juni

Beginn des Kursbetriebes im SS

Osterferien

kein Kursbetrieb (Landespatron / Pfingstferien / Rektorstag)

zusätzlich entfallen an Feiertagen die Kurse

letzter Tag des Kursbetriebes im SS

Mi, 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

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

Kepler-Hall, JKU-Campus, Altenbergerstr. 69
Bundesschulzentrum Auhof (BSZ), Aubrunnerweg 4
Sporthalle des Studentenzentrums 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
14. Do. 18.00 - 18.55, **Bodyfit - AllroundWorkout** Victoria Langbauer
16. Do. 19.00 - 19.55, **HIIT meets Yoga** Victoria Langbauer

Konditionstraining - BSZ Auhof

4. Do. 18.00 - 19.00, **Ganzkörperkräftigung, Koordination** Bettina Amon
7. Mo 20.15 - 21.15, **Power Workout** Carina Hofinger
10. Mo. 18.00 - 19.00, **Body TONE : Aerobic warm up - Kräftigen - Dehnen** Lisi
11. Mi. 19.05 - 20.10, **Power Workout - Intervalltr. & Stretch** Yvonne Rammerstorfer
13. Di. 20.10 - 21.10, **Step - Cardio Workout & Bodytoning** Marcela Morales
Do. 18.00 - 19.00, **Fun Fitness Workout** Bettina Amon

Konditionstraining - Kepler Hall / JKU Campus

17. Mo. 17.40 - 18.40, **Bodyfit - AllroundWorkout** Victoria Langbauer
18. Mo. 18.50 - 19.50, **Fitness** Margit Matzinger
19. Do. 10.15 - 11.05, **Tabata** Madeleine Schaurhofer

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

Kampfsportfitness: Kick & Punch Workout / TaeBo / Taerobic

30. Mo. 17.30 - 18.40, StudZentrum Raab - **Kick & Punch** Cornelia Bauer
31. Di. 19.05 - 20.05, BSZ-Auhof - **TaeBo** Alex Miljkovic
32. Mi. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof - **Taerobic** Andreas Obereder

ZUMBA

21. Di. 18.05 - 18.55, BSZ-Auhof Caroline R. L.
22. Mi. 18.00 - 18.55, BORG Honauerstr. Caroline R. L.
24. Do. 19.10 - 20.00, BSZ-Auhof Marcela Lopez Morales

Lauftraining mit Stretching und Tipps vom Profi

- Rudolf Reitberger
35. Mo. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für Fortgeschrittene**
36. Di. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für leicht Fortgeschrittene**
37. Mi. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: BSZ-Auhof - **für EinsteigerInnen**

Pilates

40. Mo. 18.30 - 19.50, VH Harbach, 10 Abende Lydia Szabo
41. Di. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof - **Power Pilates** Bettina Amon
42. Do. 19.05 - 20.05, BSZ-Auhof Lydia Szabo
43. Mo. 19.10 - 20.10, BSZ-Auhof Conny Bauer

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

Do. 18.10 - 19.10, HBLA Lentia, Hintereingang

Adelaida Atzmüller

47. Deep Workout - Stabilität - Flexibilität

Do. 20.05 - 21.05, Kepler Hall / JKU Campus

Conny Bauer

48. Calisthenics - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht (erst im SS 2021)

Do. 18.10 - 19.20, Union Freerunning Academy

Martin Friedrich

Back Health & Stretch

49. Di. 7.30 - 8.15, Kepler Hall / JKU Campus

Conny Bauer

50. Do. 9.15 - 10.05, Kepler Hall / JKU Campus

Madeleine Schaurhofer

Wirbelsäulengymnastik

51. Di. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof

Gerhard Lettner

52. Do. 20.10 - 21.10, BSZ-Auhof

Lydia Szabo

53. Bauchtacke & Rückenfit

Mi. 18.50 - 19.50, Kepler Hall / JKU Campus

Karin Haider

Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

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

Sabine Strobel

57. Di. 9.00 - 9.45, Kepler Hall / JKU Campus

Sabine Strobel

Morning Flow - Kepler Hall / JKU Campus

58. Mi. 8.00 - 8.45, - Yoga & Co

Anni Taskula

60. Do. 7.30 - 8.15 - Yoga für Early Birds

Dominique Hölzl

61. Do. 8.20 - 9.05 - Yoga & Co

Dominique Hölzl

63. Yoga-Workout

Do. 17.30 - 18.30, VH Ferd.Marklstr.

Christina Radner

(Ashtanga) Yoga - dynamisch sportlich

64. Mi. 16.30 - 17.30, Kepler Hall / JKU - AnfängerInnen

Anni Taskula

65. Mi. 17.40 - 18.40, Kepler Hall / JKU - AnfängerInnen

Anni Taskula

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

Christina Radner

68. Mi. 20.30 - 21.30, RedSapata TANZFABRIK

Dominique Hölzl

69. Fr. 16.45 - 17.45, Kepler Hall / JKU

Dominique Hölzl

70. Vinyasa Yoga

Mo. 16.30 - 17.30, Kepler Hall / JKU

Anna Marschik

79. Yoga - Ruhige Flows & Yin

Di. 20.00 - 21.00, HBLA Lentia Hintereingang

Ida Wickenhauser

80. Kondi-Mix: alle Kurse von Nr. 1 - 80

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT !**

€ 40/60/80

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

95. Do. 18.00 - 19.00

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT !**

Katerina Zidkova

91. CrossFit im CrossFit-Studio, Friedhofstr. 4

Mo. 15.00 - 16.00, 10 Termine

€ 40/60/80

Roland Kasmanhuber

99. Ernährung im Sport - Workshop mit Petra Eberharter

Di. 17.30 - 19.00, 5 Abende, JKU-Campus

€ 14/21/28

603./604./605. Biometrische Analyse - Petra Eberharter

Okt. & Jän., donnerstags, 20 min zwischen 8 und 14 Uhr (**siehe usi.jku.at**)

€ 30/40/--

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

nur für Angehörige von Universitäten und Hochschulen
Kepler-Hall / JKU-Campus, Altenbergerstr 69

Die genauen Öffnungszeiten und Weiteres erfährst du im USI oder Online

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

40 bis 80 €

XUNDES FÜR JKU-MA

Gesundheitsförderung für JKU-MitarbeiterInnen:

Diese Kurse können nur JKU-MitarbeiterInnen besuchen - ein Kurs gratis in der Dienstzeit.

Anmeldung am USI: persönlich, telefonisch, per Mail oder Online

Power Break - Die aktive Pause

585. Di. 11.15 - 11.50

586. Di. 12.00 - 12.35

Cornelia Bauer

590. Morning Flow

Mi. 7.15 - 7.50

Anni Taskula

Die Wirbelsäule der Gesundheit

595. Do. 11.15 - 11.50

596. Do. 12.00 - 12.35

Madeleine Schaurhofer

BALLSPIELE

Basketball - Technik und Spiel - auch für AnfängerInnen

200. Mo. 19.45 - 21.10, BSZ-Auhof - 3 Spielfelder

Jörg Hönig

206. Do. 20.00 - 21.25, SZ Raab - 1 Spielfeld

Jörg Hönig

203. Basketball - Spielbetrieb

Mi. 20.30 - 21.55, BSZ-Auhof

Günther Mirschitzka

Fußball - Spielbetrieb im Studentenzentrum Raab

210. Mi. 17.30 - 18.30

Franz Josef Bodingbauer

211. Mi. 18.40 - 19.40

Franz Josef Bodingbauer

212. Mi. 19.50 - 20.50

Franz Josef Bodingbauer

213. Mi. 21.00 - 22.00

214. Do. 16.30 - 17.50

?

Volleyball - Spielbetrieb

229. Di. 15.45 - 17.30 - Kepler Hall / JKU Campus

Günther Kaiserseder

230 - 232. Mo. 18.15 - 19.40, BSZ-Auhof

Günther Frank

233/234. Di. 18.10 - 19.35, BSZ-Auhof

Fabian Schmiedbauer

235 - 237. Mi. 19.40 - 21.05, BSZ-Auhof

Christian Sandberger

224. Volleyball - Technik & Spiel für AnfängerInnen & mäßig Fortg.

Mi. 18.10 - 19.35, BSZ Auhof - 1 Spielfeld

Christian Sandberger

Volleyball Kepler Hall / JKU Campus

225. Di. 18.10 - 19.40, Technik & Spiel für AnfängerInnen & mäßig F.

Patrick Enoch

226. Di. 19.45 - 21.15, Technik & Spiel für Fortgeschrittene

238. Volleyball: (im SS: Halle+Beach): Spiel für (mäßig) Fortg.

Do. 16.30 - 18.15, Kepler Hall / JKU Campus

Günther Kaiserseder

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

Do. 18.15 - 20.0, Kepler Hall / JKU Campus

Günther Kaiserseder

240. - 243. Volleyball - Kombi-Karten

berechtigt zum Besuch der Volleyball-Betriebe Nr. **221/222/223** und eines weiteren

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT**

ab € 34/51/68

- Beach-Volleyball - Training und Spiel** - 7 Termine im SS ab 26. April
240. Mo. 17.00 - 18.40, JKU Campus / Teich N.N.
241. Mo. 18.45 - 20.25, JKU Campus / Teich, **keine Anfänger** N.N.

250. Badminton - Spielbetrieb auf 4 Felder
 Mo. 20.00 - 21.25, F10 - Sportfabrik, Furtherstr. 10 Harald Hochgatterer

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

255/256. Badminton - Technik und Spiel für Anf. und mäßig Fortg.
 Mi. 18.10 - 19.35, BSZ-Auhof Lisa Hecher

257/258. Badminton - Technik und Spiel für Anf. u. Fortgeschrittene
 Do. 19.30 - 20.55, BSZ-Auhof Lukas Rebhandl

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

**COVIDBEDINGT
 EINGESTELLT**

Floorball - Hallenhockey für Anfänger & Fortgeschrittene
265. Mo. 20.00 - 21.45, Peuerbachgymnasium Daniel Wolkerstorfer
266. Di. 20.00 - 22.00, Koref-Schule, Uhlandgasse 5 Petra Geelhaar

267. Flag-Football Andreas Kellner
 Mi. 18.00 - 20.00, ASKÖBewegungsCenter - **nur im SS**

270. Frisbee (Ultimate) für Anf. & Fortg.
 Di. 19.00 - 20.30, ASKÖBewegungsCenter, Hölderlinstr. Daniel Kaneider

Tennis für Anfänger und Fortgeschr. (nur im SS) Georg Hellmonseder
ASKÖ/Koglerweg, 5 Termine ab 19. 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

TANZ

Moderner/Zeitgenössischer Tanz

Mirjam Stadler

151. Mo. 20.00 - 21.20, Kepler Hall / JKU., **Tanzkombinationen**

152. Mi. 18.30 - 19.50, BORG Honauerstr., **freie Bewegung & Improvisation**

NEU!

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

Salsa & Bachata

156. Di. 20.15 - 21.30, BSZ-Auhof

Jean Bernard Fontus

Salsa

158. Do. 18.00 - 19.00, BSZ-Auhof

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**

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

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

Markus Eggensperger

Hip Hop / Street Dance

166. Jazz Dance

Mi. 19.15 - 20.30, Robinsonschule, Kaltenhauserstr. 2

Jean Bernard Fontus

168. Lyrical Jazz & Modern Dance

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

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT!**

Enyer Ruiz

Paartanz - Standard/Latein für Anfängerl., 10 Abende

€ 22/33/44

170./171. Mo. 18.00 - 19.25, VH Frankviertel

Stefan Eichbauer / Irina Grasser

175./176. Di. 18.15 - 19.40, VH Ferdinand-Markt

Peter Stopper / Doris Thalinger

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 23.Nov/19.April, **Fortg.**

Stefan/Irina

177. Di. 19.45-21.10, VH F.-Markt, ab Okt/März, **mäßig Fort.**

Stopper/Thalinger

178. Di. 19.45-21.10, VH F.-Markt, ab 10.11./20.4., **Fortg.**

Stopper/Thalinger

Paartanz LindyHop - 8 Abende

€ 20/30/40

180./181. Mo. 18.30 - 19.55, Level 2B, RedSapata TANZFABRIK

Nico/Marcos

182./183. Do. 19.30 - 20.55, Level 1B, ABC Hölderlinstr.

Magdalena/Georg

186./187. Di. 19.45 - 21.10, Level 1A, RedSapata TANZFABRIK

Doris/Berni

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, Fechtsaal

Nicolaus Hofer

GERÄTTURNEN - AKROBATIK

140. Gerätturnen für Anfänger - 7 Abende

€ 20/30/40

Do. 19.45 - 21.15, Turnleistungszentrum Winterhafen

Armin Speletz

141. Gerätturnen für Fortgeschrittene

€ 20/30/40

Do 19.45 - 21.15, TLZ Winterhafen - 7 Abende ab 26. Nov.

Armin Speletz

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

€ 26/39/52

Di. 19.45 - 21.15, TLZ Winterhafen

Hermine Klinglmayr

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

€ 22/33/44

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

Alexandra K. / Richard G.

144. Mo. 19.40 - 21.00, Stufe II

Alexandra K. / Richard G.

145. Partnerakrobatik (stehend) - für AnfängerInnen - 10 x

€ 22/33/44

Mi. 20.00 - 21.20, HBLA Lentia, Hintereingang

Peter Rigler

146. Handstandtraining für AnfängerInnen

Mi. 19.00 - 19.55, BORG Honauerstr.

Roland Poppenreiter

131. Hula Hoop

Do. 17.30 - 18.30, Kepler Hall / JKU Campus

Inga Schäfer

COVIDBEDINGT
EINGESTELLT!

COVIDBEDINGT
EINGESTELLT!

COVIDBEDINGT
EINGESTELLT!

NEU!

NEU!

IM AM UNTER WASSER

Sport-Schwimmen - Fit durch Schwimmen

- 400.** Di. 16.50 - 17.45, PH Diözese, Salesianumweg 3, Reinfried Wiesmayr
401. Di. 17.45 - 18.40, 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. Do. 19.00 - 19.55 Carmen Herr
406. Do. 20.00 - 20.55 Carmen Herr

Rudern im Verein Donau, Heilhamerweg 2, Mi. 18-20 Uhr

nur im SS

- 410. Einsteigerl:** ab 6. Mai: Indoor-Becken, ab Ende Mai: Donau
411. Fortgeschr.: ab 6. Mai auf der Donau

Paddeln & Kanupolo

Oliver Hepp

- 415.** So 12.45 - 15.00, Guglbad, Auf der Gugl 30, 5 Termine ab März
416. Di Do 18.00 - 20.00, Bootshaus SCHNECKE, 8 Termine ab Mai

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

275. Wasserball (Trainingsteilnahme beim Verein: LSK-Heindl)

- Di. 19.00 - 21.00, Guglbad, Auf der Gugl 30 Janos Varga

FITNESS / USI - STUDIO

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

40 bis 80 €

nur für Angehörige von Universitäten und Hochschulen
Kepler-Hall / JKU-Campus, Altenbergerstr 69

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

KLETTERN

Sportklettern im BORG, Honauerstr. 24

500./501. Mo. 19.00 - 20.25	Dominique Hölzl
502./503. Mo. 20.30 - 21.55	Dominique Hölzl
504./505. Di. 20.00 - 21.25	Dominique Hölzl
506./507. Mi. 19.30 - 20.55	?
508./509. Do. 18.30 - 19.55	Manfred Starmayr
510./511. Do. 20.00 - 21.25	Manfred Starmayr
512./513. Mi. 18.00 - 19.25	?

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

516. Fr. 19.30 - 20.55, ab 9.Okt. / ab 5.März, Anf./mäßig Fortg. Michael B.
517. Fr. 19.30 - 20.55, ab 27.11. / ab 7. 5., Fortg. Michael Bayreder
515. Di. 18.30 - 19.55, ab 13. April (nur im SS), mäßig Fortg. Martin Pühr.

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

518. Di. 18.00 - 19.30, 6 Abende ab 13. Okt.	Dominique Hölzl
---	-----------------

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

520. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 5.10. / 1.3.	Stefan Traugott
521. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 5.10. / 1.3.	Stefan Traugott
522. Mi. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 7.10. / 3.3.	Stefan Traugott
523. Mi. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 7.10. / 3.3.	Stefan Traugott
530. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 30.11. (nur WS)	Stefan Traugott
531. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 30.11. / 26.4.	Stefan Traugott
532. Mi. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 18.11. / 28.4.	Stefan Traugott
533. Mi. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 18.11. (nur WS)	Stefan Traugott

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

545. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 9. Okt. / 5. März	Stefan Traugott
546. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 13. Nov. / 23. April	Jo Horner

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

entspr. Sicherungskennntnisse nötig, Koordination: Günther Kaiserseder

540. Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 7. Okt. / 3. März	€ 23/28/33
541. Mi. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 25. Nov. / 5. Mai	€ 23/28/33

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

Do. 16.45 - 19.30, 6 Termine ab 22. April (nur im SS)	Marianne Hofinger
--	-------------------

Klettercamps siehe S. 13 "KURSWOCHEN/TAGE"

WEITERES

101. Qi Gong, Mo. 20.00 - 21.20, VH Harbach, 10 Abende Birgit Schwamberger

Yoga - Kundalini-Yoga - 10 Abende

105. Mo. 18.00 - 19.30, Neues Rathaus, ab 12. Okt. Susanne Schwentner

106. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, ab 12. Okt. Susanne Schwentner

107. Mi. 17.00 - 18.30, Pfarre St. Josef Sigrid Nagele / Johanna Haslinger

108. ? Sigrid Nagele / Johanna Haslinger

103. Di. 17.00 - 18.30, Pfarre St. Josef, Schulstr. 5 Aranka Jell

102. Mo. 8.45 - 9.45, Kepler Hall / JKU Campus (12 Termine) Aranka Jell

104. Fr. 10.15 - 11.15, Kepler Hall / JKU Campus (15 Termine) 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 Johannes Kaser

Yoga - 10 Abende

Adelaida Atzmüller

116. Mi. 18.10 - 19.40 / **117.** Mi. 19.50 - 21.20, VH Ferd.Markl : **Hatha Yoga Flow**

118. Do. 19.20 - 20.50, HBLA Lentia, Hintereingang : **Flow meets YinYoga**

119. Fr. 18.00 - 19.30, Kepler Hall / JKU : **Yoga vorm Wochenende**

120. Yoga für ALLE

Mi. 20.00 - 21.20, Kepler Hall / JKU

Karin Haider

122. Flowing Sensation Yoga

Do. 20.00 - 21.20, BORG Honauerstr.

Marina Koraiman

125. Feldenkrais - Stressbewältigung - Haltung - Entspannung

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

Elke Lehner

Gedankliches Training - am JKU Campus, Raum: **KG 710**

127. Di. 18.00 - 19.30 : **Mentaltraining I**, 7 Abende

Andrea Zellinger

128. Di. 19.30 - 21.00 : **Mentaltraining II**, 7 Abende ab 17. Nov.

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. ab Mai 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 Fortg. - Open Session

Christoph English

Mountainbiken - Techniktraining in Linz/Urfahr (Pleschingersee)

Klemens Wimmer

148. Mo / Do 17.00 - 19.00, 4 Termine

Sportwochen/Kurstage

Langlaufwoche , Tauplitzalm	4. - 8. Dez. 2020
Schitourenwoche	2. - 6. Jänner 2021
Gelände-Schitechnikkurse , Obertauern	Jänner 2021
Lawinenfachkurs , Kolm Saigurn	29. 1. - 31.1. 2021
Schiwoche , Südtirol	14. - 21. Feb. 2021
Schitourenwochenende	5. - 7. März 2021
Sportkletterfahrt nach Arco , Gardasee	Mai 2021
Sportkletterwochenende , Ennstal	Juni 2021
Sportkletterwoche , Argentierre/Südfrankreich	11. - 18. Juli 2021
Canyoningwochenende , Salzkammergut	Mai 2021
Mountainbiken am Gardasee	Juni 2021

Linzer Uni-Turniere

Hallenfußball		November 2020
Volleyball Mixed		Dezember 2020
Badminton		Jänner 2021
Basketball 3x3		Dezember 2020
		& Juni 2021

Unisport Austria Meisterschaften

Bergduathlon (Bike+Run) , Kärnten	ABGESAGT
Volleyball-Mixed , Innsbruck	ABGESAGT
Fechten , Wien	9./10. & 16./17. 1. 21
Schi Alpin RS & SL , Abtenau	Februar 2021
Schi Alpin & Snowboard , Kirchberg in Tirol	März 2021
Marathon , Vienna City	April 2021
Beach-Volleyball , Klagenfurt	Juni 2021
Kleinfeldfußball , Salzburg	Juni 2021

Genauerer auch unter: www.unisport-austria.at
Studierende Vereins- und Leistungssportler(innen) bitte beim USI melden!