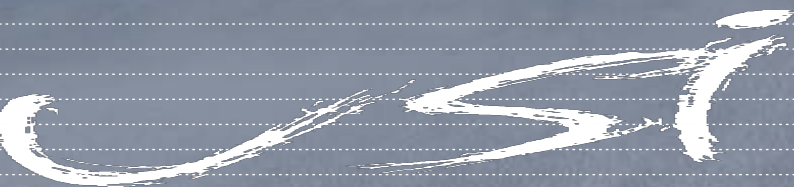


STUDIENJAHR 2021/2022

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 Absolvent*innen 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 Spitzensportler*in, alle sind willkommen.

Weiters steht in der Kepler-Hall am JKU-Campus den JKU-Angehörigen und anderen Studierenden ein **Fitness-Studio** zum freien Training nach Anmeldung zur Verfügung.

Leistungssportler*innen mögen sich bitte melden, da nach Möglichkeit alle **Unisport Austria Meisterschaften** (s. S. 13) sowie Europa- und Weltmeisterschaften für Studierende beschiedt 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 20. September (**fürs WS**) bzw. ab 14. Februar (**fürs SS**) : zumindest 17-jährige Angehörige von Universitäten, Fachhochschulen und Pädagog. Hochschulen
2. ab 27. September (**fürs WS**) bzw. ab 21. Februar (**fürs SS**): Universitäts- und Hochschulabsolvent*innen sowie Schüler*innen von Maturaklassen
3. ab 4. Oktober (**fürs WS**) bzw. ab 28. 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, Kepler-Hall / JKU, zu folgenden Zeiten:
Mo-Do 8.00 - 12.00 & 13.00 - 17.30 (**covid-bedingte Einschränkungen möglich**)

Für die **ONLINE** Anmeldung (mittels Kreditkarte oder 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 22. Oktober (fürs WS) bzw. bis 18. März (fürs SS) möglich. Eine Abmeldung mit Rückerstattung der Beiträge ist nicht möglich.

Zeitplan

Mo, 4. Oktober

Di, 2. Nov.

Mo, 20. Dez. bis Do, 6. Jänner

Beginn des Kursbetriebes im WS

kein Kursbetrieb - Allerseelen

Weihnachtsferien

zusätzlich entfällt an Feiertagen der Betrieb

Ende des Kursbetriebes im WS

Mo, 31. Jänner

Di, 1. März

Mo, 11. April bis Sa, 23. April

Mi, 4. Mai / Di, 7. Juni / Fr, 17. Juni

Beginn des Kursbetriebes im SS

Osterferien

kein Kursbetrieb (Landespatron / Pfingstferien / Rektorstag)

zusätzlich entfallen an Feiertagen die Kurse

Ende des Kursbetriebes im SS

Do, 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.

Covidbedingt können Kurse (wenn sinnvoll) Online abgehalten werden.

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

Robinsonschule, Kaltenhauserstr. 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

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), Hölderlinstr. 26 (BoogieWoogie)

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, **Konditionstraining - Fun Fitness Workout** Bettina Amon
7. Mo 20.15 - 21.15, **Power Workout** Carina Hofinger
10. Mo. 18.00 - 19.00, **Body TONE : Warm up - Kräftigen - Dehnen** Lisi Reder
11. Mi. 19.05 - 20.10, **Power Workout - Intervalltr. & Stretch** Yvonne Rammerstorfer

Konditionstraining - Kepler Hall / JKU Campus

17. Mo. 17.40 - 18.40, **Bodyfit - AllroundWorkout** Victoria Langbauer
18. Mo. 18.50 - 19.50, **Bodyfit - AllroundWorkout** Margit Matzinger
19. Mo. 15.20 - 16.20, **Tabata** Conny Bauer

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. 19.45 - 20.45, VH Ferd. Markt 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: Kepler Hall / JKU - **für Fortgeschrittene**
36. Di. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: Kepler Hall / JKU - **für leicht Fortgeschrittene**
37. Mi. 18.00 - 19.20, Treffpunkt: Kepler Hall / JKU - **für EinsteigerInnen**

Pilates

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

Piloxing

27. Mo 10.15 - 11.15. Kepler Hall / JKU Campus Caroline R. L.

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

Back Health & Stretch

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

Conny Bauer

Wirbelsäulengymnastik

51. Di. 19.05 - 20.10, BSZ-Auhof

Gerhard Lettner

53. Bauchatacke & Rückenfit

Mi. 18.50 - 19.50, Kepler Hall / JKU Campus

Bettina Amon

Wohlfühlgymnastik - Mix aus Rückenfitness, Pilates, Yoga

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

Sabine Strobel

54. Di. 8.45 - 9.30, Kepler Hall / JKU Campus

Sabine Strobel

Morning Flow - Kepler Hall / JKU Campus

57. Mo. 8.00 - 8.45, - **Yoga & Co**

Anni Taskula

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

66. Yoga-Workout

Do. 17.30 - 18.30, VH Ferdinand Markl - 10 Abende

Christina Radner

Ashtanga Yoga - dynamisch sportlich

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

Anni Taskula

67. Do. 18.40 - 19.40, VH Ferdinand Markl - **fortgeschritten**

Christina Radner

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

Dominique Hölzl

Vinyasa Yoga Flow

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

Anni Taskula

70. Mo. 16.30 - 17.30, Kepler Hall / JKU

Anna Marschik

71. Mo. 8.45 - 9.30, Kepler Hall / JKU Campus

Faye Lukas

79. Yoga - Ruhige Flows & Yin

Di. 20.00 - 21.00, HBLA Lentia Hintereingang

Ida Wickenhauser

75. Gute Nacht Yoga - ONLINE

Do. 21.00 - 22.00

Dominique Hölzl

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT !**

- 80. Kondi-Mix: alle Kurse von Nr. 1 - 80** € 40/60/80
- 91. CrossFit im CrossFit-Studio, Friedhofstr. 4** € 40/60/80
Mo. 15.00 - 16.00, 10 Termine Roland Kasmannhuber
- 99. Ernährung im Sport - Workshop mit Petra Eberharter** € 14/21/28
Di. 17.30 - 19.00, 5 Abende, JKU-Campus
- 603./604./605. Biometrische Analyse - Petra Eberharter** € 35/35/45
Okt. & Jän., donnerstags, 20 min zwischen 8 und 14 Uhr (siehe usi.jku.at)
- 600. USI-Studio - Fitraum mit Kraft- & Kardiogeräten** 6 Monate: 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 (Nov./Dez.) Ch. Koppenberger

XUNDES FÜR JKU-MA

Gesundheitsförderung für JKU-Mitarbeiter*innen in der Kepler Hall:

JKU-MitarbeiterInnen können einen Kurs gratis in der Dienstzeit besuchen.
Anmeldung am USI: telefonisch, per Mail oder Online

Power Fit Workout

585. Do. 15.00 - 15.35
586. Do. 15.45 - 16.20

Cornelia Bauer

Morning Flow

590. Mi. 7.15 - 7.50
591. Fr. 7.15 - 7.50
592. Fr. 8.00 - 8.35

Anni Taskula
Dominique Hölzl
Dominique Hölzl

Die Wirbelsäule der Gesundheit

595. Do. 11.15 - 11.50
596. Do. 12.00 - 12.35

Adelaida Atzmüller

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

214. Do. 16.30 - 17.50

Harald Sarlay

Volleyball - Spielbetrieb

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

N.N.

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

Felix Leitner

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

Patrick Enoh

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

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. Volleyball - Kombi-Karten

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

**COVIDBEDINGT
EINGESTELLT**

ab € 34/51/68

- Beach-Volleyball - Training und Spiel** - 7 Termine im SS ab Ende April
242. Mi. 17.00 - 18.40, JKU Campus / Teich Felix Leitner
243. Mi. 18.45 - 20.25, JKU Campus / Teich, **keine Anfänger** Felix L.
245. Mo. 16.30 - 18.00, JKU Campus / Teich 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 Michael Scheinecker

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, Hölzlerinstr. Daniel Kaneider

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

Genaueres und eventuell Aktuelleres erfährst du im USJ oder unter 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**

Ballett - für EinsteigerInnen

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

Jean B. Fontus

154. Di. 20.10 - 21.30, BSZ-Auhof

Faye Lukas

Salsa & Bachata

156. Di. 20.15 - 21.30, BSZ-Auhof

Jean Bernard Fontus

Salsa

158. Di. 19.30 - 20.30, Spiegelsaal Raabheim



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, Kaitenhauserstr. 2

Jean Bernard Fontus

168. Lyrical Jazz & Modern 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

174./175. Di. 18.15 - 19.40, VH Ferdinand-Markl

Peter Stopper / N.N.

176./177. Di. 19.45 - 21.10, VH Ferdinand-Markl

Peter Stopper / N.N.

Paartanz - Standard/Latein für Fortgeschrittene, 5 Abende

€ 14/21/28

172. Mo. 19.30-20.55, VHFranckv., ab Okt/März, **mäßig Fortg.**

StefanE./IrinaG.

173. Mo. 19.30-20.55, VH Frankviertel, ab 15.Nov/19.April, **Fortg.**

Stefan/Irina

Paartanz LindyHop - 8 Abende in der Markthalle, Altstadt 12

€ 20/30/40

180./181. Di. 20.45 - 21.45, Level 2

Nicola & Marcos

186. Di. 19.35 - 20.35, Level 1A

Nicola & Liga

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, Körerschule, Körnerstr. 9

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

Emil N.

GERÄTTURNEN - AKROBATIK

140. Gerätturnen für Anfänger - 7 Abende

€ 20/30/40

Do. 19.45 - 21.15, Turnleistungszentrum Winterhafen

N.N.

141. Gerätturnen für Fortgeschrittene

€ 20/30/40

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

N.N.

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

€ 26/39/52

Di. 19.45 - 21.15, TLZ Winterhafen

Hermine Klinglmayr

AcroYoga - Partnerakrobatik - 10 Abende

€ 22/33/44

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

Alexandra K. / Richard G.

144. Mo. 19.40 - 21.00, HBLA Lentia - **Open Level**

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.

Sandra Radner

131. Hula Hoop

Do. 17.30 - 18.30, Kepler Hall / JKU Campus

Inga Schäfer

IM AM UNTER WASSER

Sportswimmen - 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 Mai: Indoor-Becken, ab Ende Mai: Donau

411. Fortgeschr.: ab Mai auf der Donau

Paddeln & Kanupolo (nur im SS)

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 Theorie-Abende ab April

und dann nach Vereinbarung Block am Attersee

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

Di. 20.00 - 21.30, 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 (Nov./Dez.)

Ch. Koppenberger

KLETTERN

Sportklettern im BORG, Honauerstr. 24

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

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

516. Fr. 19.30 - 20.55, ab 8.Okt. / ab 4. März, Anf./mäßig Fortg.	Michael B.
517. Fr. 19.30 - 20.55, ab 19.11. / ab 29. 4., Fortg.	Michael Bayreder
515. Di. 18.30 - 19.55, ab 26. April (ev im SS), mäßig Fortg.	N.N.

Boulderkurs - leicht Fortgeschr - Kletterhalle Auwiesen (**ev im SS**) € 25/35/45

518. Di. 18.00 - 19.30, 6 Abende ab Okt.	N.N.
---	------

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

520. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 4.10. / 7.3.	Simon Freudenthaler
521. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 4.10. / 7.3.	Simon Freudenthaler
522. Mi. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 6.10. / 2.3.	Dominique Hölzl
523. Mi. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 6.10. / 2.3.	Dominique Hölzl
530. Mo. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 22.11. (nur im WS)	Simon Freud.
531. Mo. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 22.11. / 2.5.	Simon Freudenthaler
532. Mi. 18.00 - 19.55, 6 Termine ab 17.11. / 27.4.	Dominique Hölzl
533. Mi. 20.00 - 21.55, 6 Termine ab 17.11. (nur im WS)	Dominique Hölzl

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

545. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 8. Okt. / 4. März	N.N.
546. Fr. 11.00 - 13.00, 5 mal ab 12. Nov. / 29. April	Jo Horner

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

entspr. Sicherungskennnisse nötig, Koordination: Günther Kaiserseder

540. Do. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 7. Okt. / 3. März	€ 23/28/33
541. Do. 13.45 - 16.00, 7 Termine ab 25. Nov. / 12. Mai	€ 23/28/33

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

Do. 17.00 - 19.30, 6 Termine ab April (nur im SS)	Dominique Hölzl
--	-----------------

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 18. Okt. Susanne Schwentner

106. Mo. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, ab 18. Okt. Susanne Schwentner

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

108. Mo. 18.40 - 20.10, Pfarre St. Josef Sigrid Nagele / Johanna Haslinger

103. Fr. 9.00 - 10.00, Kepler Hall / JKU Campus Aranka Jell

104. Fr. 10.15 - 11.15, Kepler Hall / JKU Campus 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, Neues Rathaus, ab 20. Okt. Johannes Kaser

114. Mi. 19.45 - 21.15, Neues Rathaus, ab 20. Okt. 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

Christiane Roth

122. Flowing Sensation Yoga

Do. 20.00 - 21.20, BORG Honauerstr.

Marina Koraiman

125. Feldenkrais: leichter bewegen / Stressbewältigung / Haltung / Entspannung

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

Elke Lehner

Gedankliches Training - am JKU Campus

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

Andrea Zellinger

128. Mo. 18.00 - 19.30 : **Mentaltraining II**, 7 Abende

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. 20.15 - 21.35 - 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

Langlauf tage, Tauplitzalm	Dez. 2021
Schitourenwoche	2. - 6. Jänner 2022
Gelände-Schitechnikkurse , Obertauern	Jänner 2022
Lawinenfachkurs , Kolm Saigurn	4. - 6. Jänner 2022
Schiwoche , Südtirol	Feb. 2022
Schitourenwochenende	4. - 6. März 2022
Sportkletterfahrt nach Arco , Gardasee	Mai 2022
Sportkletterwochenende , Ennstal	Juni 2022
Sportkletterwoche , Argentierre/Südfrankreich	11. - 18. Juli 2022
Canyoningwochenende , Salzkammergut	Mai 2022
Mountainbiken am Gardasee	Juni 2022

Linzer Uni-Turniere

Hallenfußball	November 2021
Volleyball Mixed	Dezember 2021
Badminton	Jänner 2022
Basketball 3x3	Dezember 2021 & Juni 2022

Unisport Austria Meisterschaften

Triathlon Sprint , Blindenmarkt / NÖ	15. August 2021
Marathon , Vienna City	12. September 2021
Volleyball-Mixed , Innsbruck	1./2. November 2021
Fechten , Wien	Jänner 2022
Schi Alpin RS & SL , Abtenau	Februar 2022
Schi Alpin & Snowboard , Kirchberg in Tirol	März 2022
Beach-Volleyball , Klagenfurt	Juni 2022
Kleinfeldfußball , Salzburg	Juni 2022

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