



## Sportangebot für Uni-Mitarbeiter\*innen am Campus der Universität Wien - Come together

Treffpunkt für alle Kurse: Campus AKH - vor dem Postgraduate Center der Universität  
Wien - Spitalgasse 2, Hof 1, Eingang 1.12.1 | Treffpunkt: 5 min. vor Kursbeginn  
Anmeldung per E-Mail an: [mitarbeitersport.usi@univie.ac.at](mailto:mitarbeitersport.usi@univie.ac.at)

## Infos

**Treffpunkt für alle Kurse:**

Campus der Universität Wien - vor dem Postgraduate Center der Universität Wien -  
Spitalgasse 2, Hof 1, Eingang 1.12.1

**Treffpunkt:** 5 Minuten vor Kursbeginn

**Anmeldung unter:** [mitarbeitersport.usi@univie.ac.at](mailto:mitarbeitersport.usi@univie.ac.at)

**Kontakt:**

Universitätssportinstitut Wien  
Auf der Schmelz 6a, (USZ-II),  
A-1150 Wien



ALLE  
KURSE  
OUTDOOR



# Übersicht Sportangebot für Uni-Mitarbeiter\*innen

## Bodyweight-Training

**Inhalt:** Ein Kurs, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Neues und abwechslungsreiches Übungsprogramm!

**Lehrer:** Martin Schramm

**Ort:** Campus der Universität Wien

**Zeit:** Montag 17-18 Uhr

**Termine:** 02.05.; 09.05.; 16.05; 23.05.

**Was ist selbst mitzubringen:** Matte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Trinkflasche

## Yoga

**Inhalt:** Den Tag mit Yoga beginnen – zentrierende Übungen und Ausgleich zum beruflichen Alltag.

**Lehrer:** Boris Georgiev

**Ort:** Campus der Universität Wien

**Zeit:** Montag 7.30-8.30 Uhr

**Termine:** 02.05.; 09.05.; 16.05; 23.05.

**Was ist selbst mitzubringen:** Matte, Handtuch, Bequeme Bekleidung

## Lauftraining

**Inhalt:** Eine Kombination aus praktischen Laufschulungs-bzw. Techniktipps für Hobbyläufer\*innen.

**Lehrerin:** Karin Mayr-Krifka

**Ort:** Campus der Universität Wien

**Zeit:** Dienstag 17-18 Uhr

**Termine:** 03.05.; 10.05.; 17.05.; 24.05.

**Was ist selbst mitzubringen:** Laufschuhe, Trainingsbekleidung, Trinkflasche



Fotos: Markus Frühmann

## Frisbee

**Inhalt:** Erlernen des Trendsports Ultimate Frisbee. Tipps und Tricks zum Werfen und Fangen der Frisbee- Scheibe, sowie Vermittlung der Regeln des Ultimate Sports.

**Lehrer:** Johannes Petz

**Ort:** Campus der Universität Wien

**Zeit:** Mittwoch 16.30-17.30 Uhr

**Termine:** 04.05.; 11.05.; 18.05.; 25.05.

**Was ist selbst mitzubringen:** Sportkleidung, Trinkflasche

## Rückenfit

**Inhalt:** Inhalt: Nach dem Vormittag im Sessel direkt in den Rückenfit-Kurs zum mobilisieren und kräftigen!

**Lehrerin:** Kathrin Steiner

**Ort:** Campus der Universität Wien

**Zeit:** Mittwoch 12-13 Uhr

**Termine:** 04.05.; 11.05.; 18.05.; 25.05.

**Was ist selbst mitzubringen:** Matte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Trinkflasche