

DIENTNERHOF



Biken, hiken, wellness, baden, entspannen, walken, ...
...einfach den Sommer genießen
 ...im UNIVERSITÄTSSPORT- UND SEMINARZENTRUM DIENTNERHOF

Der Standard des Hauses entspricht der Qualität eines 3 Sterne Hotels und besteht aus 2-, 3- und 4-Bettzimmern (alle mit Dusche und WC). Es gibt einen Vortrags-, Seminar- und Tagungsräume, Kraftgeräte- und Gymnastikraum, Tischtennisraum, Wellnesscenter mit Sauna und Dampfbad. Der Dientnerhof bietet viele Möglichkeiten für Bergtouren, Wanderungen, Mountainbiken, Ausflüge, Wellness und Bademöglichkeiten.

Im Sommer gibt es die Möglichkeit einen der zahlreichen **USI Sommerkurse** zu buchen oder als **Individualgast** im Dientnerhof zu wohnen:

Preise für Individualgäste: (Sommer-Halbpension) **Juni bis Sept. 2016**

Studierende, Jugendliche, nicht akademisches Personal der Uni, USI-Angehörige, PensionistInnen des USI	€ 33
AkademikerInnen, deren Angehörige und UNI PensionistInnen	€ 40
Gäste	€ 46
Kinder von 3-5 Jahren	€ 18
Kinder von 6-14 Jahren	€ 27

KURSÜBERBLICK

ACTION	Mountainbike Season Opening	16.06. - 19.06.2016
	Triathlon Trainingscamp	10.07. - 16.07.2016
	Freestyle Moves	10.07. - 16.07.2016
	Mountainbike Camp Trail & Enduro	10.07. - 16.07.2016
	Trailrun	17.07. - 23.07.2016
	Mountainbike Camp DH & Enduro	20.07. - 24.07.2016
	Freeletics & Outdoor Experience	24.07. - 30.07.2016
	Vorbereitungskurs Intensiv 1 & 2	24.-30.7. 14.-20.8.
	Tennis 1 & 2 & 3	24.-30.7. 31.7.-6.8. 7.-13.8.
	Lauf- und Fitnesswoche	31.07. - 06.08.2016
Mountainbike Camp Trail & Tour	07.08. - 13.08.2016	
Cross Triathlon Trainingscamp	14.8. - 20.8.2016	
Mountainbike Camp Special Lady	31.08. - 04.09.2016	
Functional Fitness (TravelFit)	28.08. - 03.09.2016	
Mountainbike Season Closing	07.09. - 11.09.2016	

FAMILY FUN

Zirkus-, Akrobatik- und Dancecamp	17.07. - 23.07.2016
Hike, Bike, Body & Soul (mit Kinderbetreuung)	21.08. - 28.08.2016

BODY & SOUL	„What a feeling!“ Tanzworkshop	03.07. - 09.07.2016
	Tai Chi in den Bergen	03.07. - 09.07.2016
	Athletic Fitness- & Faszientraining	03.07. - 09.07.2016
	Contact Improvisation	19.07. - 24.07.2016
	Yogawoche 1 & 2	31.7.-6.8. & 7.-13.8.
	Theaterspiele	02.08. - 07.08.2016
	Schlank & Fit	07.08. - 13.08.2016
	Kettlebell und Slingtraining	14.08. - 20.08.2016
	Dance, Fun & Fitness	21.08. - 27.08.2016
	Kickboxen	28.08. - 03.09.2016
Piloxing® und mehr!	28.08. - 03.09.2016	
Pilates und Wandern	04.09. - 10.09.2016	
Ausgleichstraining, Massage und Entspannungstechniken	04.09. - 10.09.2016	

AUS-&FORTBILDUNGEN

Zertifikatskurs Mountainbike Guide	03.07. - 10.07.2016
Manuelle Lymphdrainage Modul A + B	24.-30.7. + 22.-28.8.



SOMMER AKADEMIE

2016

Dienten
am Hochkönig



BODY & SOUL



Das „Body & Soul“ Programm der Sommerakademie Dienten rückt Körper, Geist und Kreativität in den Vordergrund. Die Kursangebote **Yoga, Theaterspiele, Sprech-Training, Schlank & Fit und vieles mehr** sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern helfen das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen, die Kreativität zu wecken und vom Alltag abzuschalten.

ACTION

Mountainbiken, Freestyle Moves, Trailrun, Tennis uvm. – Sportarten, die körperlich und geistig fordern und noch dazu extrem viel Spaß machen sind Teil des „Action-Angebots“ der Sommerakademie: Neue Techniken erlernen und ausprobieren und durch die Unterstützung der Coaches persönliche Ziele erreichen. Den ganzen Tag Sport machen, genießen und an nichts anderes denken... das geht weil man sich nicht mal über die nächste Mahlzeit Gedanken machen muss: Früh und Abends steht ein ausgewogenes Buffet bereit!



FAMILY FUN

Mit den Kindern Sporturlaub im Herzen Salzburgs erleben oder unbeschwert Sport treiben, während die Kinder professionell betreut werden:

Vom **17.7.-23.7.2016** heißt es wieder „Bühne Frei“ für unser **Zirkus-, Akrobatik- und Dancecamp für Klein & Groß**: Alle, die Jonglierkünste, Akrobatik, Tanzen, Zaubern und Clownerie erlernen oder verbessern wollen, sind hier genau richtig.

Vom **21.8.-28.8.2016** steht alles unter dem Motto „Hike, Bike, Body & Soul“. Während die Eltern ein Fitness-, Wellness- oder Tanzprogramm genießen, können die Kinder kreative und sportliche Abenteuer in der Natur erleben.



AUS-& FORTBILDUNGEN

Zertifikatskurs Mountainbike Guide (3.7.-10.7.2016):

Fahren auf Naturtrails (Dienten und Kitzsteinhorn) oder riden in den Bikeparks – all das wird im Zuge der USI-MTB-Guideausbildung geboten! Verbesserung des Eigenkönnens, Tourenplanung, Gruppenführung, Orientierung, Vermittlung methodisch-didaktischer Fertigkeiten und vieles mehr steht hier am Programm.

MLD-Ausbildung (24.-30.7. + 22.-28.8.2016):

Neben Erlernen der Grifftechniken für manuelle Lymphdrainage (Gesicht, Nacken, Rücken, Arme und Beine) wird man im Haus durch sensationell Kulinarisches verwöhnt. Den Rest des Tages, kann man in landschaftlich beeindruckender Atmosphäre ausklingen lassen!

