

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

YOGA

Im Hatha Yoga werden Körperübungen (asanas) im Einklang mit dem Atem (pranayama) ausgeführt. Dies führt zu einem verstärkten Körperbewusstsein und schult die Achtsamkeit. Eine gedehnte Haltung stärkt den Körper, erhöht die Gelenkigkeit und kräftigt die Muskulatur. Mit Hilfe der Meditation wird die Konzentration verbessert. Dadurch kann sich die Lernfähigkeit erhöhen. Die Einheit wird mit einer Entspannung abgeschlossen.

Entgegen vieler Meinungen, ist Yoga kein reiner Frauensport, auch die Männerwelt profitiert von jeglichen Auswirkungen, wie der bewussten Ent- und Anspannung, der Dehnung und aller oben genannten gesundheitlichen Aspekte.

Gerade die Vielfältigkeit von Yoga spricht für ein großes Spektrum seiner Anwendungsgebiete. Relaxen oder Auspowern, Körperwahrnehmung schulen oder einfach zum gezielten Stressabbau – jeder findet was er/sie braucht. Das Ziel von Yoga ist Körper und Seele in Einklang zu bringen.

No Stress - Just relax!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

YOGA

Kosten: € 45,00
Trainerin: Lydia Kieslinger
Wann: MO: 17:30-18:30
Zeitraum: 21.09.2026 – 25.01.2027
Ort: USTP mittlerer Festsaal

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

ZUMBA & PIIT

P.I.I.T. -Das Intervalltraining, das nichts auslässt. Es handelt sich um ein 30-minütiges Group Fitness Format, bei welchem Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Einfaches, schnelles, schweisstreibendes Intervalltraining für alle mit speziell abgemischter Musik, welches den Spaßlevel auf eine neue Stufe bringt. Die Übungen werden mit und ohne Steps ausgeführt. Es werden vor allem die Bein-/Gesäßmuskulatur sowie der Oberkörper und die Rumpf (Core)- Muskulatur trainiert.

Der Zumba Kurs basiert auf dem „FUN AND EASY TO DO“ Prinzip. Für den Kurs muss man nicht gut tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen und Spaß zu haben. Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in welchen schnelle und langsame Rhythmen mit Krafteinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen. Gleichzeitig wird Fett verbrannt. Wenn du möchtest, kannst du dich auch separat für PIIT (20€) oder Zumba (30€) anmelden. Bringe auf jeden Fall gute Laune, viel zu Trinken und stabiles Schuhwerk mit.

Burn the calories!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

ZUMBA & PIIT

Kosten: € 50,00
Trainerin: Senta Werner-Mischak, Gaby Schuh, Gitti Bammer
Wann: DI: 17:00-18:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 22.09.2026 – 26.01.2027

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

DANCEFITNESS

„Dancefitness, die den Sommer in die Halle bringt.“

Dieses Workout motiviert, lässt dich den Alltagsstress vergessen und hilft der Bikini-(oder Badehosen-)Figur auf die Sprünge. Mit einer Stunde Bikinifit kommen wir nicht nur ordentlich ins Schwitzen, wir starten auch mit mehr Energie, einem guten Gewissen sowie mit dem einen oder anderen Ohrwurm in den Rest der Woche.

Wir erhöhen zu mitreißender Musik unseren Puls und verbessern erst Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, danach geht's ans Eingemachte und wir kräftigen Bauch, Beine, Rücken, Arme und Po für feste und definierte Muskeln. Zu guter Letzt rundet ein Stretching die Stunde ab.

Was die Stunde besonders macht sind die unterschiedlichen Choreografien, zu denen man sich fit tanzt. Bringt euren Körper mit Lena in Form und freut euch auf eine Stunde voller Spaß, in Bewegung!

Come and join the Party!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

DANCEFITNESS

Kosten: € 45,00
Trainerin: Lena Gießwein
Wann: MO: 18:20 – 19:20
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 05.10.2026 – 25.01.2027

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

STRONG NATION

Power. Ausdauer. Motivation.

Du möchtest dich auspowern, ordentlich ins Schwitzen kommen und deine Fitness auf das nächste Level bringen? Dann ist STRONG Nation® genau das Richtige für dich.

Dieses intensive Ganzkörpertraining kombiniert effektives HIIT (High Intensity Interval Training) mit speziell entwickelter Musik. Jede Bewegung folgt dem Beat, jede Wiederholung ist mit der Musik synchronisiert. Dadurch entsteht ein mitreißendes Workout-Erlebnis, das dich motiviert, bis zum letzten Move alles zu geben. Im Training erwarten dich Elemente aus Cardio-, Kraft- und funktionellem Training, die den gesamten Körper fordern und Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination verbessern.

Für jedes Fitnesslevel geeignet: Alle Übungen werden in verschiedenen Intensitätsstufen gezeigt, sodass du dein persönliches Trainingsniveau selbst bestimmen kannst. Alle trainieren gemeinsam zur selben Musik, aber jeder:r entscheidet selbst über die eigene Intensität. Ein motivierendes Gruppenerlebnis, bei dem du deine Intensität selbst bestimmst und deine Ziele im eigenen Tempo erreichst.

Get stronger together!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

STRONG NATION

Kosten: € 45,00
Trainerin: Kerstin Prock
Wann: MO: 19:30-20:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 28.09.2026 – 25.01.2027

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

VOLLEYBALL

Du möchtest nach einem anstrengenden USTP-Tag einen coolen Teamsport machen und Spaß mit deinen Freund*innen haben? Dann bist du im Volleyball-Kurs genau richtig. Bitte bringe Volleyball-Vorerfahrung für den normalen Kurs mit. Wenn du regelmäßig spielst und in einem der letzten Semester schon im Kurs dabei warst, entscheide dich für den Profi-Kurs.

Melde dich schnell an, denn Volleyball zählt zu den beliebtesten Sportarten an der USTP!

Voraussetzungen

Advanced: Regelmäßiges Spielen oder Besuch der Kurse in den letzten Semestern; Beherrschung der Techniken Baggern, Pritschen und eines Services; Kenntnis der Aufstellung und Aufgaben der einzelnen Spieler*innen-Positionen

One team, one dream!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

VOLLEYBALL

Kosten: €30,00
Trainerin: Julian Pecho & Benjamin Braun
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 25.09.2026 – 29.01.2027
Wann: MI: 19:00-20:30 (Volleyball 1 Anfänger)
MI: 20:30-22:00 (Volleyball 2 Fortgeschritten)
FR: 17:30 – 19:45 (Volleyball 3 Free Play Profis)
FR: 19:45 – 22:00 (Volleyball 4 Free Play Profis)

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at

Stand: September 2026 | WS2026

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für USTP-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der USTP!

STREETDANCE

Bei Streetdance erwartete dich eine Mischung aus verschiedenen urbanen Tanzstilen, dem Hip-Hop. Dabei lernst du Choreografien zu den unterschiedlichen Tanzstilen kennen, aber darfst dich auch an Improvisationen probieren.

Egal ob du zum ersten Mal tanzt, oder schon Tanzerfahrung hast, komm vorbei und werde Teil der Streetdance-Gruppe von Petra. Das Wichtigste ist Spaß beim Tanzen und Freude an der Bewegung zur Musik!

Shake it off!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldeverfahren für Mitarbeiter*innen und Incomings im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Mitarbeiter*innen zahlen im CSC und Incomings bekommen eine Vorschreibung! **Incomings zahlen keinen Mitgliedsbeitrag! Der Betrag in der Höhe von 15€ werden nach Abschluss der Anmeldung storniert.**

Anmeldung für Absolvent*innen und USTP-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

STREETDANCE

Kosten: €45,00
Trainer: Petra Eigelsreiter
Wann: MO: 17:15 – 18:15
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 21.09.2026 – 25.01.2027

Mehr Infos unter:

www.ustp.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport

Fragen an unseren **Sport Assistent:**

E-Mail: astsport@ustp.at