



Jubiläumsfeier und Tag der offenen Tür USI Wien – Programm

Austragungsort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 06 und 06a, USZ 1 und USZ 2

Austragungszeit: Freitag 20.10.2023, 9:30 -13:30

Anmeldung für das „Aktive Mitmachprogramm“: Ab 04.09.2023 unter Angabe von Vornamen, Nachnamen und der Wahl des jeweiligen Programmpunkts

Anmeldelink: [Online-Anmeldung](#)

Indoor-Programm (Zum Anschauen – Ohne Anmeldung):

- **Turnen 11:00-12:30:** Tribüne der Halle 5 USZ1, Möglichkeit von der Tribüne aus den Turn-Vorbereitungskurs zur Absolvierung der Zulassungsprüfung im Sportstudium anzuschauen.
- **Yoga 9:30-11:00:** Massageraum, USZ 2, Stock1, Möglichkeit sich in der Halle einen USI Yoga-Kurs anzuschauen
- **Ballett 10:30-12:00:** Gymnastikraum, USZ 2, Erdgeschoß, Möglichkeit bei einer USI-Ballettstunde zuzuschauen.
- **Interessantes aus den USI Sport-Zertifikatskursen 9:30-10:30:** USZ 2, USI Zentrale – Erdgeschoß, Besprechungsraum. Dreimal je 20-minütiger Vortragsblock zu spannenden Sportthemen aus den USI Sportzertifikatskursen (Mentaltraining, Massage, Health & Fitness, Dance, Pilates, Yoga, Bouldern und Sportklettern).

Aktives Indoor-Programm (Zum Mitmachen - ACHTUNG: mit Anmeldung):

- **Turnen aktiv 12:30-13:00:** Halle 5, USZ1, Möglichkeit aktiv bei einer von 4 Stationen mitzumachen: Handstand lernen / Umschwung lernen / Kopfstand lernen / Salto lernen –max. 10 Personen/Gruppe!
- **Yoga aktiv 11:00-11:30:** Massageraum, USZ 2, Stock1. Möglichkeit aktiv Yoga zu machen – Sonnengruß –max. 15 Personen!
- **Ballett aktiv 12:00-12:30:** Möglichkeit aktiv Ballett zu machen – mit Voranmeldung - max. 15 Personen

Ab 5 Personen/Anmeldungen findet der Schwerpunkt statt.

Aktives Outdoor-Programm (Zum Mitmachen - ACHTUNG: mit Anmeldung):

- **Basketball aktiv 10:00-10:45:** Outdoor Hartplatz beim USZ2, Wurftechnik – mit Voranmeldung max. 10
- **Fußball aktiv 10:45-11:30:** Outdoor beim Hartplatz, USZ2, Schusstechnik – mit Voranmeldung max. 10
- **USI Fitnessstest 11:45-12:45:** 400m Bahn (Zielbereich): Sprint / Kraft / Ausdauer – mit Voranmeldung max. 20

Ab 5 Personen/Anmeldungen und Schönwetter findet der Schwerpunkt statt.