



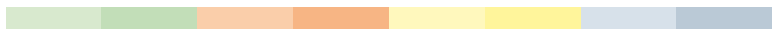
FH Salzburg

Sport Programm

Wintersemester
2020/21



Technik
Gesundheit
Medien





FH Salzburg



NEU

Ab sofort
Versandkosten
sparen

webshop.fh-salzburg.ac.at

Bei Direktabholung am Campus Urstein kannst du dir ab September die Versandkosten auf deine Bestellung im FH Webshop sparen.

»Zeig', wo du hingehörst«





**Liebe Studentinnen und Studenten,
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
Absolventinnen und Absolventen,**

nachdem alle Kurse, Bewerbe und Veranstaltungen im Sommersemester aufgrund von COVID-19 und den damit verbundenen Maßnahmen abgesagt oder abgebrochen werden mussten, freut es mich sehr, dass trotz der noch immer besonderen Umstände ein Restart des FH Salzburg-Sportprogramms möglich wurde.

Die Rahmenbedingungen für sportliche Aktivitäten sind nach wie vor schwierig und aufgrund der geltenden Hygienerichtlinien und Distanzmaßnahmen sind noch nicht alle Sportarten ohne Einschränkung möglich. Daher erscheint das Sportprogramm in diesem Wintersemester etwas dünner als gewohnt. Etliche Kurse, Veranstaltungen und Bewerbe müssen leider ein weiteres Semester pausieren.

Trotzdem ist es gelungen, ein vielseitiges und attraktives Angebot zusammenzustellen. Yoga, Pilates und das Fitness Workout können unter strenger Einhaltung der FHS-Hygienerichtlinien direkt am Campus stattfinden, die restlichen Kurse sind wie gewohnt im Sportzentrum Rif sowie in diversen Sportstätten in der Stadt Salzburg. Unsere Wintersport-Angebote, wie etwa die geführten Skitouren oder der Skitouren-Kurs für AnfängerInnen, werden je nach Schneelage in den Bergen der Gegend abgehalten.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen und wünsche ein trotz oder gerade wegen der besonderen Umstände sportliches Wintersemester!

Bleibt gesund & fit,
sportliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Florian Furtner'.

Florian Furtner, Sports Department
Hochschulkommunikation & Marketing

Ballsport	Hallenfußball	6
	Tennis	6
	Volleyball	7
	Golf	7,9
Klettern	Bouldern	10
Fitness	Pilates.....	11
	Yoga	12
	frischluft Outdoor Fitness Workout.....	12
	Fitness Workout	13
	Bauch-Beine-Po mit Power Workout.....	13
	inForm, Freies Krafttraining.....	14
	Eltern-Kind-Turnen	14
Technikkurs Laufen	15	
Konditionstraining.....	15	
Kampfsport	Capoeira	16
	Taekwondo.....	16
Wasser- sport	Aquafitness	17
	Freies Schwimmen	17
Wintersport	Skitouren.....	18
	Skitourenkurs	18
	Lawinen Workshop	19
	Skitechnik im Gelände.....	19
Informatio- nen	Informationen zur Anmeldung, Datenschutz etc.	20-22



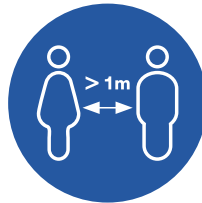
FH Salzburg

Stay sporty! Stay safe!

Halten Sie sich bitte an die Hygieneregeln¹, die für das Sportprogramm der FH Salzburg gelten und je nach Kurs entsprechend kommuniziert werden.



Maskenpflicht



Mindestabstand



Waschen und
desinfizieren



Regelmäßiges
Lüften



Zugangs- und
Aufenthaltsgebote



Aufenthalts-
beschränkung

¹ Verkürzte Darstellung – es gelten die allgemeinen Hygienerichtlinien der FH Salzburg. Detaillierte Informationen auf myFHS oder www.fh-salzburg.ac.at/corona



Hallenfußball

Fußballspielen in der Sporthalle in Rif für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Montag 20:30–22:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 12.10.2020, 14 × 90 Min.

Teilnehmer/innen: max. 20 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Kursgebühr: € 30,--

Tennis

Erlernen der Grundtechniken unter Anleitung eines geschulten Trainers im Anfängerkurs bzw. Verbessern der Technik und des Spiels in den Fortgeschrittenen-Kursen.

Donnerstag

18:00–19:00 Uhr, Anfänger/innen

19:00–20:00 Uhr, Mäßig Fortgeschritten

20:00–21:00 Uhr, Fortgeschritten

21:00–22:00 Uhr, Mäßig Fortgeschritten

Kursbeginn: 15.10.2020, 14 × 60 min.

Kursort: 1. Halleiner Tennisclub, Pingitzzerkai 16, 5400 Hallein

Teilnehmer/innen: 4 Personen pro Trainingsgruppe

Ausrüstung: Sportbekleidung, Tennisschuhe, Tennisschläger

Kursgebühr: € 150,--

Freies Tennis-spielen

Studierende der FH Salzburg erhalten eine Ermäßigung fürs Tennis-spielen im Tennispoint Anif. Die Preise gelten für die Wintersaison 2020/21 für die Tennishalle gegen Vorlage des Studierendenausweises.

Sonderpreise für FH Studierende:

Mo–Fr 08:00–14:00 (1h) € 20,-- statt € 24,--

Mo–Fr 14:00–17:00 (1h) € 23,-- statt € 27,--

Mo–So 21:00–23:00 (2h) € 34,-- statt € 37,--

Sa, So 08:00–21:00 (1h) € 23,-- statt € 27,--

Volleyball

Erlernen, Üben und Verbessern der Volleyball-Technik und Anwenden derselben im Spiel.

Montag 20:30–22:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 05.10.2020, 14 × 90 Min.

Teilnehmer/innen: max. 18 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle

Kursgebühr: € 30,--



Golf Platzerlaub- nis-Kurs

Der Platzerlaubnis-Kurs (PE) richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen, die ins Golfgeschehen einsteigen möchten. Sie erlernen die Golftechnik und die Grundzüge des Spielens am Platz.

Golfplatz Rif

Tageskurs: Mo–Do 10:00–11:30 Uhr

Wochenendkurs: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–12:00 und 13:00-14:30 Uhr, So 09:30–12:00 Uhr

Kursbeginn: bis Ende Oktober regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten

Sonderpreis für Studierende: Tageskurs € 99,-- (statt € 129,--), Wochenendkurs € 139,-- (statt € 179,--)

**MEIN
PLUS
IM JOB**

HOGAST
Mein Plus

Die 1976 gegründete HOGAST-Gruppe ist eine österreichische Einkaufsgenossenschaft und Marktführer in der gehobenen Hotellerie/Gastronomie. Hinter diesem Erfolg steckt ein starkes Team, dem Flexibilität, Ambition und Teamgeist besonders wichtig sind. **Wer Spaß an einer abwechslungsreichen Aufgabe mit hoher Eigenverantwortung hat, ist bei uns genau richtig!**

WIR LIEBEN SPORTLICHE HERAUSFORDERUNGEN:
**INITIATIVBEWERBUNGEN SIND
HERZLICH WILLKOMMEN**



Wenn Sie an einem Einstieg in unserem Team interessiert sind, freuen wir uns auf Ihre Online-Bewerbung via www.hogast.at/jobs. Bei Fragen steht Ihnen Frau Nicole Federer telefonisch unter **+43 6246 / 8963 103** jederzeit gerne zur Verfügung.

**Golf
ÖGV Platz-
reifekurs**

ÖGV Platzreife- und Turniererlaubniskurs HC -54 mit inkludierter, abschließender Handicap-Challenge auf der Golfanlage Schloss Fuschl. Zielsetzung: Erreichen der ÖGV Turnierreife und Handicap -54, sowie weitere Verbesserung der technischen Grundlagen im kurzen und langen Spiel.

Golfplatz Rif

Kurszeiten: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–12:00 und 13:00–14:30 Uhr, So 09:30–12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr

Kursbeginn: bis Ende Oktober regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten
Sonderpreis für Studierende: € 189-- (statt € 229,--)

**Golf
Trainings-
kurs**

Trainingskurs für Fortgeschrittene; Verbesserung der technischen Grundlagen im kurzen und langen Spiel.

Golfplatz Rif

Tageskurs: Mo–Do 10:00–11:30 Uhr

Wochenendkurs: Fr 16:00–18:00 Uhr, Sa 10:00–12:00 und 13:00–14:30 Uhr, So 09:30–12:00 Uhr

Kursbeginn: bis Ende Oktober regelmäßig Einstiegsmöglichkeiten
Sonderpreis für Studierende: € 139,-- (statt € 179,--)



Hinweis:

Anmeldungen für die Golfkurse bitte an das Sports Department der FHS per **E-Mail an: florian.furtner@fh-salzburg.ac.at** richten.

Den gewünschten Kurstermin danach direkt im Sekretariat des Golfclubs Salzburg-Rif **Tel 06245/76681** buchen.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt ebenfalls im Sekretariat des Golfclubs.

Bouldern Anfänger/ innen

Bouldern (engl. *boulder* „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil und ohne Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlich errichteten Kletterwänden in Absprunghöhe. Künstliche Kletterprobleme, von leicht bis schwierig, können an kurzen, einzelnen Stellen gefahrlos und knapp über den Fallmatten immer wieder probiert werden. Bouldern trainiert insbesondere die Finger-, Arm- und Schulter- und Beinmuskulatur, erhöht die Körperspannung und schult die Koordination. Dieser Kurs dient dem Einstieg in die Klettervariante Bouldern und vermittelt die Grundlagen der Bouldertechniken, das richtige Steigen und Greifen, Effizienz der Kletterzüge, statische vs. dynamische Kletterbewegungen sowie das Eindrehen.

Dienstag 17:30–19:00 Uhr,
Boulderbar Salzburg

Kursbeginn: 13.10.2020,
6 × 90 Min.

Anmeldeschluss: 07.10.2020

Kursort: Boulderbar Salzburg, Richard
Kürth Straße 9, 5020 Salzburg

Teilnehmer/innen: max. 8 Personen

Ausrüstung: Kletterschuhe (können
auch vor Ort ausgeborgt werden)

Kursgebühr: € 50,--



Bouldern Fortge- schritten

Dienstag 19:15–20:45 Uhr,
Boulderbar Salzburg

Kursbeginn: 13.10.2020,
6 × 90 Min.

Anmeldeschluss: 07.10.2020

Kursort: Boulderbar Salzburg, Richard Kürth Straße 9, 5020 Salzburg

Teilnehmer/innen: max. 8 Personen

Ausrüstung: Kletterschuhe (können auch vor Ort ausgeborgt werden)

Kursgebühr: € 50,--

Pilates

Pilates ist ein effizientes, schonendes Ganzkörpertraining, das den Körper zugleich kräftigt sowie flexibler macht. Die Körpermitte als Zentrum der Kraft steht dabei im Fokus, da sie dem gesamten Bewegungsapparat, insbesondere der Wirbelsäule, die nötige Stabilität gibt. Durch Balance, gezielter Atmung und kontrolliertem Muskeleinsatz wird die eigene Körperwahrnehmung deutlich verbessert.

Dienstag, Hörsaal 358, Campus Urstein

17:00-18:00 Uhr, Anfänger

18:15-19:15 Uhr, Fortgeschritten

Kursbeginn: 06.10.2020, 14 × 60 Min.

Kursleitung: Tamara König

Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Trainingsmatte

Kursgebühr: € 40,--



Yoga

Yoga beeinflusst auf bemerkenswerte Weise Körper und Geist und hat viele positive Wirkungen: Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung und Abbau von Stress, Beruhigung und Befreiung des Nervensystems, Entspannung und Stärkung der Muskulatur und vieles mehr. Teil dieser Yogastunde sind verschiedene Körperhaltungen, Pranayama (Atemübungen) sowie Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen. Das Ende jeder Yogaeinheit ist der Entspannung von Körper, Geist und Seele gewidmet. Wir verbessern mit den Übungen die Wahrnehmung, lösen Verspannungen, regulieren und stärken die Funktionen unseres Körpers und erhalten Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

Montag, Hörsaal 358, Campus Urstein

Kurs 1: 17:00-18:00 Uhr

Kurs 2: 18:15-19:15 Uhr

Kursbeginn: 12.10.2020, 14 × 90 min.

Kursleitung: Krishan Singh Sheoran

Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Ausrüstung: Sportkleidung, Yogamatte

Kursgebühr: € 40,--

frischluft Outdoor Fitness Workout

Auspornern an der frischen Luft. Wir denken High Intensity Training „out of the box“ - in unserem exklusiven und frischen Fitnessstudio der Natur! Wir trainieren 60 Minuten an der frischen Luft – in einem ganzheitlichen Training, für mehr Kraft, mehr Härte und mehr Ausdauer. Denn wer draußen besteht, der besteht jede Challenge!



Mit diesem Kurs finden wir dein individuelles Leistungsvermögen. Hohe Intensität dank schnell aufeinander folgender Kraft- und Kraftausdauerübungen bringen dich an deine körperlichen Grenzen. Unsere Trainer helfen dir dabei, deine Grenzen zu erreichen und auch zu überwinden.

Mittwoch 18:10–19:10 Uhr, Campus Urstein

Kursbeginn: 07.10.2020, 14 × 60 Min.

Teilnehmer/innen: max. 16 Personen

Kursleitung: frischluft outdoor fitness world

Ausrüstung: Sportbekleidung, Handtuch

Kursgebühr: € 60,--

Fitness Workout

Das Workout das den Körper stärkt und für Wohlbefinden sorgt. Beginnend mit einem Aufwärmteil, der dich optimal auf die Übungen vorbereitet, mit anschließendem Training von Kraft, Koordination und Ausdauer. Abgerundet wird die Einheit mit einem angenehmen Cool-Down, um entspannt und zufrieden in den Abend zu gehen.

Montag 19:30–20:30 Uhr, Hörsaal 358, Campus Urstein

Kursbeginn: 05.10.2019, 14 × 60 Min.

Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Kursleitung: Eleonora Speigner

Ausrüstung: Sportbekleidung, Trainingsmatte, Handtuch

Kursgebühr: € 40,--



Bauch- Beine-Po mit Power Workout

Nach einem fünfminütigen Aufwärmprogramm werden spezielle und abwechslungsreiche Übungen für Bauch, Beine und Po durchgeführt, um diese Muskelgruppen zu kräftigen und Problemzonen entgegen zu wirken. Danach folgt ein intensives Konditionstraining zu Musik mit dem Ziel einer besseren Fitness. Nach einfachen Schrittkombinationen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Verbesserung der Koordination sorgen Kräftigungsübungen für ein gutes Ganzkörpertraining. Im Anschluss daran folgt ein kurzes Dehnprogramm zum Ausklang der Einheit. Bitte Handtuch mitnehmen.

Dienstag 19:00–20:30 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 29.09.2020, 14 × 90 min.

Ausrüstung: Sportbekleidung, Trainingsmatte, Handtuch

Sonderpreis für Studierende: € 115,-- (statt € 140,--)

**inForm
Fitness**

„inFORM Fitness“ in Oberalm bietet dir ein cooles Fitnesscenter mit Top Kraftgeräten und einer tollen Atmosphäre!

Ein unschlagbares Preis-/Leistungsverhältnis für Dich als FH Studierender!

Pack deine Trainingstasche und komm vorbei zu einem Schnuppertraining oder vereinbare mit uns unter 06245/74646 einen Termin.

Bis bald auf der Trainingsfläche.

DEIN GYM

FHS-Spezialangebot für:

Studierende: € 29,90 pro Monat (ohne Bindung)

Mitarbeiter/innen: € 39,90 pro Monat (ohne Bindung)



**Freies
Krafttrain-
ing**

Freies Kraft- und Fitnessstraining in der Kraftkammer des ULSZ Rif für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Auf Wunsch bzw. nach Bedarf Hilfestellung beim Training.

Dienstag 18:00– 19:30 Uhr

Donnerstag 18:00– 19:00 Uhr

Kursbeginn: 01.10.2020

Kursort: Kraftkammer 1, ULSZ Rif

Kursdauer: Wintersemester 2020/21 inkl. Semesterferien

Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Ausrüstung: Sportbekleidung, Handtuch

Kursgebühr: € 30,--

**Eltern-Kind-
Turnen**

Für zwei- bis fünfjährige Kinder. Spielerisch werden die Bewegungsfertigkeiten geschult und die Kinder entdecken gemeinsam mit ihren Eltern Spaß und Freude an der Bewegung.

Dienstag 16:00– 17:30 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 06.10.2020, 12 × 90 Min.

Kursleitung: Marcus Steidl

Kursgebühr: € 50,--

Technikkurs Laufen

Auch beim Laufen ist eine ökonomische Technik gefragt. In diesem Kurs wird individuell an der Technik der einzelnen Teilnehmer/innen gearbeitet. Koordinative Übungen und Intervall-Einheiten ergänzen das Techniktraining.

Dienstag 18:00–19:00 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 29.09.2020, 14 × 60 min.

Kursleitung: Maria Weissenbacher

Ausrüstung: Sportbekleidung,
Laufschuhe

Sonderpreis für Studierende: € 65,--
(statt € 90,--)

Konditions- training

Funktionelles Konditions- und Stabilisationstraining. In diesem Kurs werden nach einem kurzen Aufwärmen alle Muskelgruppen, die zur Stabilisation bei Bewegungen im Alltag und bei sportlichen Belastungen dienen, gekräftigt. Den Abschluss des Trainings bilden Dehnübungen, um eine Verkürzung der Muskulatur zu vermeiden. Dieser Kurs kann mit dem Technikkurs Laufen optimal kombiniert werden.

Dienstag 19:15–20:15 Uhr, ULSZ Rif

Kursbeginn: 29.09.2020, 14 × 60 min.

Kursleitung: Maria Weissenbacher

Ausrüstung: Sportbekleidung

Sonderpreis für Studierende: € 65,-- (statt € 90,--)



Capoeira

Capoeira wird gerne als Kampftanz bezeichnet, doch wird sie weder getanz, noch gekämpft - sie wird gespielt. Ziel ist nicht den Gegner zu verletzen, sondern vielmehr mit dem Gegenüber ein gemeinsames Spiel zu entwickeln und sich körperlich auszudrücken. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Montag 20:00–22:00 Uhr

Kursbeginn: 05.10.2020, 10 × 120 Min.

Kursort: BRG Nonntal, Josef-Preiss Allee 2, 5020 Salzburg

Kursleitung: Givaldo Santos de Souza

Kursgebühr: € 30,--

Taekwondo

Die Kampfkunst Taekwondo wird in ihrer ganzen Vielfalt vermittelt. Der Kurs bietet die Möglichkeit, diese Sportart Schritt für Schritt bis zur 10. Kup-Reife (gelber Gürtel) zu erlernen. Besonderes Augenmerk wird gelegt auf: Erlernen von genauen Grundtechniken, Koordination von effizienten Hand- und Fußkombinationen, Wirkungsvolle Selbstverteidigung sowie Fitness, Gesundheit und Körperbeherrschung.

Donnerstag 18:30–19:45 Uhr

Kursbeginn: 01.10.2020, 12 × 75 Min.

Kursort: Sporthalle Landesberufsschule 4, Schießstattstraße 4, 5020 Salzburg

Ausrüstung: Sportbekleidung

Kursgebühr: € 50,--



Freies Schwimmen

Freies Schwimmen mit professioneller Hilfestellung. Verbesserung der individuellen Schwimmtechnik in den Lagen Rücken, Brust und Kraul (nach Belieben auch Delphin). Keine Nichtschwimmer/innen. Bitte einen der vier Termine auswählen.

ULSZ Rif, Schwimmhalle

Samstag

a) 20:30-21:30 Uhr

Sonntag

b) 18:00-19:00 Uhr

c) 19:00-20:00 Uhr

d) 20:00-21:00 Uhr

Kursbeginn: 27.09.2020, 14 × 60 min.

Kursleitung: Anna Gabriela Ebner

Ausrüstung: Badebekleidung, Schwimmbrille

Sonderpreis für Studierende: € 60,--

(statt € 85,--)



Aqua-Fitness

Gelenkschonendes und effektives Bewegungstraining mit Musik im Flach- bzw. Tiefwasser. Du selbst bestimmst die Intensität dieses Herz-Kreislauftrainings, bei dem sowohl die Koordination trainiert als auch die gesamte Muskulatur gekräftigt wird. Keine Nichtschwimmer/innen. Bitte einen der drei Termine auswählen.

ULSZ Rif, Schwimmhalle

Sonntag

a) 18:00-19:00 Uhr

b) 19:00-20:00 Uhr

c) 20:00-21:00 Uhr

Kursbeginn: 27.09.2020, 14 × 60 min.

Ausrüstung: Badebekleidung

Sonderpreis für Studierende: € 60,-- (statt € 85,--)

Skitouren

Geführte Tages-Skitouren für Einsteiger/innen. In schnee- und lawinensicheren Gebieten wählen wir Touren, die konditionell und bezüglich skitechnischer Anforderungen für Anfängerinnen und Anfänger geeignet sind. Im Zuge der Touren werden Aufstiegs- und Abfahrts-technik so vermittelt, dass diese Skitouren auch für Neulinge zu einem unvergesslichen Wintererlebnis werden.

Termine: 06.12.2020 (Losbichl), 20.12.2020 (Sulzenschneid), 03.01.2021 (Regenspitze). Dies sind mögliche Tourenziele, Änderungen je nach Witterung und Schneelage möglich.

Tourenführung: Markus Stockert (staatlich geprüfter Berg- und Skiführer) in Kooperation mit Bergspezl (hier wird auch Skitouren-Leihhausrüstung angeboten)

Teilnehmer/innen: 4 - 8 Personen

Ausrüstung: Skitourenausrüstung

Sonderpreis für Studierende:

€ 30,-- (statt € 60,--)



Skitourenkurs

Das Gebiet rund um die Südwienerhütte (Radstädter Tauern) eignet sich für Einsteiger/innen ideal, um einen sicheren Start ins Skitourengehen zu erleben. Selbst bei tiefwinterlichen Bedingungen lernst du, mit Tourenski aufzusteigen und abzufahren, Touren zu planen und das Gelände zu beurteilen. Auf schönen Touren mit maximal 750 Hm wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt.

15.-17.01.2021: Skitourenkurs für Einsteiger/innen

Tourenführung: Markus Stockert (staatlich geprüfter Berg- und Skiführer) in Kooperation mit Bergspezl (hier wird auch Skitouren-Leihhausrüstung angeboten)

Teilnehmer/innen: 4 - 8 Personen

Ausrüstung: Skitourenausrüstung

Sonderpreis für Studierende: € 190,- (statt € 240,--; Kursgebühr, exkl. Nächtigungskosten und evtl. Gebühr für den Gepäcktransport zur Hütte)

Lawinen Workshop

Der Lawinen Workshop ist in zwei Teile gegliedert. Der Info-Abend steht im Zeichen von theoretischen Hintergrund-Informationen zu Lawinen und der von ihnen ausgehenden Gefahren für Wintersportler, sowie der Vermittlung von Basis-Knowhow zum Umgang mit der Notfallsausrüstung. Am Tourentag werden eine Skitour mit besonderem Schwerpunkt auf den Umgang mit der Lawinengefahr und Suchübungen mit dem LVS-Gerät durchgeführt. Die Gehzeit für den Aufstieg bei der Skitour beträgt 2 bis 2,5 Stunden, die Schwierigkeit der Abfahrt ist leicht bis mittel.

Termine: Fr., 11. (Info-Abend) und Sa., 12.12.2020 (Skitour)

Leitung: Markus Stockert (staatlich geprüfter Berg- und Skiführer)

Teilnehmer/innen: 4 – 8 Personen (eine Teilnahme nur am Info-Abend ist ebenfalls möglich)

Ausrüstung: Skitourenausrüstung

Sonderpreis für Studierende: € 70,-- (statt € 110,--; Kursgebühr Info-Abend + Tourentag); € 20,-- (nur Info-Abend)

Skitechnik im Gelände

Speziell für Skitourengeher/innen. Bei diesem Tageskurs steht das Abfahren im Gelände im Mittelpunkt. In einem geeigneten Skigebiet werden mit Unterstützung der Lifte Hänge mit unterschiedlichen Schneebedingungen und Steilheit aufgesucht, um dort an einer effizienten und sicheren Skitechnik im Gelände zu arbeiten. Für Anfänger / innen und Fortgeschrittene, die ihr Fahrkönnen verfeinern wollen.

Termin: So., 13.12.2020

Tourenführung: Markus Stockert (staatlich geprüfter Berg- und Skiführer)

Teilnehmer/innen: 4 - 8 Personen

Ausrüstung: Skitouren- oder Freeride-Ausrüstung

Sonderpreis für Studierende: € 50,-- (statt € 90,--; Kursgebühr inkl. Liftkarte)



Anmeldung

Die Anmeldung zu Kursen, Tagesaktivitäten und Bewerbungen erfolgt per E-Mail an das Sports Department (florian.furtner@fh-salzburg.ac.at). Bei Kursen mit begrenzter Zahl an teilnehmenden Personen erfolgt die Reihung nach Eingangsdatum der Anmeldung bzw. Zahlung. Wer Interesse an Aktivitäten hat, deren Termine noch offen sind, meldet sich bitte ebenfalls rechtzeitig per E-Mail. Diese Aktivitäten werden im Laufe des Semesters gesondert ausgeschrieben, per Aushang an der Pinnwand neben dem Fago bzw. im Intranet „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport).

Eine Kursanmeldung ist nur dann gültig, wenn die Teilnahmegebühr eingegangen ist.

Eine Rückerstattung des Kursbeitrages ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl werden vom Sports Department bis spätestens zwei Wochen nach Kursbeginn abgesagt und die Kursgebühr wird rückerstattet.

Bezahlung

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr hat vor Kursbeginn auf unten angeführte Bankverbindung, unter Angabe des Kursnamens und des Namens des Teilnehmers bzw. der Teilnehmerin, zu erfolgen.

Bankverbindung:

Fachhochschule Salzburg GmbH

„Sports Department“, 5412 Puch

Kto.Nr: 00039479

BLZ: 35000

Raiffeisenverband Salzburg

IBAN: AT82 3500 0000 0003 9479

Anmelde- schluss

Da bei den meisten Kursen die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt ist, empfiehlt es sich, Anmeldungen so früh wie möglich durchzuführen. Die Reihung erfolgt nach Zahlungseingang der Kursgebühr. Anmeldungen sind aber prinzipiell jederzeit möglich, auch für bereits laufende Kurse können noch Anmeldungen getätigt werden.

Wichtig

Informationen, Änderungen und Neuigkeiten bezüglich des Sportprogramms werden im Intranet „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport) bekanntgegeben.

Datenschutz- information

Verantwortliche für die Datenverarbeitung

Fachhochschule Salzburg GmbH

Urstein Süd 1, 5412 Puch/Salzburg

Telefon: +43-50-2211-0

E-Mail: office@fh-salzburg.ac.at

Datenverarbeitung

Mit Ihrer Anmeldung zum Sportprogramm verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Teilnahme am Sportprogramm (Anmeldung, Abrechnung, Administration). Dazu verarbeiten wir jene Daten, die Sie uns bei der Anmeldung bekannt geben (z. B. Name, Kontaktdaten, FHS-Zugehörigkeit), Überweisungsdaten der Kursgebühr sowie Kursdaten.

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Basis des (vor-)vertraglichen Verhältnisses mit der FH Salzburg (Art. 6 Abs 1 lit b DSGVO).

Wir geben Ihre personenbezogenen Daten (Name, Kontaktdaten) an unsere KursleiterInnen oder die veranstaltende Institution weiter, um die Überprüfung Ihrer Teilnahmeberechtigung zu ermöglichen.

Im Anlassfall sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, Ihre Kontaktdaten an die zuständige Gesundheitsbehörde weiterzugeben (§ 5 Abs 3 Epidemiegesetz).

Ihre personenbezogenen Daten speichern wir nur solange sie zur Teilnahme am Sportprogramm benötigt werden. Darüber hinaus sind wir gesetzlich verpflichtet, buchhalterisch relevante Daten für eine Dauer von 7 Jahren aufzubewahren (§ 2 12 UGB).

Datenschutzrechtliche Rechte

Im Zusammenhang mit dieser Datenverarbeitung steht Ihnen das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch und Datenübertragbarkeit in Bezug auf ihre personenbezogenen Daten zu, die Sie bei folgendem Kontakt geltend machen können.

Fachhochschule Salzburg GmbH

Mag. Florian Furtner

Sports Department, Bereich Hochschulkommunikation und Marketing

Schloss Urstein, Erdgeschoß, Raum E01

Tel.: +43-50-2211-1025

E-Mail: sport@fh-salzburg.ac.at

Sollten Sie zu der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten Fragen oder Anliegen haben, stehen Ihnen die Datenschutzkoordinatorin bzw. der Datenschutzbeauftragte der FH Salzburg gerne zur Verfügung (+43 50 22 11-0; datenschutz@fh-salzburg.ac.at).

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht im Einklang mit den rechtlichen Bestimmungen erfolgt, besteht darüber hinaus das Recht, bei der Österreichischen Datenschutzbehörde (Barichgasse 40-42, 1030 Wien, Telefon: +43 1 52 152-0, E-Mail: dsb@dsb.gv.at) Beschwerde gegen die Datenverarbeitung zu erheben.

- ULSZ Rif** Zusätzlich zu den im Programmheft angeführten Kursen und Veranstaltungen sind einige Außenanlagen des ULSZ in Rif, nach vorherigem Eintrag ins Benützerbuch beim Portier in der Eingangshalle, von allen FH-Angehörigen frei benutzbar. Beispielsweise folgende Anlagen: Beachvolleyballplätze, Hartplatz Basketball, Inline-Hockey-Anlage, Fitness-Parcours und Kneippanlage.
- Teilnahmeberechtigung** An den angebotenen Kursen, Tagesaktivitäten und Bewerben sind alle Studierende, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Absolventinnen und Absolventen der FH Salzburg sowie Personen von externen Kooperationspartnern teilnahmeberechtigt.
- Sachbezüge** Für Personen, die in einem Dienstverhältnis zur FH Salzburg stehen, kann es bei Inanspruchnahme des Sportprogramms zu einer Steuerpflicht aus Sachbezügen nach dem Einkommensteuergesetz kommen. Genauere Informationen dazu finden sich in „myfhs“ (Infrastruktur & Support → Sport → Info Sachbezüge Sportprogramm).
- Haftungsausschluss / Sicherheit** Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen sowie die Benützung der Einrichtungen und Geräte der FH Salzburg und deren Kooperationspartner erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr. Die Teilnehmer/innen an Kursen und Veranstaltungen und Benützer/innen der Einrichtungen nehmen zustimmend zur Kenntnis, dass die Fachhochschule Salzburg für Unfälle nicht haftet. Dies wird durch die Anmeldung für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung des Sportprogrammes der FH Salzburg bestätigt und zur Kenntnis genommen. Wir empfehlen daher ausdrücklich den Abschluss einer privaten Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung - diese ist z. B. in der Mitgliedschaft bei alpinen Vereinen und Organisationen (Alpenverein, Naturfreunde, ÖSV, Bergrettung...) inkludiert. Geräte und Einrichtungen dürfen nur im Rahmen eines Kurses im Beisein eines/einer Trainers/Trainerin benützt werden. Den Anweisungen der Trainer/innen ist stets Folge zu leisten, um Verletzungen zu vermeiden. Die Mitarbeiter/innen der FH Salzburg und die Trainer/innen können nicht überprüfen, ob ein Kunde für das Training medizinisch geeignet ist – es wird daher empfohlen, sich vor Aufnahme des Trainings einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird vor allem den Teilnehmer/innen von Outdoorkursen dringend empfohlen.
- Fotonachweis** Das Foto auf der Titelseite wurde der Multimedia-Datenbank der „Salzburger Land Tourismus Gesellschaft m.b.H.“ entnommen, die Fotos im Blattinneren stammen aus der Datenbank von „123rf.com“ und „stock.adobe.com“.
- Kontakt** Für Auskünfte steht das Sports Department gerne zur Verfügung.
Ansprechpartner:
Mag. Florian Furtner
Sports Department, Bereich Hochschulkommunikation und Marketing
Schloss Urstein, Erdgeschoß, Raum E01
Tel.: +43-50-2211-1025
E-Mail: florian.furtner@fh-salzburg.ac.at

Gleich
Profil anlegen und
sofort profitieren!

fh-salzburg.jobteaser.com



FH Salzburg

Career Center

Dein Zugang zu Jobs, Karriereevents
und Unternehmenskontakten
fh-salzburg.jobteaser.com

Das Career Center der FH Salzburg
unterstützt Studierende bei der
Karriereplanung und beim Einstieg
in die Berufswelt.

Jobbörse



Karriere-
beratung



Online
Karrieremesse
»Contacta«

Save the Date: 18. und 19. November 2020



Technik
Gesundheit
Medien

Alle weiteren Infos unter:
www.fh-salzburg.ac.at/career-center

**DEIN
GYM**

Fitness um

€ 29,⁹⁰ / Monat

Keine Bindefrist!

www.inform-fitness.at

Hühnerauweg 7, 5411 Oberalm

06245 74646