

Aufbaumodul Personal Training Für Absolvent*innen diverser Fitnessausbildungen | STUNDENPLAN SS 20

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (0650/2106478)

Ort: Seminarraum 1 Stock (SR1), USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien,
Gymnastikraum (Gym), USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien,
Massageraum (MR), USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien,
Tanzstudio, (TZ) USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien,
Konditionsraum 2, USZ I, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien,
Mensagang, USZ I, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Sommersemester 2020

Datum	Ort/Zeit	Theorie/Praxis
Sa 28.03.	USZ II SR1 09.00 – 12.00 13.00 – 15.30	Rolle des Personal Trainers & Betreuungsprozess im Personal Training <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Fr 17.04.	USZ II SR1 17.00 – 18.30 USZ II Gym & USZ I Mensagang 18.45 - 21.00	Trainingswissenschaft Testverfahren <i>Mag. Michael Legner-Latzke</i>
Sa 18.04.	USZ I KO2 09.00 - 10.30 10.45 - 12.15 USZ II MR 13.00 – 15.15 USZ II SR1 15.30 - 17.00	Kleingeräte im Personal Training <i>Mag. Michael Legner-Latzke</i> Beweglichkeitstraining Personal Training mit speziellen Zielgruppen <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa. 16.05	Porzellangasse 56, 1090 Wien 09.00 – 12.15	Krafttraining im Personal Training <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa 06.06.	Outdoor 09.00 – 10.30 USZ II TZ 10.45 – 12.15 13.00 – 15.15	Bestimmung der Trainingsbereiche im Personal Training Rücken, Rumpf, Körperhaltung Koordinatives Training <i>Mag. Michael Legner-Latzke</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!