

ZK Gesund & Vitalcoach | STUNDENPLAN WS 2021/22

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

Ort/Theorie: USZ II, HSDG (Hörsaal im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, Gruppenraum, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 4 (Seminarraum im 4. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II, GYM (Gymnastikraum), Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
 USZ I - BAD | Halle 1-5 | KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Wintersemester 2021/22

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr. 01.10.	USZ II HSDG 16.00-16.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>		
	16.30-18.45 19.00-20.30	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>		
Sa., 02.10.	USZ II HSDG 09.00-10.30 10.45-12.15	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.</i>	USZ II Gym 13.00-14.30 USZ I Bad 15.00-16.30	Spielen, Aufwärmen & Konditionstrainingsformen in der Halle <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
	Fr., 08.10.	USZ II HSDG 16.00-18.15 18.30-20.00	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>	
Sa., 09.10.			USZ II Gym 09.00 – 11.15 12.15-14.30 15.00-16.30	Training mit Handgeräten <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> Beweglichkeitstraining <i>Mag. Maria Macho</i> Ausdauertraining <i>Richard Hauer</i>
Sa., 16.10.			WU Prater 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ II MR 13.15-15.30	Krafttraining an Geräten <i>Mag. Gunther Attarpour</i> Rumpfttraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>

Sa.,
23.10. **NORGE**
- Anreise Samstag 23.10. bis 10.30 Uhr | Abreise Sonntag 24.10. ab ca. 16.00 Uhr
So.,
24.10. **Spez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking**
Mag. Dr. Maria Rienöb!, Mag. Ursula Rosner-Winkler

Fr., 05.11.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.45	Physiologie <i>Felix Ebenberger</i> Theoretische Grundlagen im Krafttraining <i>Mag. Georg Denev</i>	
Sa., 06.11	USZ II HSDG 09.00 – 10.30 10.45 – 12.15	Trainingswissenschaft <i>Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.</i>	USZ I KO1 13.15-15.30 Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
Sa., 13.11.			USZ I Halle 09.00 – 10.30 10.45 – 12.00 Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
Sa., 27.11.	USZ II HSDG 09.00-10.30 10.45-12.15	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.</i>	USZ II Gym 13.00-14.30 Konditionstraining in der Halle <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i> USZ I Bad 15.00-16.30 Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Fr., 03.12.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Sa., 04.12.	USZ II HS DG 09.00-10.30	Funktionelles Bewegen <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ II HSDG 10.45-12.40 Fitnessstestverfahren <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i> USZ I KO 1 13.30-15.25 USZ II Gym 15.45 – 17.15 Rumpftraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner- Winkler</i>
Fr., 10.12.	USZ II HSDG 16.00-18.15	Physiologie <i>Felix Ebenberger</i>	USZ II Gym 18.30-21.00 Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Fr., 17.12.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Sa., 18.12.			USZ I Halle 2 09.00-11.15 Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i>
Sa., 08.01.			USZ I KO 1 13.15-15.30 Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr., 14.01.			USZ II Gym 18.00-20.15 Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 29.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>	

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:

zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Wintersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- je 3 USI-Einheiten in folgenden Sportarten: Aquafitness, Bodywork, Konditionstraining mit Musik, Rumpf- und Haltungstraining und Krafttraining oder Bodystyling

ZK GESUND & VITALCOACH | STUNDENPLAN SS 2022

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

Ort/Theorie: USZ II, HS DG (Hörsaal im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, Gruppenraum, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 4 (Seminarraum im 4. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II, GYM (Gymnastikraum), Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
 USZ I - KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Sommersemester 2022

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 04.03.	USZ II HSDG 16.00-16.15	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>		
	16.15-18.30	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 05.03.	USZ II HSDG 09.00-10.30	Trainingssteuerung <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>	USZ II GYM 13.15-14.45	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
	10.45-12.15		15.00-16.30	
Fr., 11.03.			USZ II GYM 18.15-20.30	Pilates <i>Birgit Hahn; BSc., MSc.</i>
Sa., 19.03.	USZ II HSDG 09.00-10.30	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM 13.15-15.30	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
	10.45-12.15		15.45-17.15	
Fr., 25.03.	USZ II HSDG 16.00-18.15	Wirkmechanismen des Sport <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>		
Sa., 26.03.	USZ II HSDG 13.00-15.15	Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Dr. Michael Methlagl</i>	USZ II GYM 09.00-10.30	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
			10.45-12.15	
Fr., 22.04.	USZ II HSDG 16.30-18.00	Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM 18.15-19.45	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Sa., 07.05.			USZ II GYM 09.00-10.30	Methodische Übungen I Training mit Handgeräten und Lehrauftritte <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
			10.45-12.15	
			13.00-15.15	

Fr., 13.05.	USZ II SR 1 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Sa., 14.05.			USZ II KO1 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ II GYM 13.00-14.30 14.45-16.15
Sa., 21.05.	USZ II SR1 12.15-13.45 14.00-15.30	Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM 09.00-11.15 Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 28.05.			USZ I Außenanl. USZ II HS DG 12.15-14.30 14.45-16.15
Sa., 11.06.	USZ II HSDG 09.00-10.30 11.00-12.30	Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Dr. Michael Methlagl</i>	Laufschulung <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr. 24.06.			USZ II Ab 16.00 Praktische Prüfung
Sa., 25.06.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>	USZ II Ab 11.00 Praktische Prüfung

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:

zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Sommersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- 10 USI-Einheiten des gewählten Wellnessbereiches
- 5 USI-Einheiten Entspannung und Mentales Training