

ZK Gesund & Vitalcoach | STUNDENPLAN WS 2020/2021

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

Ort: Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG); Seminarraum im 1. Stock (SR1); Gruppenraum; USZ II, Seminarraum im 4. Stock (SR4), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
Praxis: USZ II, Gymnastikraum (GYM), Erdgeschoß;
 USZ I - BAD | Halle 1-5 | KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Wintersemester 2020/2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr. 02.10.	USZ II Gruppenraum 16.00-16.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>		
	16.30-18.45 19.00-20.30	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>		
Sa., 03.10.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30 10.45-12.15	Trainingswissenschaft <i>Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.</i>	USZ II Gym 13.00-14.30	Konditionstraining in der Halle <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
			USZ I Bad 15.00-16.30	Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
Sa., 10.10.	USZ II Gruppenraum 13.30-15.00 15.15-16.45	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.</i>	WU Prater 09.00-10.30 10.45-12.15	Krafttraining an Geräten <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 17.10.			USZ II im Freien & Gym 09.00-10.30 10.45-12.00	Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
			USZ II TZ 12.45-15.00	Beweglichkeitstraining <i>Mag. Maria Macho</i>
Fr., 23.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.15	Anatomie <i>Dr. Silvia Sitter</i>		
Sa., 24.10. - So., 25.10.	NORGE Anreise Samstag 24.10. bis 10.30 Uhr Abreise Sonntag 25.10. ab ca. 16.00 Uhr Spez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking, <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!, Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>			
Fr., 06.11.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		

Sa., 07.11.			USZ II Gym 09.00 – 11.15	Training mit Handgeräten <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
			USZ II Gym 12.00 – 13.30	Rumpftraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner- Winkler</i>
Fr., 13.11.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15	Physiologie <i>Dr. Silvia Sitter</i>		
Sa., 14.11.	USZ II Gruppenraum 10.45-13.00	Theoretische Grundlagen im Krafttraining <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ II Gym od. Outdoor 09.00-10.30	Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
			USZ I KO1 13.45-16.00	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr., 27.11.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15	Physiologie <i>Dr. Silvia Sitter</i>	USZ II Gym 18.30-21.00	Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa., 28.11.	USZ II Gruppenraum 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 Rienöböl</i>
			USZ I Bad 15.00-16.30	Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöböl</i>
Fr., 04.12.			USZ II Gym 18.15-20.30	Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 05.12.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30	Funktionelles Bewegen <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ II Gruppenraum 10.45-12.40	Fitnessstestverfahren <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>
			USZ I KO 1 13.30-15.25	
Fr., 18.12.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 19.12.			USZ II Gym 10.00-12.15	Rumpftraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>
			USZ I Halle 2 13.15-15.30	Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i>
Sa., 09.01.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30 10.45-12.15	Trainingswissenschaft <i>Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.</i>	USZ I KO 1 13.15-15.30	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
Sa., 23.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöböl</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 2021

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

Ort: Theorie: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG); Seminarraum im 1. Stock (SR 1); Gruppenraum; Seminarraum im 4. Stock (SR 4), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien.
Praxis: USZ II, Gymnastikraum (GYM), Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
USZ I – Konditionsraum 1 (KO1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Sommersemester 2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 05.03.	USZ II Gruppenraum 16.00-16.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbl</i>		
	16.30-18.45	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 06.03.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30	Trainingssteuerung <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>	USZ II GYM 13.15-14.45	Pilates <i>Birgit Hahn, BSc. MSc.</i>
	10.45-12.15		15.00-16.30	
Fr., 19.03.			USZ II GYM 18.15-21.30	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 20.03.	USZ II Gruppenraum 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., 26.03.			USZ II GYM 18.15-20.30	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 27.03.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15	Wirkmechanismen des Sport <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>		
Sa., 10.04.			USZ I KO1 09.00-10.30 10.45-12.15	Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr., 16.04.			USZ II GYM 18.15-20.30	Pilates <i>Birgit Hahn; BSc., MSc.</i>

Sa., 17.04.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30 10.45-12.15	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II MR 13.15-15.30 15.45-17.15	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i> Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Fr., 23.04.	USZ II Gruppenraum 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>
Fr., 07.05.	USZ II HS DG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 08.05.			USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15 13.00-15.15	Methodische Übungen I Training mit Handgeräten und Lehrauftritte <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> Entspannungstraining <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Fr., 28.05	USZ II Gruppenraum 17.00-18.30 18.45-20.15.	Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 29.05.	USZ II Gruppenraum 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>	USZ I Außenanl. USZ II Gruppenraum 13.30-15.45 16.00-17.30	Laufschulung <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr. 25.06.			USZ I & II Hallenbad, Gym, KO1 und Outdoor Ab 16.00	Praktische Prüfung
Sa., 26.06.	USZ I HS 1 08.30-10.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>	USZ I & II Gym, KO1 und Outdoor 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