

# 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

## Online-Kurs

VERSCHOBEN (COVID-19 Maßnahme)

ERSATZTERMIN (Präsenz)

## Wintersemester 2020/2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr. 02.10.	HSDG 16.00-16.30	<b>Begrüßung</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!		
	16.30-18.45 19.00-20.30	<b>Anatomie</b> Felix Ebenberger		
Sa., 03.10.	USZ II Gruppenraum 08.30-10.00 10.15-11.45	<b>Trainingswissenschaft</b> Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.	USZ II Gym 13.00-14.30  USZ I Bad 15.00-16.30	<b>Konditionstraining in der Halle</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!  <b>Aquafitness</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!
	Sa., 10.10.	USZ II HS DG 13.30-15.00 15.15-16.45		
Sa., 17.10.		<b>Sport &amp; Ernährung</b> Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.	USZ II im Freien & H4 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ II TZ 12.45-15.00	<b>Ausdauertraining</b> Mag. Richard Hauer, Bakk.  <b>Beweglichkeitstraining</b> Mag. Maria Macho
Fr., 23.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15 18.30-20.00	<b>Anatomie (Voraufzeichnung)</b> Felix Ebenberger		
Sa., 24.10. - So., 25.10.	<b>NORGE</b> Anreise Samstag 24.10. bis 10.30 Uhr   Abreise Sonntag 25.10. ab ca. 16.00 Uhr <b>Spez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking,</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!, Mag. Ursula Rosner-Winkler			

Fr., 06.11.	USZ II HSDG 17.30-19.00 19.15-20.45	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 07.11.	WU Prater 14.30-16.00 16.15-17.45	<b>Krafttraining an Geräten</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>	USZ II Gym 09.00 – 11.15  USZ II Gym 12.00 – 13.30	<b>Training mit Handgeräten</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>  <b>Rumpftraining &amp; Haltung</b> <i>Mag. Ursula Rosner- Winkler</i>
Fr., 13.11.	USZII HSDG 16.00-17.30 17.30-18.15	<b>Physiologie Fragestunde</b> <i>Felix Ebenberger</i>		
Sa., 14.11.	USZ I HS 3 10.45-13.00	<b>Theoretische Grundlagen im Krafttraining</b> <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ I H 2,3,4 od. Outdoor 09.00-10.30	<b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
Fr., 27.11.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15	<b>Physiologie</b> <i>Felix Ebenberger</i>	USZ II Gym 18.30-21.00	<b>Taktiler Arbeiten</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa., 28.11.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.</i>	USZ II Gym 13.00-14.30  USZ I Bad 15.00-16.30	<b>Konditionstraining in der Halle</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>  <b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Fr., 04.12.			USZ II Gym 18.15-20.30	<b>Training mit Handgeräten &amp; Probelehrauftritt</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 05.12.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30	<b>Funktionelles Bewegen</b> <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ I KO 1 10.45-12.15 13.00-15.15	<b>Fitnessstestverfahren</b> <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>
Fr., 11.12.			USZ II Gym 18.00-20.30	<b>Training mit Handgeräten &amp; Probelehrauftritt</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 12.12.	USZ II HSDG 13.15-14.45 15.00-16.30	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>	USZ I Halle 1 9.00-10.30  USZ I Bad 10.45-12.15	<b>Konditionstraining in der Halle</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>  <b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Fr., 18.12.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 19.12.			USZ II Gym 10.00-12.15  USZ I Halle 2 13.15-15.30	<b>Rumpftraining &amp; Haltung</b> <i>Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>  <b>Koordinationstraining</b> <i>Günther Ficker</i>
Sa., 09.01.	USZ II Gruppenraum 08.30-10.00 10.15-11.45	<b>Trainingswissenschaft</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.</i>	USZ I KO 1 13.15-15.30	<b>Krafttraining Basisübungen</b> <i>Mag. Georg Denev</i>

<b>Fr., 15.01.</b>			<b>USZ II Gym 18.00-20.30</b>	<b>Taktiler Arbeiten Mag. Petra Wenzl</b>
<b>Sa., 23.01.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <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 2021

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (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  16.30-18.45	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>  <b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 06.03.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Trainingssteuerung</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>	USZ II GYM 13.15-14.45 15.00-16.30	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn, BSc. MSc.</i>
Fr., 19.03.			USZ II GYM 18.15-21.30	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 20.03.	USZ II Gruppenraum 13.00-15.15	<b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Dr. Michael Methlagl</i>	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 27.03.	USZ II Gruppenraum 16.00-18.15	<b>Wirkmechanismen des Sport</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>		
Fr., 09.04.			USZ II GYM 18.15-20.30	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 10.04.			USZ I KO1 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Krafttraining mit freien Gewichten</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr., 16.04.			USZ II GYM 18.15-20.30	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn; BSc., MSc.</i>

<b>Sa., 17.04.</b>	USZ II Gruppenraum <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II MR <b>13.15-15.30</b>  <b>15.45-17.15</b>	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>  <b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>
<b>Fr., 23.04.</b>	USZ II Gruppenraum <b>16.30-18.00</b>	<b>Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM <b>18.15-19.45</b>	<b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>
<b>Fr., 07.05.</b>	USZ II HS DG <b>17.00-18.30</b> <b>18.45-20.15</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
<b>Sa., 08.05.</b>			USZ II GYM <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>  <b>13.00-15.15</b>	<b>Methodische Übungen I Training mit Handgeräten und Lehrauftritte</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>  <b>Entspannungstraining</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Fr., 28.05</b>	USZ II Gruppenraum <b>17.00-18.30</b> <b>18.45-20.15.</b>	<b>Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
<b>Sa., 29.05.</b>	USZ II Gruppenraum <b>09.00-10.30</b>  <b>11.00-12.30</b>	<b>Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit</b> <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> <b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Dr. Michael Methlagl</i>	USZ I Außenanl. USZ II Gruppenraum <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Laufschulung</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
<b>Fr. 25.06.</b>			USZ I & II Hallenbad, Gym, KO1 und Outdoor <b>Ab 16.00</b>	<b>Praktische Prüfung</b>
<b>Sa., 26.06.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>	USZ I & II Gym, KO1 und Outdoor <b>Ab 11.00</b>	<b>Praktische Prüfung</b>

**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