

# ZK Gesund & Vitalcoach | STUNDENPLAN WS 2019/20

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 - BAD | Halle 1-5 | KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Wintersemester 2019/20

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr. 04.10.	USZ II HS DG 16.00-16.15	<b>Begrüßung</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!		
	16.15-18.30 18.45-20.15	<b>Anatomie</b> Dr. Silvia Sitter		
Sa., 05.10.	USZ II HS DG 09.00-10.30	<b>Sport &amp; Ernährung</b> Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.	USZ II Gym 13.00-14.30	<b>Konditionstraining in der Halle</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!
	10.45-12.15		USZ I Bad 15.00-16.30	<b>Aquafitness</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!
Fr., 11.10.	USZ II SR1 16.00-18.15 18.45-20.15	<b>Anatomie</b> Dr. Silvia Sitter		
Sa., 12.10.			USZ II Gym 09.00 – 11.15	<b>Training mit Handgeräten</b> Mag. Kathrin Steiner, MBA
			12.15-14.30	<b>Beweglichkeitstraining</b> Mag. Maria Macho
Sa., 26.10. - So., 27.10.	<b>NORGE</b> Anreise Samstag 26.10. bis 10.30 Uhr   Abreise Sonntag 27.10. ab ca. 16.00 Uhr <b>Spez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking,</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!, Mag. Ursula Rosner-Winkler			
Fr., 08.11.	USZ II HS DG 17.00 – 18.30 18.45 – 20.15	<b>Trainingswissenschaft</b> Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.		

<b>Sa., 09.11.</b>			USZ II Gym <b>09.00 – 10.30</b> <b>10.45 – 12.00</b>	<b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
			USZ II Gym <b>13.30 – 15.00</b>	<b>Rumpftraining &amp; Haltung</b> <i>Mag. Ursula Rosner- Winkler</i>
<b>Fr., 15.11.</b>	USZ II HS DG <b>16.00-18.15</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Silvia Sitter</i>		
<b>Sa., 16.11.</b>	USZ II HS DG <b>10.30-12.45</b>	<b>Theoretische Grundlagen im Krafttraining</b> <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ I KO1 <b>13.15-15.30</b>	<b>Krafttraining Basisübungen</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
			USZ II HSDG <b>15.45-17.15</b>	<b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
<b>Sa., 23.11.</b>	USZ II HS DG <b>09.00-10.30</b>	<b>Funktionelles Bewegen</b> <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ II HSDG <b>10.45-12.40</b> USZ I KO 1 <b>13.30-15.25</b>	<b>Fitnessstestverfahren</b> <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>
<b>Fr., 29.11.</b>	USZ II HS DG <b>16.00-18.15</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Silvia Sitter</i>	USZ II Gym <b>18.30-21.00</b>	<b>Taktiler Arbeiten</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>
<b>Sa., 30.11.</b>			WU Prater <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>	<b>Krafttraining an Geräten</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
			USZ II MR <b>13.15-15.30</b>	<b>Rumpftraining &amp; Haltung</b> <i>Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>
<b>Fr., 06.12.</b>	USZ II SR 1 <b>17.00-18.30</b> <b>18.45-20.15</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
<b>Sa., 07.12.</b>	USZ II HS DG <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk.</i>	USZ II Gym <b>13.00-14.30</b>	<b>Konditionstraining in der Halle</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
			USZ I Bad <b>15.00-16.30</b>	<b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
<b>Fr., 13.12.</b>			USZ II Gym <b>18.15-20.30</b>	<b>Training mit Handgeräten &amp; Probelehrauftritt</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Fr., 20.12.</b>	USZ II SR 1 <b>17.00-18.30</b> <b>18.45-20.15</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
<b>Sa., 21.12.</b>			USZ I Halle 2 <b>09.00-11.15</b>	<b>Koordinationstraining</b> <i>Günther Ficker</i>
<b>Sa., 11.01.</b>	USZ II HS DG <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>	<b>Trainingswissenschaft</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc. MSc.</i>	USZ I KO 1 <b>13.15-15.30</b>	<b>Krafttraining Basisübungen</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
<b>Sa., 25.01.</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 2020

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 2020

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 06.03.	USZ II SR 4 16.00-16.15	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>		
	16.15-18.30	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 07.03.	USZ II SR 4 09.00-10.30	<b>Trainingssteuerung</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>	USZ II GYM 13.15-14.45	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
	10.45-12.15		15.00-16.30	
Fr., 13.03.			USZ II GYM 18.15-20.30	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn; BSc., MSc.</i>
Sa., 21.03.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM 13.15-15.30	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
	10.45-12.15		15.45-17.15	<b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Fr., 27.03.	USZ II HS DG 16.00-18.15	<b>Wirkmechanismen des Sport</b> <i>Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.</i>		
Sa., 28.03..	USZ II HS DG 13.00-15.15	<b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Dr. Michael Methlagl</i>	USZ II GYM 09.00-10.30	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
			10.45-12.15	
Sa., 18.04.			USZ II KO1 09.00-10.30	<b>Krafttraining mit freien Gewichten</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
			10.45-12.15	
			USZ II GYM 11.00-12.30	<b>Pilates</b>
			12.45-14.15	<i>Birgit Hahn, BSc. MSc.</i>
Fr., 24.04.	USZ II HS DG 16.30-18.00	<b>Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde</b>	USZ II GYM 18.15-19.45	<b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>

	<i>Mag. Petra Wenzl</i>			
<b>Sa., 09.05</b>	USZ II SR1 <b>12.15-13.45</b> <b>14.00-15.30</b>	<b>Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II GYM <b>09.00-11.15</b>	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Fr., 15.05.</b>	USZ II SR 1 <b>17.00-18.30</b> <b>18.45-20.15</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
<b>Sa., 16.05.</b>			USZ II GYM <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>	<b>Methodische Übungen I</b> <b>Training mit Handgeräten und Lehrauftritte</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
			<b>13.00-15.15</b>	<b>Entspannungstraining</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Sa., 06.06.</b>	USZ II HS DG <b>09.00-10.30</b>	<b>Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit</b> <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i>	USZ I Außenanl. USZ II HS DG <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Laufschulung</b> <i>Mag. Georg Denev</i>
	<b>11.00-12.30</b>	<b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Dr. Michael Methlagl</i>		
<b>Fr. 26.06.</b>			USZ II <b>Ab 18.00</b>	<b>Praktische Prüfung</b>
<b>Sa., 27.06.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>	USZ II <b>Ab 14.30</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