

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

Sa., 09.11.			USZ II Gym 09.00 – 10.30 10.45 – 12.00	Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
			USZ II Gym 13.30 – 15.00	Rumpftraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner- Winkler</i>
Fr., 15.11.	USZ II HS DG 16.00-18.15	Physiologie <i>Dr. Silvia Sitter</i>		
Sa., 16.11.	USZ II HS DG 10.30-12.45	Theoretische Grundlagen im Krafttraining <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ I KO1 13.15-15.30	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
			USZ II HSDG 15.45-17.15	Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>
Sa., 23.11.	USZ II HS DG 09.00-10.30	Funktionelles Bewegen <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ II HSDG 10.45-12.40 USZ I KO 1 13.30-15.25	Fitnessstestverfahren <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>
Fr., 29.11.	USZ II HS DG 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., 30.11.			WU Prater 09.00-10.30 10.45-12.15	Krafttraining an Geräten <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
			USZ II MR 13.15-15.30	Rumpftraining & Haltung <i>Mag. Ursula Rosner-Winkler</i>
Fr., 06.12.	USZ II SR 1 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 07.12.	USZ II HS DG 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., 13.12.			USZ II Gym 18.15-20.30	Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Fr., 20.12.	USZ II SR 1 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 21.12.			USZ I Halle 2 09.00-11.15	Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i>
Sa., 11.01.	USZ II HS DG 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., 25.01.	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 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	Begrüßung Mag. Dr. Maria Rienöb!		
	16.15-18.30	Sport und spez. Bedürfnisse Mag. Petra Wenzl		
Sa., 07.03.	USZ II SR 4 09.00-10.30	Trainingssteuerung Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.	USZ II GYM 13.15-14.45	Qigong und TaijiQuan Mag. Gunther Attarpour
	10.45-12.15		15.00-16.30	
Fr., 13.03.			USZ II GYM 18.15-20.30	Pilates Birgit Hahn; BSc., MSc.
Sa., 21.03.	USZ II Gruppenraum 09.00-10.30	Sport und spez. Bedürfnisse Mag. Petra Wenzl	USZ II GYM 13.15-15.30	Qigong und TaijiQuan Mag. Gunther Attarpour
	10.45-12.15		15.45-17.15	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich Mag. Rudi Nastl
Fr., 27.03.	USZ II HS DG 16.00-18.15	Wirkmechanismen des Sport Dr. Christoph Triska, BSc., MSc.		
Sa., 28.03..	USZ II HS DG 13.00-15.15	Technik für erfolgreiche Kundengespräche Dr. Michael Methlagl	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	Yoga Dr. Florian Fladerer
Sa., 18.04.			USZ II KO1 09.00-10.30	Krafttraining mit freien Gewichten Mag. Georg Denev
			10.45-12.15	
			USZ II GYM 11.00-12.30	Pilates
			12.45-14.15	Birgit Hahn, BSc. MSc.
Fr., 24.04.	USZ II HS DG 16.30-18.00	Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde	USZ II GYM 18.15-19.45	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich Mag. Rudi Nastl

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