

ZK HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WISE 2022/23

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

Ort/Theorie: USZ II, HSDG (Hörsaal im Dachgeschoβ), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ I, HS 1 (Hörsaal 1 im EG), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II, GYM (Gymnastikraum im Erdgeschoβ), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
 USZ I, BAD | Halle 1-5 | KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien
 Sportstätte Rennweg, kl. Halle, Oberzellergasse 3, 1030 Wien

Wintersemester 2022/23

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 08.10.	USZ II SR 1 13.30-15.45 16.00-17.30	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>	Rennweg kl. Halle 08.30-10.45 11.00-12.30	Begrüβung <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i> Spiele, Aufwärmen & Konditionstrainingsformen in der Halle <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i> Ausdauertraining <i>Richard Hauer</i>
Sa., 15.10.	USZ II HSDG 09.00-11.15	Theoretische Grundlagen im Krafttraining <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ II KO 1 12.00 – 14.15	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>
Fr., 21.10.	USZ II HSDG 17.00-18.45 19.15-21.00	Anatomie <i>Felix Ebenberger</i>		
Sa., 22.10.	USZ II HSDG 09.00-10.30 10.45-12.15 13.00-14.30 14.45-16.15	Trainingswissenschaft <i>Peter Raidl, MSc</i> Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>		
Di., 25.10.	NORGE			
-	Anreise Dienstag 25.10. bis 16.30 Uhr Abreise Mittwoch 26.10. ab ca. 18.00 Uhr			
Mi., 26.10.	Spez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking, <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl, Mag. Rudi Nastl</i>			
Fr., 28.10	USZ II HSDG 17.00-19.15	Physiologie <i>Felix Ebenberger</i>		
Sa., 05.11.	Rennweg kl. Halle 09.00-10.30 10.45-12.00	Ausdauertraining <i>Mag. Richard Hauer, Bakk.</i>	USZ I KO1 13.30-15.45	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Georg Denev</i>

Sa., 12.11.	USZ II HSDG 09.00 – 10.30 10.45 – 12.15	Trainingswissenschaft <i>Peter Raidl, MSc</i>	
Sa., 19.11.			USZ II Gym 09.00 –11.15 Training mit Handgeräten <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> 12.00 –14.15 Beweglichkeitstraining <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i> USZ I Bad 14.45-16.15 Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Sa., 26.11.	USZ II HSDG 12.00-13.30	Funktionelles Bewegen <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>	USZ II Gym 09.00-11.15 Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i> USZ I KO 1 14.00-16.15 Fitnessstestverfahren 16.30-18.00 <i>Benedikt Mitter, BSc. MSc.</i>
Fr., 02.12.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-20.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Sa., 03.12.	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 14.45-16.15 Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Fr., 09.12.	USZ II HSDG 19.30-21.45	Physiologie <i>Felix Ebenberger</i>	USZ II Gym 17.00-19.15 Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Fr., 16.12.	USZ II HSDG 18.30-20.00 20.15-21.45	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Sa., 17.12.			USZ II Gym 09.00-11.15 Rumpftraining & Haltung 11.30-13.00 <i>N.N.</i> USZ I H 2 13.30-15.45 Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i>
Sa., 14.01.			USZ I KO 1 09.00-10.30 Krafttest und Krafttraining mit freien Gewichten 10.45-12.15 <i>Mag. Georg Denev</i>
Sa., 28.01.	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