universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK Mentaltrainer*in| STUNDENPLAN WS 2020/2021

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

Ort:
Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschloss (HSDG); Tanzstudio im Dachgeschoß (TZ), Seminarraum 1, 1. Stock (SR1); Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

ONLINE-Kurs
VERSCHOBEN (COVID-19 Maßnahme)
ERSATZTERMIN (Präsenz)

Wintersemester 2020/2021

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 02.10.	USZ II HS DG **16.45-17.00** **17.00-19.15** **19.30-21.00**	 **Begrüßung** *Mag. Dr. Maria Rienößl* **Grundlagen der Neurobiologie** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 03.10.	USZ II HS DG TZ ganzer Tag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	 **Wissenschaft des mentalen Trainings und der Entspannung** *Dr. Marcus Täuber*
Fr., 16.10.	USZ II HS DG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	 **Imaginationstechniken** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 17.10.	USZ II HS DG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	**Imaginationstechniken** **Dr. Marcus Täuber**
Fr., 06.11.	USZ II SR1 **17.00 -19.15** **19.30-21.00**	 **Achtsamkeit** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 07.11.	USZ II HS DG und TZ am Nachmittag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	 **Meditationstechniken** *Dr. Marcus Täuber*
Fr., 20.11.	USZ II HS DG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	 **Stress** *Mag. Nicole Brunner*
Sa., 21.11.	USZ II HS DG TZ ab 12.15 **08.30-10.45** **11.00-12.30**	 **Stressmanagement - Teil 1** *Mag. Nicole Brunner*

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

	13.30-15.45 **16.00-17.30**	
Fr., **04.12.**	USZ II HS DG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	**Präsentationstechnik & Trainermethoden** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Sa., **05.12.**	USZ II HS DG und TZ am Nachmittag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Präsentationstechnik & Trainermethoden** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Fr., **18.12.**	USZ II HS DG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	**Präsentationstechnik & Trainermethoden** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Sa., **19.12.**	USZ II HS DG TZ ganzer Tag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Stressmanagement - Teil 2** *Mag. Nicole Brunner*
Fr., **08.01.**	USZ II HS DG **17.00 -19.15** **19.30-21.00**	**Innere Ruhe: Klarheit, Kongruenz, Trance** *MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig*
Sa., **09.01**	USZ II HS DG TZ ganzer Tag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Innere Ruhe: Klarheit, Kongruenz, Trance** *MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig*
Fr., **15.01.**	USZ II HSDG **17.00 -19.15** **19.30-21.00**	**Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Teilearbeit, Strategiearbeit für Entspannung und Zielerreichung** *MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig*
Sa., **16.01.**	USZ II HSDG TZ ganzer Tag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	***Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Teilearbeit, Strategiearbeit für Entspannung und Zielerreichung*** *MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig*
Sa., **30.01.**	USZ II SR 1 **09.00-11.15** **11.30-13.00** **13.15-14.45**	**Stressmanagement - Teil 1 (Fortsetzung)** *Mag. Nicole Brunner*
Sa., **27.02.**	USZ II HSDG TZ ganzer Tag **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Innere Ruhe: Klarheit, Kongruenz, Trance** **Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Teilearbeit, Strategiearbeit für Entspannung und Zielerreichung** *MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig*

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK Mentaltrainer*in| STUNDENPLAN SS 2021

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

Sommersemester 2021

Ort:
Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG); Tanzstudio im Dachgeschoß (TZ), Seminarraum 1, 1. Stock (SR1); Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
USZ I Hallen 2,3,4 Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

ONLINE-Kurs
VERSCHOBEN
ERSATZTERMIN (Präsenz)

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Sa., 06.03	USZ II GYM **08.30-10.45** **11.00-12.30** USZ I H 2,3,4 **13.15-16.30**	**Mentale Stärke** *Dr. Marcus Täuber* **Pilates** *Birgit Hahn, MSc*
Fr., 19.03.	USZ I H 2,3,4 **17.30-19.45**	**Qigong und TaijiQuan** *Mag. Gunther Attarpour*
Sa., 20.03.	USZ I H 2,3,4 **09.00-12.15** USZ II HSDG **14.00-16.15** **16.30-18.00**	**Yoga** *Mag. Dr. Florian Fladerer* **Präsentation Projektarbeiten** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Fr., 09.04.	USZ I H 2,3,4 **17.30-19.45**	**Qigong und TaijiQuan** *Mag. Gunther Attarpour*
Fr., 16.04.	USZ II GYM **18.15-20.30**	**Pilates** *Birgit Hahn, MSc*
Sa., 17.04.	USZII HSDG **10.00-12.15** USZ II GYM **13.15-15.30**	**Meditation** *Dipl.-Ing. Yindra Soukup* **Yoga** *Mag. Dr. Florian Fladerer*
Fr., 23.04.	USZ II HSDG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	**Burnout** *Mag. Nicole Brunner*
Fr., 30.04.	USZ I H 6 **17.00-19.15**	**Qigong und TaijiQuan** *Mag. Gunther Attarpour*
Fr., 07.05.	USZ II Gruppenraum	

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

	17.00 -19.15 **19.30-21.00**	**Entspannungsarten und Faszientraining** *Mag. Dr. Maria Rienößl*
Sa., **08.05.**	USZ II HSDG TZ ab 12.00 **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Ressourcenaktivierung** *Mag. Nicole Brunner*
Sa., **15.05.**	USZ I H 1 **09.00-11.15** USZI H 5 **12.00-14.15**	**Yoga** *Mag. Dr. Florian Fladerer* **Meditation** *Dipl.-Ing. Yindra Soukup*
Fr., **21.05.**	USZ I H 4 **18.15-20.30**	**Pilates** *Birgit Hahn, MSc*
Fr. **04.06.**	USZ II HS DG **17.00-19.15**	**Meditation** *Dipl.-Ing. Yindra Soukup*
Sa., **12.06.**	USZ II HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30**	**Fallbeispiele aus der Praxis** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., **26.06.**	USZ I HS 1 **08.30-10.00** USZ II HSDG **Ab 10.30**	**Schriftliche Prüfung** *Mag. Dr. Maria Rienößl* **Prüfung** *Dr. Marcus Täuber*

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!