

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN WS 2020/2021

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb! (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

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 <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Grundlagen der Neurobiologie <i>Dr. Marcus Täuber</i>
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 <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 16.10.	USZ II HS DG 17.00-19.15 19.30-21.00	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 17.10.	USZ II HS DG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 06.11.	USZ II SR1 17.00-19.15 19.30-21.00	Achtsamkeit <i>Dr. Marcus Täuber</i>
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 <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 20.11.	USZ II HS DG 17.00-19.15 19.30-21.00	Stress <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 21.11.	USZ II HS DG TZ ab 12.15 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Stressmanagement - Teil 1 <i>Mag. Nicole Brunner</i>



Fr.,
04.12.

USZ II HS DG
17.00-19.15
19.30-21.00

Präsentationstechnik & Trainermethoden
Mag. Dr. Michael Methlag, 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 Methlag, 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, Teilarbeit, Strategiewerk 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, Teilarbeit, Strategiewerk für
Entspannung und Zielerreichung**
MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN SS 2021

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb1 (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

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Sa., 06.03	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	Ressourcen aktivieren <i>Dr. Marcus Täuber</i>
	USZ II GYM 13.15-16.30	Pilates <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Fr., 19.03.	USZ II GYM 18.15-21.30	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Sa., 20.03.	USZ II Gym 09.00-12.15	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
	USZ II HSDG 13.00-15.15 15.30-17.00	Präsentation Projektarbeiten <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 26.03.	USZ II GYM 18.15-20.30	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Fr., 23.04.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Burnout <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Fr., 16.04.	USZ II GYM 18.15-20.30	Pilates <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Sa., 17.04.	USZII HSDG 10.00-12.15	Meditation <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i>
	USZ II GYM 13.15-15.30	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 07.05.	USZ II Gruppenraum 17.00 -19.15 19.30-21.00	Mentale Stärke <i>Dr. Marcus Täuber</i>



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	Mentale Stärke <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr. 04.06.	USZ II HS DG 17.00-19.15	Meditation <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i>
Sa., 12.06.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	Fallbeispiele aus der Praxis <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 26.06.	USZ I HS 1 08.30-10.00 USZ II HSDG Ab 10.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i> Prüfung <i>Dr. Marcus Täuber</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!