

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN WS 2021/2022

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

Wintersemester 2021/2022

Ort:

Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG), Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ), Seminarraum 4, 4. Stock (SR4), Gymnastikraum (Gym) im Erdgeschoss; Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 08.10.	USZ II HSDG 16.45-17.00 17.00-19.15 19.30-21.00	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i> Grundlagen aus der Neurobiologie <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 09.10.	USZ II HSDG Gym ab Mittag 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Wissenschaft des mentalen Trainings <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 15.10.	USZ II HSDG Gym ab 18:15 17.00-19.15 19.30-21.00	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 16.10.	USZ II HSDG & TZ Gym ab 14:15 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 29.10.	USZ II HSDG Gym ab 18:15 17.00-19.15 19.30-21.00	Achtsamkeit, Meditation & Akzeptanz <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 30.10.	USZ II HSDG & TZ Gym 13:30-14:45 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Mentale Stärke <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 19.11.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Stress <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 20.11.	USZ II HSDG TZ ab Mittag 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Stressmanagement <i>Mag. Nicole Brunner</i>



Fr., 03.12.	online 17.00-19.15 19.30-21.00	Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Sa., 04.12.	online 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Sa., 18.12.	USZ II HSDG & Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Konzentrationstechniken in Bezug auf Meditation, Jetztzustand und Regeneration <i>Stela Doncheva, MA</i>
Fr., 14.01.	USZ II HSDG 17.00 -19.15 19.30-21.00	Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Anteile als inneres Team <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
Sa., 15.01	USZ II HSDG & TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Anteile als inneres Team <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
Fr., 28.01.	online 17.00 -19.15 19.30-21.00	Die Macht der Sprache und des Blickwinkels <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN SS 2022

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

Sommersemester 2022

Ort:

Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG), Seminarraum 4, 4. Stock (SR4), Gymnastikraum, Erdgeschoss (GYM); Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
USZ I, Hörsaal 2 (HS 2), Halle 4 (H 4); Auf der Schmelz 6, 1150 Wien
Sportstätte WU; Trabrennstr./Gelände WU-Campus, 1020 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 04.03.	USZ II HSDG 17.00-19.30 19.45-21.15	Präsentation Projektarbeiten <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Sa., 05.03.	USZ I HS 2 08.30-10.45 11.00-12.30 USZ II GYM 13.15-14.45 15.00-16.30	Konzentrationsbasierte mentale Techniken <i>Stela Doncheva, MA</i> Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 11.03.	USZ I H 4 18.15-20.30	Pilates <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Sa., 12.03.	USZ II SR 1 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Die Macht der Sprache und des Blickwinkels <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
Fr., 18.03.	USZ II GYM 19.00-21.15	Meditation <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i>
Sa., 19.03.	USZ II GYM 10.00-12.15 13.15-15.30	Meditation <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i> Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 25.03.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Burnout Prophylaxe <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 26.03.	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 06.05.	WU GYM 17.30-21.15	Entspannungsarten & Faszientraining <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>
Sa., 07.05.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Ressourcenaktivierung <i>Stela Doncheva, MA</i>



Sa., 14.05.	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	Pilates <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Sa., 21.05.	USZII GYM 09.00-11.15	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa., 04.06.	USZ II GYM 08.30-10.45 11.00-12.30	Fallbeispiele aus der Praxis <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 24.06.	USZ I HS 1 18.30-20.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>
Sa., 25.06.	USZ II HSDG Ab 09.00	Prüfung <i>Dr. Marcus Täuber</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!