

# ZK Mentaltrainer\*in | STUNDENPLAN WS 2022/2023

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

## Wintersemester 2022/2023

Ort:

**Theorie/Praxis:** USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG); Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ); Seminarraum 4 (SR4) im 4. Stock; Gruppenraum (GR) im 1. Stock; Gymnastikraum (Gym) im Erdgeschoss, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 07.10.	USZ II HSDG 16.45-17.00  17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Begrüßung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> <b>Grundlagen aus der Neurobiologie</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 08.10.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Wissenschaft des mentalen Trainings</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 05.11.	USZ II Gym & HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	<b>Achtsamkeit, Meditation &amp; Akzeptanz</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 12.11.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Stressmanagement</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Fr., 18.11.	USZ II HSDG 17.00 -19.15 19.30-21.00	<b>Präsentationstechnik &amp; Trainer*inmethoden</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Sa., 19.11.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Präsentationstechnik &amp; Trainer*inmethoden</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 02.12	USZ II HSDG & Gym 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Imaginationstechniken</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 03.12.	USZ II HSDG & SR4 08.30-10.45 11.00-12.30 USZ II HSDG & GR 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Imaginationstechniken</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 17.12.	USZ II HSDG 09.30-11.45 12.00-13.30	<b>Stress</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>



<b>Fr., 13.01.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Strategien des Erfolgs - Selbstreflexion, Arbeit mit dem inneren Team, individuelle Motivationsstrategien</b> <i>Dr. Friederike Michlmayr</i>
<b>Sa., 14.01.</b>	USZ II HSDG <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Konzentrationstechniken in Bezug auf Meditation, Jetztzustand und Regeneration</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>
<b>Fr., 27.01.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Die Kraft der Sprache und der Perspektivenänderung</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>
<b>Sa., 28.01.</b>	USZ II HSDG <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Strategien des Erfolgs - Selbstreflexion, Arbeit mit dem inneren Team, individuelle Motivationsstrategien</b> <i>Dr. Friederike Michlmayr</i>

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**

# ZK Mentaltrainer\*in | STUNDENPLAN SS 2023

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

## Sommersemester 2023

Ort:

**Theorie/Praxis:** USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG); Seminarraum 1, 1. Stock (SR1); Gymnastikraum, Erdgeschoss (Gym), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien  
USZ I, Hörsaal 1 (HS1); Halle 4 (H4), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 10.03.	USZ I H4 17.00-20.15	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Sa., 11.03.	USZ II SR1 08.30-10.45 11.00-12.30 USZ II Gym 13.15-15.30	<b>Konzentrationsbasierte mentale Techniken</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>  <b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 17.03.	USZ II HSDG 17.00-19.30 19.45-21.15	<b>Präsentation Projektarbeiten</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Sa., 18.03.	USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Yoga</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 24.03.	USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 31.03.	USZ II Gym 17.00-19.45	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Fr., 21.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	<b>Meditation</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 05.05.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Entspannungsarten &amp; Faszientraining</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
Sa., 06.05.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Ressourcenaktivierung</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>
Sa., 13.05.	USZ II Gym 09.00-11.15  USZ II HSDG 12.00-14.15 14.30-16.00	<b>Yoga</b> <i>Mag. Dr. Florian Fladerer</i>  <b>Burnout Prophylaxe</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>



<b>Fr., 02.06.</b>	USZ II Gym <b>17.00-19.15</b>	<b>Meditation</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
<b>Fr., 09.06.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Mentale Stärke</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
<b>Sa., 10.06.</b>	USZ II HSDG <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Mentale Stärke</b>  <b>Fallbeispiele aus der Praxis</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
<b>Fr., 23.06.</b>	USZ I HS 1 <b>18.30-20.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
<b>Sa., 24.06.</b>	USZ II HSDG <b>Ab 09.00</b>	<b>Prüfung</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**