universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK Mentaltrainer*in| STUNDENPLAN WS 2022/2023

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienößl (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**	**Begrüßung** *Mag. Dr. Maria Rienößl* **Grundlagen aus der Neurobiologie** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 08.10.	USZ II HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Wissenschaft des mentalen Trainings** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 05.11.	USZ II Gym & HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30**	**Achtsamkeit, Meditation & Akzeptanz** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 12.11.	USZ II HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Stressmanagement** *Mag. Nicole Brunner*
Fr., 18.11.	USZ II HSDG **17.00 -19.15** **19.30-21.00**	**Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Sa., 19.11.	USZ II HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Fr., 02.12	USZ II HSDG & Gym **17.00-19.15** **19.30-21.00**	**Imaginationstechniken** *Dr. Marcus Täuber*
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**	**Imaginationstechniken** *Dr. Marcus Täuber*
Sa., 17.12.	USZ II HSDG **09.30-11.45** **12.00-13.30**	**Stress** *Mag. Nicole Brunner*

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

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK Mentaltrainer*in| STUNDENPLAN SS 2023

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienößl (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 II Gym **17.00-20.15**	**Pilates** *Sonja Fennes, BSc.*
Sa., 11.03.	USZ II SR1 **08.30-10.45** **11.00-12.30** USZ II Gym **13.15-15.30**	**Konzentrationsbasierte mentale Techniken** *Stela Doncheva, MA* **Qigong und TaijiQuan** *Mag. Michael Funovich*
Fr., 17.03.	USZ II HSDG **17.00-19.15** **19.30-21.00**	**Präsentation Projektarbeiten** *Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif*
Sa., 18.03.	USZ II Gym **09.00-10.30** **10.45-12.15**	**Yoga** *Mag. Dr. Florian Fladerer*
Fr., 24.03.	USZ II Gym **17.00-18.30** **18.45-20.15**	**Qigong und TaijiQuan** *Mag. Michael Funovich*
Fr., 31.03.	USZ II Gym **17.00-19.15**	**Pilates** *Sonja Fennes, BSc.*
Fr., 21.04.	USZ II Gym **17.00-19.15**	**Meditation** *Sonja Rössler, BA*
Fr., 05.05.	USZ II Gym **17.00-21.00**	**Entspannungsarten & Faszientraining** *Mag. Dr. Maria Rienößl*
Sa., 06.05.	USZ II HSDG **08.30-10.45** **11.00-12.30** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Ressourcenaktivierung** *Stela Doncheva, MA*
Sa., 13.05.	USZ II Gym **09.00-11.15** USZ II HSDG **12.30-14.45** **15.00-16.30**	**Yoga** *Mag. Dr. Florian Fladerer* **Burnout Prophylaxe** *Mag. Nicole Brunner*

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

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:
zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Sommersemester der Ausbildung Praktikumsstunden besucht werden. Aus den Sportarten *Yoga*, *Pilates* und *Taiji Quan* wird ein Schwerpunkt gewählt. Absolviert werden:

- 10 Praktikumseinheiten für die gewählte Sportart
- 5 Praktikumseinheiten für Entspannung bzw. Meditation