

# ZK MentaltrainerIn | STUNDENPLAN WS 2019/2020

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

**Ort:**

**Theorie/Praxis:** USZ II, Gruppenraum (1. Stock links) , Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien  
USZ II, Tanzstudio (TZ) im Dachgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

## Wintersemester 2019/2020

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 04.10.	USZ II Gruppenraum 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Grundlagen der Neurobiologie</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 05.10.	USZ II Gruppenraum TZ ganzer Tag 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Wissenschaft des mentalen Trainings und der Entspannung</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 11.10.	USZ II Gruppenraum 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Imaginationstechniken</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 12.10.	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.00 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Imaginationstechniken</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 08.11.	USZ II Gruppenraum 17.00 -19.15 19.30-21.00	<b>Achtsamkeit</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 09.11.	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.30 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Meditationstechniken</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 15.11.	USZ II Gruppenraum 17.00-19.15 19.30-21.00	<b>Stress</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 16.11.	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.00 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Stressmanagement - Teil 1</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>



<b>Sa., 23.11.</b>	USZ II Gruppenraum TZ ganzer Tag <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>Stressmanagement - Teil 2</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>
<b>Fr., 06.12.</b>	USZ II Gruppenraum <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Präsentationstechnik &amp; Trainermethoden</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
<b>Sa., 07.12.</b>	USZ II Gruppenraum TZ ganzer Tag <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>Präsentationstechnik &amp; Trainermethoden</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
<b>Fr., 10.01.</b>	USZ II Gruppenraum <b>17.00 -19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Innere Ruhe: Klarheit, Kongruenz, Trance</b> <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
<b>Sa., 11.01</b>	USZ II Gruppenraum TZ ganzer Tag <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>Innere Ruhe: Klarheit, Kongruenz, Trance</b> <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
<b>Fr., 17.01.</b>	USZ II Gruppenraum <b>17.00 -19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Teilarbeit, Strategiewerk für Entspannung und Zielerreichung</b> <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>
<b>Sa., 18.01.</b>	USZ II Gruppenraum TZ ganzer Tag <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>Skills erfolgreicher Menschen, Selbstwert, Teilarbeit, Strategiewerk für Entspannung und Zielerreichung</b> <i>MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

# ZK MENTALTRAINERIN | STUNDENPLAN SS 2020

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

## Sommersemester 2020

Ort:

**Theorie/Praxis:** USZ II, Gruppenraum (1. Stock links), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien  
 USZ II, Tanzstudio (TZ) im Dachgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien  
 USZ II GYM, Gymnastikraum, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien  
 USZ II, Hörsaal im Dachgeschoß (HS DG), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Sa., 07.03.	USZ II GYM 13.15-14.45 15.00-16.30	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Fr., 13.03.	USZ II Gruppenraum 17.00 -19.15 19.30-21.00	<b>Ressourcen aktivieren</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 14.03.	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.00 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	<b>Präsentation Projektarbeiten</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 20.03.	USZ II Gruppenraum 17.00 -19.15 19.30-21.00	<b>Burnout</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 21.03.	USZ II GYM 13.15-15.30	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Gunther Attarpour</i>
Fr. 27.03.	USZII GYM 18.15 - 20.30	<b>Meditation</b> <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i>
Sa., 28.03.	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Sa 18.04.	USZ II GYM 08.30 – 10.45 11.00 – 12.30 12.45 – 14.15	<b>Pilates</b> <i>Birgit Hahn, MSc</i>
Fr., 24.04.	USZ II Gruppenraum 17.00 -19.15 19.30-21.00	<b>Mentale Stärke</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>



<b>Sa., 25.04.</b>	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.00 <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> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
<b>Fr. 08.05.</b>	USZ II HS DG <b>17.00-19.15</b>	<b>Meditation</b> <i>Dipl.-Ing. Yindra Soukup</i>
<b>Sa., 09.05.</b>	USZ II GYM <b>09.00-11.15</b>	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i>
<b>Sa., 16.05.</b>	USZ II Gruppenraum TZ ab 12.00 <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b>	<b>Fallbeispiele aus der Praxis</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
<b>Sa., 27.06.</b>	USZ II HSDG <b>Ab 10.30</b>	<b>Prüfung</b> <i>Dr. Marcus Täuber</i>
<b>Sa., 27.06.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!