

ZK HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2023/24

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

Ort/Theorie: USZ II, HSDG (Hörsaal im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR 1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, Gruppenraum, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, SR II/2 (Seminarraum im 4. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II, Gym (Gymnastikraum), Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ I - BAD | KO1, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien
 Sportstätte Spitalgasse, H3 (Halle 3), Spitalgasse 14, 1090 Wien

Wintersemester 2023/24

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr. 06.10.	USZ II SR II/2 17.00-17.30 17.30-20.45	Begrüßung Mag. Dr. Maria Rienöb! Sport & Ernährung Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk		
Sa., 07.10.	USZ II HSDG 10.15-12.30	Theoretische Grundlagen im Krafttraining Mag. Thomas Schneider	USZ II Gym 08.30-10.00 USZ I KO1 13.00-15.15 USZ I BAD 15.30-17.00	Spielen, Aufwärmen & Konditionstrainingsformen in der Halle Mag. Dr. Maria Rienöb! Krafttraining Basisübungen Mag. Thomas Schneider Aquafitness Mag. Dr. Maria Rienöb!
Fr., 20.10.	USZ II SR II/2 17.00-21.00	Anatomie Dr. Katharina Lausecker		
Sa., 28.10.	NORGE Anreise Samstag 28.10. bis 10.00 Uhr Abreise Sonntag 29.10. ab ca. 17.00 Uhr			
-	Trainingswissenschaft (8 Unterrichtseinheiten / Mag. Georg Denev); spezielle Methodik & NW			
So., 29.10.	(5 Unterrichtseinheiten / Mag. Dr. Maria Rienöb!); Anamnese, diagn. Ausschlusskriterien (6 Unterrichtseinheiten / Mag. Rudi Nastl)			
Sa., 04.11.			Spitalgasse H3 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ I KO1 13.30-15.45	Ausdauertraining Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk. Krafttraining Basisübungen Mag. Thomas Schneider
Fr., 10.11.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie Dr. Katharina Lausecker		

Sa., 18.11.			USZ II Gym 09.00-11.15 11.45-14.00	Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i> Beweglichkeitstraining <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
Fr., 24.11.	USZ II HSDG 17.00-19.15	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
Sa., 25.11.	USZ II SR1 11.30-13.00 13.30-15.45 16.00-17.30	Funktionelles Bewegen Fitnessstestverfahren <i>Benedikt Mitter, BSc MSc PhD</i>	USZ II Gym 09.00 –11.15	Training mit Handgeräten <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Mi., 29.11.	USZ II SR 1 17.00-18.52	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Fr., 01.12.	USZ II SR II/2 17.00-20.15	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>		
Sa., 02.12.			Spitalgasse H3 08.30 –10.00 10.30-12.00	Konditionstraining in der Halle Ausdauertraining <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i>
Fr., 15.12.	USZ II HSDG 17.00-19.15	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
Sa., 16.12.			Spitalgasse H3 09.00–11.15 12.00-14.15 14.30-16.00	Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i> Rumpfttraining & Haltung <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
Fr., 12.01.	USZ II SR II/2 19.30-21.25	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	USZ II Gym 17.00-19.15	Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 13.01.			USZ I KO1 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ I BAD 13:00-14:30	Krafttest und Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i> Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
Fr., 26.01.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>		

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:

zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Wintersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- je 3 USI-Einheiten in folgenden Sportarten: Aquafitness, Bodywork, Konditionstraining mit Musik, Rumpf- und Haltungstraining und Krafttraining oder Bodystyling

ZK HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2024

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

Ort/Theorie: USZ II, HSDG (Hörsaal im Dachgeschoß), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ II, SR 1 (Seminarraum im 1. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Ort/Praxis: USZ II, Gym (Gymnastikraum), Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Sommersemester 2024

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 01.03.	USZ II SR 1 17.00-19.15 19.30-21.00	Sport und spez. Bedürfnisse Mag. Petra Wenzl		
Fr., 08.03.			USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	Pilates Jacqueline Fierascu
Fr., 15.03.	USZ II SR1 17.00-18.30 18.45-20.15	Trainingssteuerung Mag. Georg Denev		
Sa., 16.03.			USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-15.30	Yoga Dr. Florian Fladerer Qigong und TaijiQuan Mag. Michael Funovich
Fr., 22.03.			USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	Qigong und TaijiQuan Mag. Michael Funovich
Fr., 12.04.			USZ II Gym 17.00-19.15	Pilates Jacqueline Fierascu
Sa., 13.04.	USZ II HSDG 09.00-11.15 13.30-15.45	Laufschulung Wirkmechanismen im Sport Mag. Georg Denev	USZ I 400m Bahn 11.30-13.00	Laufschulung Praxis Mag. Georg Denev
Fr., 19.04.	USZ II HSDG 17.00-18.30	Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde Mag. Petra Wenzl	USZ II Gym 18.45-20.15	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich Mag. Rudi Nastl
Sa., 20.04.	USZ II HSDG 09.00-10.30 10.45-13.00	Sport und spez. Bedürfnisse Mag. Petra Wenzl Technik für erfolgreiche Kundengespräche N.N.	USZ II Gym 14.00-15.30	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich Mag. Rudi Nastl
Fr., 03.05.	USZ II SR 1 18.30-20.45	Erste Hilfe Larry Hascha		

Sa., 04.05.	USZ II SR1 9.00-11.15 <i>Trainingssteuerung</i> <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ II Gym 12.00-13.30 13.45-15.15 15.30-17.45	Methodische Übungen I Training mit Handgeräten und Lehrauftritte Entspannungstraining <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 11.05.		USZ II Gym 13.00-15.45	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 07.06.	USZ II SR1 17.00-18.30 <i>Trainingsprozesse im Gesund- und</i> 18.45-20.15 <i>Vitalbereich</i> <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 08.06.	USZ II SR1 09.00-10.30 <i>Rechtliche Grundlagen zur</i> Selbstständigkeit <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> 11.00-12.30 <i>Technik für erfolgreiche</i> Kundengespräche <i>N.N.</i>	USZ II Gym 13.00-14.30 14.45-16.15	Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr. 21.06.		USZ II Gym Ab 16.00	Praktische Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
Sa. 22.06.		USZ II Gym Ab 16.00	Praktische Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 18.00-19.30 <i>Schriftliche Prüfung</i> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>		

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:

zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Sommersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- 10 USI-Einheiten des gewählten Wellnessbereiches
- 5 USI-Einheiten Entspannung und Mentales Training