

# 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	<b>Begrüßung</b> Mag. Dr. Maria Rienöb! <b>Sport &amp; Ernährung</b> Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk		
Sa., 07.10.	USZ II HSDG 10.15-12.30	<b>Theoretische Grundlagen im Krafttraining</b> Mag. Thomas Schneider	USZ II Gym 08.30-10.00  USZ I KO1 13.00-15.15  USZ I BAD 15.30-17.00	<b>Spielen, Aufwärmen &amp; Konditionstrainingsformen in der Halle</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!  <b>Krafttraining Basisübungen</b> Mag. Thomas Schneider  <b>Aquafitness</b> Mag. Dr. Maria Rienöb!
Fr., 20.10.	USZ II SR II/2 17.00-21.00	<b>Anatomie</b> Dr. Katharina Lausecker		
Sa., 28.10.	<b>NORGE</b> 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	<b>Ausdauertraining</b> Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.  <b>Krafttraining Basisübungen</b> Mag. Thomas Schneider
Fr., 10.11.	USZ II HSDG 17.00-21.00	<b>Anatomie</b> Dr. Katharina Lausecker		

<b>Sa., 18.11.</b>			USZ II Gym <b>09.00-11.15</b> <b>11.45-14.00</b>	<b>Taktiler Arbeiten</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i> <b>Beweglichkeitstraining</b> <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
<b>Fr., 24.11.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
<b>Sa., 25.11.</b>	USZ II SR1 <b>11.30-13.00</b> <b>13.30-15.45</b> <b>16.00-17.30</b>	<b>Funktionelles Bewegen</b> <b>Fitnessstestverfahren</b> <i>Benedikt Mitter, BSc MSc PhD</i>	USZ II Gym <b>09.00 –11.15</b>	<b>Training mit Handgeräten</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Mi., 29.11.</b>	USZ II SR 1 <b>17.00-18.52</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
<b>Fr., 01.12.</b>	USZ II SR II/2 <b>17.00-20.15</b>	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>		
<b>Sa., 02.12.</b>			Spitalgasse H3 <b>08.30 –10.00</b> <b>10.30-12.00</b>	<b>Konditionstraining in der Halle</b> <b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i>
<b>Fr., 15.12.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
<b>Sa., 16.12.</b>			Spitalgasse H3 <b>09.00–11.15</b> <b>12.00-14.15</b> <b>14.30-16.00</b>	<b>Koordinationstraining</b> <i>Günther Ficker</i> <b>Rumpfttraining &amp; Haltung</b> <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
<b>Fr., 12.01.</b>	USZ II SR II/2 <b>19.30-21.25</b>	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>	USZ II Gym <b>17.00-19.15</b>	<b>Training mit Handgeräten &amp; Probelehrauftritt</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Sa., 13.01.</b>			USZ I KO1 <b>09.00-10.30</b> <b>10.45-12.15</b>  USZ I BAD <b>13:00-14:30</b>	<b>Krafttest und Krafttraining mit freien Gewichten</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>  <b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöβl</i>
<b>Fr., 26.01.</b>	USZ I HS 1 <b>18.00-19.30</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <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	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> Mag. Petra Wenzl		
Fr., 08.03.			USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Pilates</b> Jacqueline Fierascu
Fr., 15.03.	USZ II SR1 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Trainingssteuerung</b> Mag. Georg Denev		
Sa., 16.03.			USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-15.30	<b>Yoga</b> Dr. Florian Fladerer <b>Qigong und TaijiQuan</b> Mag. Michael Funovich
Fr., 22.03.			USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Qigong und TaijiQuan</b> Mag. Michael Funovich
Fr., 12.04.			USZ II Gym 17.00-19.15	<b>Pilates</b> Jacqueline Fierascu
Sa., 13.04.	USZ II HSDG 09.00-11.15 13.30-15.45	<b>Laufschulung</b> <b>Wirkmechanismen im Sport</b> Mag. Georg Denev	USZ I 400m Bahn 11.30-13.00	<b>Laufschulung Praxis</b> Mag. Georg Denev
Fr., 19.04.	USZ II HSDG 17.00-18.30	<b>Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde</b> Mag. Petra Wenzl	USZ II Gym 18.45-20.15	<b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> Mag. Rudi Nastl
Sa., 20.04.	USZ II HSDG 09.00-10.30 10.45-13.00	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> Mag. Petra Wenzl <b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> N.N.	USZ II Gym 14.00-15.30	<b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> Mag. Rudi Nastl
Fr., 03.05.	USZ II SR 1 18.30-20.45	<b>Erste Hilfe</b> Larry Hascha		

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