

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2023/2024

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

Wintersemester 2023/2024

Ort:

Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG); Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ);
Gymnastikraum (Gym) im Erdgeschoss, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 06.10.	USZ II HSDG & TZ 16.45-17.00 17.00-19.15 19.30-21.00	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Grundlagen aus der Neurobiologie <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 13.10.	USZ II HSDG & TZ 17.00-21.00	Achtsamkeit, Meditation & Akzeptanz <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 14.10.	USZ II HSDG & TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Wissenschaft des mentalen Trainings <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 21.10.	USZ II HSDG & TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Stressmanagement <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Sa., 11.11.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	Stress <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Fr., 17.11.	USZ II HSDG 17.00 -19.15 19.30-21.00	Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 01.12	USZ II HSDG & Gym 17.00-19.15 19.30-21.00	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 02.12.	USZ II HSDG & TZ 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 12.01.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Die Kraft der Sprache und der Perspektivenänderung <i>Stela Doncheva, MA</i>
Sa., 13.01.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	Zielsetzung <i>Heidi Schrottmayer, MSc</i>



Sa., 20.01.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30	Konzentrationstechniken in Bezug auf Meditation, Jetztzustand und Regeneration <i>Stela Doncheva, MA</i>
Fr., 26.01.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Strategien des Erfolgs - Selbstreflexion, Arbeit mit dem inneren Team, individuelle Motivationsstrategien <i>Heidi Schrott Mayer, MSc</i>
Sa., 27.01.	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 <i>Heidi Schrott Mayer, MSc.</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

ZK Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2024

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

Sommersemester 2024

Ort:

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

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 01.03.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Präsentation Projektarbeiten <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 08.03.	USZ II Gym 17.00-20.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Sa., 09.03.	USZ II SR1 08.30-10.45 11.00-12.30	Konzentrationsbasierte mentale Techniken <i>Stela Doncheva, MA</i>
Sa., 16.03.	USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-15.30	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i> Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 22.03.	USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Sa., 23.03.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 12.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 19.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	Meditation <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 26.04.	USZ II Gym 17.00-21.00	Entspannungsarten & Faszientraining <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
Sa., 04.05.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Thema folgt! <i>N.N.</i>
Sa., 11.05.	USZ II HSDG 08.30-12.30	Burnout Prophylaxe <i>Mag. Nicole Brunner</i>



	USZ II Gym 13.30-15.45	08:30-Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>
Fr., 24.05.	USZ II Gym 17.00-19.15	Meditation <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 07.06.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Mentale Stärke <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 08.06.	USZ II HSDG & Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Mentale Stärke Fallbeispiele aus der Praxis <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>
Sa., 29.06.	USZ II HSDG Ab 09.00	Prüfung <i>Dr. Marcus Täuber</i>

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 Praxiseinheiten für die gewählte Sportart
- 5 Praxiseinheiten für Entspannung bzw. Meditation