

# Stundenplan\_Gesund&Vital\_WS1617\_SS17

## Stundenplan

### Zertifikatskurs Gesund & Vitalcoach

admin. Leitung: Mag. Maria Rienöb!l

Tel.: 01/4277/17026 Mobil: 0650/2106478

### Ort:

**Theorie:**USZ II, HS DG, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

USZ II, SR 1, Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

**Praxis:**USZ II, GYM, Erdgeschoß, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

WU-Prater, Südpotalstraße/Ecke Trabrennstraße

USZ I, BAD, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

USZ 2, Halle 2, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Wintersemester 2016/17	Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
	Fr., 07.10.	USZ II HS DG 16.00-16.15 16.15-18.30	Vorbesprechung Mag. Maria Rienöb!l Anatomie Dr. Silvia Sitter		
	Sa., 08.10.	USZ II HS DG 09.00-12.00 12.30-14.45	Erste Hilfe Larry Hascha  Anatomie Dr. Silvia Sitter		
	Fr., 14.10.	USZ II HS DG 16.00-18.15	Physiologie Dr. Silvia Sitter		
	Sa., 15.10.			USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-13.00 14.00-15.30	Ausdauertraining Mag. Richard Hauer, Bakk. Krafttraining Basisübungen Mag. Pascal Bauer, Bakk. Rumpfttraining und Haltung Mag. Pascal Bauer, Bakk.
	Fr., 21.10.	USZ II HS DG 16.00-19.00	Trainingswissenschaft Christoph Triska, MSc.	USZ II GYM 19.15-21.30	Krafttraining Basisübungen Mag. Pascal Bauer, Bakk.
	Sa., 22.10.	USZ II HS DG 09.00-12.00 12.30-13.15	Trainingswissenschaft Christoph Triska, MSc. Methodik Mag. Maria Rienöb!l	USZ II GYM 13.30-15.00 USZ I BAD 15.15-16.45	Konditionstraining in der Halle Mag. Maria Rienöb!l  Aquafitness Mag. Maria Rienöb!l
	Fr., 28.10.	USZ II HS DG 16.30-18.00	Funkt. Bewegen Mag. Pascal Bauer, Bakk.	USZ II GYM 18.30-20.45	Krafttraining Basisübungen Mag. Pascal Bauer, Bakk.
	Fr., 04.11.	NORGEAnreise bis 15.00 Uhr Abreise ca. 18.00 UhrSpez. Methodik, Anamnese, Diagnostik, Ausschlusskriterien, Nordic Walking • Sa., 05.11. Dr. Iris Floimayr-Dichtl, Mag. Maria Rienöb!l			
	Fr., 11.11.	USZ II HS DG 17.00-19.15	Theoretische Grundlagen im Krafttraining Univ. Prof. Dr. Harald Tschan		
	Sa., 12.11.			WU 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ II GYM 13.30-15.45 16.00-17.30	Krafttraining an Geräten Mag. Gunther Attapour Taktiles Arbeiten Dr. Iris Floimayr-Dichtl Konditionstraining in der Halle Dr. Iris Floimayr-Dichtl
	Sa., 19.11.	USZ II HS DG 10.30-12.00	Physiologie Dr. Silvia Sitter	USZ II GYM 12.30-13.45 USZ I Halle2 14.00-15.30	Koordinationstraining Mag. Richard Hauer, Bakk. Ausdauertraining Mag. Richard Hauer, Bakk.
	Sa., 26.11.			USZ II GYM 09.00-11.15 11.30-13.00 14.00-16.15	Fitnessstestverfahren Mag. Pascal Bauer, Bakk.  Rumpfttraining und Haltung Mag. Pascal Bauer, Bakk.
	Sa., 03.12.	USZ II HS DG 09.00-12.00	Ernährung Mag. Petra Stuparits	USZ II GYM 13.00-14.30 14.45-16.00	Beweglichkeitstraining Mag. Maria Macho  Koordinationstraining Mag. Richard Hauer, Bakk.
	Sa., 17.12.			USZ II GYM 09.00-11.15 USZ I BAD 12.15-13.45 USZ I Halle 2 14.30-16.45	Training mit Handgeräten Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler Aquafitness Dr. Iris Floimayr-Dichtl Koordinationstraining Günther Ficker
	Sa., 14.01.	USZ II HS DG 09.00-12.00	Ernährung Mag. Petra Stuparits	USZ II GYM 13.00-15.15	Training mit Handgeräten und Probelehrauftritt Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler
	Sa., 28.01.	USZ I HS 1 08.30-10.00	<b>Schriftliche Prüfung</b> Mag. Evelyn Winkler		

**Verpflichtende Praktikumsstunden:**

- zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im WS 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

Sommersemester 2017				
Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 03.03.	USZ II HS DG 17.00-19.15	Sport mit spez. Bed. Dr. Iris Floimayr-Dichtl	USZ II GYM 19.30-21.45	Entspannungstechniken Dr. Iris Floimayr-Dichtl
Sa., 11.03.	USZ II HS DG 09.00-11.15	Wirkmechanismen des Sport Christoph Triska, MSc.	USZ II GYM 12.00-13.30 13.45-15.15	Pilates Birgit Hahn, MSc.
Sa., 18.03.	USZ II HS DG 09.00-10.30 10.45-12.15	Trainingssteuerung Christoph Triska, MSc.	USZ II GYM 13.00-14.30 14.45-16.15	Qigong und Taiji Quan Mag. Gunther Attarpour
Fr., 31.03.	USZ II HS DG 17.00-20.00	Sport mit spez. Bed. Dr. Iris Floimayr-Dichtl		
Fr., 07.04.	USZ II HS DG 17.00-18.30	Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde Dr. Iris Floimayr-Dichtl	USZ II GYM 19.00-21.15	Pilates Birgit Hahn, MSc.
Sa., 08.04.	USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15	Yoga Dr. Florian Fladerer	USZ I KO 113.00-14.30 14.45-16.15	Krafttraining mit freien Gewichten Mag. Pascal Bauer, Bakk.
Fr., 28.04.			USZ II GYM 18.15-20.30	Qigong und Taiji Quan Mag. Gunther Attarpour
Sa., 06.05.	USZ II HS DG 13.00-14.30 14.45-16.15	Trainingsprozesse im Gesundheitssport Dr. Iris Floimayr-Dichtl	USZ II GYM 09.00-12.00	Training mit Handgeräten und Lehrauftritte Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler
Sa., 13.05.			USZ II GYM 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ I Außenanlage USZ II HS DG 13.00-15.15 15.30-17.00	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich Mag. Rudi Nastl Laufschulung Mag. Claus Bader
Sa., 20.05.	USZ II HS DG 12.00-14.15	Technik für erfolgreiche Kundengespräche Dr. Michael Methlagl	USZ II GYM 09.00-11.15	Yoga Dr. Florian Fladerer
Fr., 09.06.	USZ II HS DG 17.00-18.30 18.45-20.15	Rechtliche Grundlagen Mag. Wolfgang Saurug  Technik für erfolgreiche Kundengespräche Dr. Michael Methlagl		
Sa., 24.06.	USZ I HS 1 08.30-10.00	<b>Schriftliche Prüfung</b> Mag. Maria Rienößl		
Fr., 30.06.  • Sa., 01.07.	Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof Anreise bis 11.00 Uhr <b>Praktische Prüfung</b>			
<b>Änderungen der Kursleitung vorbehalten!</b>				

#### Verpflichtende Praktikumsstunden:

- zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im SS der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:
- 10 USI-Einheiten des gewählten Wellnessbereiches
- 5 USI-Einheiten Entspannung und Mentales Training