

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



<b>Sa., 20.01.</b>	USZ II HSDG <b>08.30-10.45</b> <b>11.00-12.30</b>	<b>Konzentrationstechniken in Bezug auf Meditation, Jetztzustand und Regeneration</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>
<b>Fr., 26.01.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-19.15</b> <b>19.30-21.00</b>	<b>Strategien des Erfolgs - Selbstreflexion, Arbeit mit dem inneren Team, individuelle Motivationsstrategien</b> <i>Heidi Schrott Mayer, MSc</i>
<b>Sa., 27.01.</b>	USZ II HSDG <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>Strategien des Erfolgs - Selbstreflexion, Arbeit mit dem inneren Team, individuelle Motivationsstrategien</b> <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	<b>Präsentation Projektarbeiten</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 08.03.	USZ II Gym 17.00-20.15	<b>Pilates</b> <i>Jacqueline Fierascu</i>
Sa., 09.03.	USZ II SR1 08.30-10.45 11.00-12.30	<b>Konzentrationsbasierte mentale Techniken</b> <i>Stela Doncheva, MA</i>
Sa., 16.03.	USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-15.30	<b>Yoga</b> <i>Dr. Florian Fladerer</i> <b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 22.03.	USZ II Gym 17.00-18.30 18.45-20.15	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <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	<b>Präsentationstechnik &amp; Trainer*inmethoden</b> <i>Mag. Dr. Michael Methlagl, Dr. Astrid Reif</i>
Fr., 12.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	<b>Pilates</b> <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 19.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	<b>Meditation</b> <i>Sonja Rössler, BA</i>
Fr., 26.04.	USZ II Gym 17.00-21.00	<b>Entspannungsarten &amp; Faszientraining</b> <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	<b>Thema folgt!</b> <i>N.N.</i>
Sa., 11.05.	USZ II HSDG 08.30-12.30	<b>Burnout Prophylaxe</b> <i>Mag. Nicole Brunner</i>



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

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