

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2024/25

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, SR II/2 (Seminarraum im 4. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
 USZ II, GR (Gruppenraum im 1. 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
 Sportstätte WU, H1 (Halle 1), Trabrennstr./WU-Campus, 1020 Wien
 Sportstätte WU, Kraftkammer, Trabrennstr./WU-Campus, 1020 Wien

Wintersemester 2024/25

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 05.10.			USZ II Gym 12.45-14.15 USZ I BAD 14.30-16.00	Spielen, Aufwärmen & Konditionstrainingsformen in der Halle Mag. Dr. Maria Rienöb! Aquafitness Mag. Dr. Maria Rienöb!
Fr., 18.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie Dr. Katharina Lausecker		
Sa., 19.10.	USZ II SR 1 08.30-10.45	Theoretische Grundlagen im Krafttraining Mag. Thomas Schneider	USZ II KO1 11.00-13.15	Krafttraining Basisübungen Mag. Thomas Schneider
Mi., 23.10.	USZ II SR 1 18.30-21.45	Erste Hilfe Larry Hascha		
Sa., 26.10.	NORGE			
-	Anreise Samstag 26.10. bis 10.00 Uhr Abreise Sonntag 27.10. ab ca. 17.00 Uhr			
So., 27.10.	Trainingswissenschaft (8 Unterrichtseinheiten / Mag. Georg Denev); spezielle Methodik & NW (5 Unterrichtseinheiten / Mag. Dr. Maria Rienöb!); Anamnese, diagn. Ausschlusskriterien (6 Unterrichtseinheiten / Mag. Rudi Nastl)			
Sa., 09.11.			WU Prater H1 09.00-10.30 10.45-12.15 WU Prater Kraftkammer 13.00-15.15	Ausdauertraining Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk. Krafttraining Basisübungen Mag. Thomas Schneider
Sa., 16.11.	USZ II HSDG 08.30-12.30	Anatomie Dr. Katharina Lausecker	USZ II Gym 13.15-15.30 USZ I BAD 15:45-17:15	Beweglichkeitstraining Tobias, Schermer, MSc. Aquafitness Mag. Dr. Maria Rienöb!

Fr., 22.11.	USZ II HSDG 17.00-18.30 18.45-21:00	Trainingswissenschaft <i>Mag. Georg Denev</i> Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	
Sa., 23.11.	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>
Fr., 29.11.			USZ I KO1 19.45-21.15 Krafttest mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Sa., 30.11.			Spitalgasse H3 08.30 –10.00 Konditionstraining in der Halle 10.30-12.00 Ausdauertraining <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i> 13.00-15.15 Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Fr., 06.12.	USZ II GR 17.00-20.15	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>	
Sa., 07.12.	USZ II GR 08.30-11.45	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>	
Fr., 13.12.	USZ II SR1 17.00-19.15	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	
Sa., 14.12.			Spitalgasse H3 09.00–11.15 Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i> Spitalgasse Gym 12.00-14.15 Rumpftaining & Haltung 14.30-16.00 <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
Sa., 11.01.			USZ II Gym 08.30-10.45 Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> USZ I KO1 11.00-12.30 Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr., 24.01.	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

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2025

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
USZ I, KO1 (Konditionsraum 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Sommersemester 2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 07.03.	USZ II SR 1 17.00-21.00	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 15.03.			USZ II Gym 09.00-12.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 21.03.	USZ II SR1 17.00-20.15	Trainingssteuerung <i>Mag. Georg Denev</i>		
Sa., 22.03.			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., 28.03.			USZ II Gym 17.00-20.15	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 11.04.			USZ II Gym 17.00-19.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Sa., 12.04.	USZ II SR1 09.00-11.15 13.30-15.45	Laufschulung Wirkmechanismen im Sport <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ I 400m Bahn 11.30-13.00 USZ II Gym 16.00-17.30	Laufschulung Praxis <i>Mag. Georg Denev</i> Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Mi., 07.05.	USZ II SR 1 18.30-21.45	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Fr., 09.05.	USZ II HSDG 17.00-18.30	Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 10.05.	USZ II SR1 09.00-10.30	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II Gym 13.30-15.45	Yoga <i>Dr. Florian Fladerer</i>

	10.45-13.00	Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Mag. Peter Vogl</i>		
Sa., 17.05	USZ II HSDG 9.00-11.15	Trainingssteuerung <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>
Fr., 06.06.	USZ II SR1 16.30-18.00 18.15-19.45	Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II Gym 20.00-21.30	Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Sa., 14.06.	USZ II SR1 09.00-10.30 11.00-12.30	Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Mag. Peter Vogl</i>	USZ I KO1 13.00-14.30 14.45-16.15	Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr., 27.06.	USZ I HS 1 18.00-19.30	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>		
Sa. 28.06.			USZ II Gym Ab 08.30	Praktische Prüfung <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