

ZP Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2026

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöb1 (0650/2106478)

Sommersemester 2026

Ort:

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

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 06.03.	USZ II HSDG 17.00-17.15 17.15-19.30 19.45-21.15	Begrüßung Achtsamkeit und Meditation <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 07.03.	USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-16.30	Yoga <i>Boris Georgiev</i> Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Sa., 14.03.	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 & Mag. Peter Vogl</i> Präsentation Projektarbeiten <i>Mag. Dr. Michael Methlagl & Mag. Peter Vogl</i>
Fr., 20.03.	USZ II Gym 17.00-20.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Sa. 21.03.	USZ II Gym 09.00-11.15 USZ II HSDG & MR 12.15-17.00	Meditation <i>Boris Georgiev</i> Breathwork (Kraft & Atemarbeit) <i>Univ.-Prof. Roman Rindberger</i>
Fr., 27.03.	USZ II Gym 17.00-19.15	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 17.04.	USZ II Gym 17.00-21.00	Entspannungsarten & Faszientraining <i>Mag. Dr. Maria Rienöb1</i>
Fr., 24.04.	USZ II Gym 17.00-19.15	Yoga <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 25.04.	USZ II Gym 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45	Konzentrationsbasierte mentale Techniken <i>Stela Doncheva, MA</i> Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Sa., 09.05.	USZ II HSDG 08.30-12.30	Burnout Prophylaxe <i>Mag. Nicole Brunner</i>



Sa., 30.05.	USZ II HSDG & TZ 08.30-11.45 USZ II HSDG 12.45-15.00	Atmung als Stressor od. Entspannung <i>Univ.-Prof. Roman Rindberger</i> Meditation <i>Renée Georgiev (Sunbird)</i>
Fr., 12.06.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Mentale Stärke <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 13.06.	USZ II HSDG & TZ 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., 26.06.	USZ I HS 1 17.30-19.00	Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>
Sa., 27.06.	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. Absolvieren werden:

- 8 Praxiseinheiten der gewählten Sportart: Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, oder Qigong
- 3 Praxiseinheiten für Entspannung bzw. Meditation

ZP Mentaltrainer*in | STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2025/2026

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

Wintersemester 2025/2026

Ort:

Theorie/Praxis: USZ II, Hörsaal im Dachgeschoss (HSDG); Massageraum im 1. Stock (MR);
Tanzstudio im Dachgeschoss (TZ), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien,
SR II/2 (Seminarraum im 4. Stock), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 03.10.	USZ II HSDG & TZ 17.00-17.30 17.30-19.45 20.00-21.30	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Grundlagen aus der Neurobiologie <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 04.10.	USZ II SR II/2 & 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>
Fr., 17.10.	USZ II HSDG & TZ (ab 19:30) 17.00-21.00	Wissenschaft des mentalen Trainings <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Fr., 07.11.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Zielsetzung <i>Heidi Schrottmayer, MSc</i>
Sa., 08.11.	USZ II HSDG & MR 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 Schrottmayer, MSc.</i>
Sa., 15.11.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Stress <i>Mag. Nicole Brunner</i> Die Kraft der Sprache und der Perspektivenänderung <i>Stela Doncheva, MA</i>
Fr., 21.11.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Konzentrationstechniken in Bezug auf Meditation, Jetztzustand und Regeneration <i>Stela Doncheva, MA</i>
Sa., 22.11.	USZ II HSDG 08.30-10.45 11.00-12.30 13.30-15.45 16.00-17.30	Stressmanagement <i>Mag. Nicole Brunner</i>
Fr., 12.12.	USZ II HSDG & MR (ab 19:30) 17.00-21.00	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>
Sa., 13.12.	USZ II HSDG & TZ 08.30-10.45 11.00-12.30	Imaginationstechniken <i>Dr. Marcus Täuber</i>



	13.30-15.45 16.00-17.30	
Fr., 19.12.	USZ II HSDG 17.00-19.15 19.30-21.00	Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl & Mag. Peter Vogl</i>
Sa., 17.01	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> Präsentationstechnik & Trainer*inmethoden <i>Mag. Dr. Michael Methlagl & Mag. Peter Vogl</i>

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!