universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2025

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienößl (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** *Mag. Petra Wenzl*		
Sa., 15.03.			USZ II Gym **09.00-12.15**	**Pilates** *Jacqueline Fierascu*
Fr., 21.03.	USZ II SR1 **17.00-20.15**	***Trainingssteuerung*** *Mag. Georg Denev*		
Sa., 22.03.			USZ II Gym **09.00-10.30** **10.45-12.15** **13.15-15.30**	**Yoga** *Dr. Florian Fladerer* **Qigong und TaijiQuan** *Mag. Michael Funovich*
Fr., 28.03.			USZ II Gym **17.00-20.15**	**Qigong und TaijiQuan** *Mag. Michael Funovich*
Fr., 11.04.	USZ II HSDG **19.30-21.00**	**Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde** *Mag. Petra Wenzl*	USZ II Gym **17.00-19.15**	**Pilates** *Jacqueline Fierascu*
Sa., 12.04.	USZ II SR4 **09.00-11.15** **13.30-15.45**	***Laufschulung*** **Wirkmechanismen im Sport** *Mag. Georg Denev*	USZ I 400m Bahn **11.30-13.00** USZ II Gym **16.00-17.30**	**Laufschulung Praxis** Mag. Georg Denev **Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich** *Mag. Rudi Nastl*
Mi., 07.05.	USZ II SR 1 **18.30-21.45**	**Erste Hilfe** *Larry Hascha*		
Sa., 10.05.	USZ II SR1 **09.00-10.30** **10.45-13.00**	**Sport und spez. Bedürfnisse** *Mag. Petra Wenzl* **Technik für erfolgreiche Kundengespräche** *Mag. Peter Vogl*	USZ II Gym **13.30-15.45**	**Yoga** *Dr. Florian Fladerer*

Fr., **16.05.**	USZ II SR1 **17.00-19.15**	***Trainingssteuerung*** *Mag. Georg Denev*		
Sa., **17.05.**			USZ II Gym **10.30-12.00** **12.15-13.45** **14.00-16.15**	**Methodische Übungen I** **Training mit Handgeräten und Lehrauftritte** **Entspannungstraining** *Mag. Kathrin Steiner, MBA*
Fr., **06.06.**	USZ II SR1 **16.30-18.00** **18.15-19.45**	**Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich** *Mag. Petra Wenzl*	USZ II Gym **20.00-21.30**	**Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich** *Mag. Rudi Nastl*
Sa., **14.06.**	USZ II SR1 **09.00-10.30** **11.00-12.30**	**Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit** *Mag. Wolfgang Gerzer* **Technik für erfolgreiche Kundengespräche** *Mag. Peter Vogl*	USZ I KO1 **13.00-14.30** **14.45-16.15**	**Krafttraining mit freien Gewichten** *Mag. Thomas Schneider*
Fr., **27.06.**	USZ I HS 1 **18.00-19.30**	**Schriftliche Prüfung** *Mag. Dr. Maria Rienößl*	USZ I KO 1 **20.00-21.30**	**Praktische Prüfung (Krafttraining)** *Mag. Thomas Schneider*
Sa. **28.06.**			USZ II Gym **Ab 08.30**	**Praktische Prüfung** *Mag. Dr. Maria Rienößl*

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
- 3 USI-Einheiten Entspannung und Mentales Training

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2024/25

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienößl (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 Rienößl* **Aquafitness** *Mag. Dr. Maria Rienößl*
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. - So., 27.10.	**NORGE** Anreise Samstag 26.10. bis 10.00 Uhr | Abreise Sonntag 27.10. ab ca. 17.00 Uhr *Trainingswissenschaft (8 Unterrichtseinheiten / Mag. Georg Denev); spezielle Methodik & NW (5 Unterrichtseinheiten / Mag. Dr. Maria Rienößl); 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**	**Beweglichkeitstraining** *Tobias, Schermer, MSc.*

			USZ I BAD **15:45-17:15**	**Aquafitness** *Mag. Dr. Maria Rienößl*
Fr., **22.11.**	USZ II HSDG **17.00-18.30** **18.45-21:00**	**Trainingswissenschaft** *Mag. Georg Denev* **Physiologie** *Dr. Katharina Lausecker*		
Sa., **23.11.**	USZ II SRII/2 **11.30-13.00** **13.30-15.45** **16.00-17.30**	**Funktionelles Bewegen** **Fitnesstestverfahren** *Benedikt Mitter, BSc MSc PhD*	USZ II Gym **09.00 –11.15**	**Training mit Handgeräten** *Mag. Kathrin Steiner, MBA*
Sa., **30.11.**			Spitalgasse H3 **08.30 –10.00** **10.30-12.00** **13.00-15.15**	**Konditionstraining in der Halle** **Ausdauertraining** *Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.* **Taktiles Arbeiten** *Mag. Petra Wenzl*
Fr., **06.12.**	USZ II GR **17.00-20.15**	**Sport & Ernährung** *Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk*		
Sa., **07.12.**	USZ II GR **08.30-11.45**	**Sport & Ernährung** *Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk*		
Fr., **13.12.**	USZ II SR1 **17.00-19.15**	**Physiologie** *Dr. Katharina Lausecker*	USZ I KO1 **19.45-21.15**	**Krafttest mit freien Gewichten** *Mag. Thomas Schneider*
Sa., **14.12.**			Spitalgasse H3 **09.00–11.15** Spitalgasse H3 **12.00-14.15** **14.30-16.00**	**Koordinationstraining** *Günther Ficker* **Rumpftraining & Haltung** *Tobias, Schermer, MSc.*
Sa., **11.01.**			USZ II Gym **08.30-10.45** USZ I KO1 **11.00-12.30**	**Training mit Handgeräten & Probelehrauftritt** *Mag. Kathrin Steiner, MBA* **Krafttraining mit freien Gewichten** *Mag. Thomas Schneider*
Fr., **24.01.**	USZ I HS 1 **18.00-19.30**	**Schriftliche Prüfung** *Mag. Dr. Maria Rienößl*		

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