

# ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2026

Administrative Leitung: Mag. Dr. Maria Rienöbl (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  
**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 2026

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 06.03.	USZ II SR 1 17.00-21.00	<b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>		
Sa., 07.03.			USZ II Gym 09.00-10.30 10.45-12.15 13.15-16.30	<b>Yoga</b> <i>Boris Georgiev</i> <b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 13.03.	USZ II SR1 17.00-20.15	<b>Trainingssteuerung</b> <i>Mag. Georg Denev</i>		
Fr., 20.03.			USZ II Gym 17.00-20.15	<b>Pilates</b> <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 27.03.			USZ II Gym 17.00-19.15 USZ II HSDG 19.30-21.00	<b>Qigong und TaijiQuan</b> <i>Mag. Michael Funovich</i> <b>Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa., 18.04.	USZ II SR II/2 09.00-11.15 13.30-15.45	<b>Laufschulung</b> <b>Wirkmechanismen im Sport</b> <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ I 400m Bahn 11.30-13.00  USZ II MR 16.00-17.30	<b>Laufschulung Praxis</b> <i>Mag. Georg Denev</i>  <b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>
Fr., 24.04.			USZ II Gym 17.00-19.15	<b>Yoga</b> <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 25.04.			USZ II Gym 13.30-15.45	<b>Pilates</b> <i>Jacqueline Fierascu</i>
Mi., 06.05.	USZ II SR 1 18.30-21.45	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		

<b>Fr., 08.05.</b>	USZ II SR1 <b>17.00-19.15</b> <b>Trainingssteuerung</b> <i>Mag. Georg Denev</i> <b>19.30-21.00</b> <b>Sport und spez. Bedürfnisse</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	
<b>Sa., 09.05.</b>		USZ II Gym <b>09.00-10.30</b> <b>Methodische Übungen I</b> <b>10.45-12.15</b> <b>Bodywork/Training mit Kleingeräten und Lehrauftritte</b> <b>13.00-15.15</b> <b>Entspannungstraining</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> <b>15.15-17.45</b> <b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Mag. Peter Vogl</i>
<b>Fr., 29.05.</b>	USZ II SR1 <b>16.30-18.00</b> <b>Trainingsprozesse im Gesund- und Vitalbereich</b> <b>18.15-19.45</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>	USZ II TZ <b>20.00-21.30</b> <b>Spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich</b> <i>Mag. Rudi Nastl</i>
<b>Sa., 13.06.</b>	USZ II SR1 <b>09.00-10.30</b> <b>Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit</b> <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> <b>11.00-12.30</b> <b>Technik für erfolgreiche Kundengespräche</b> <i>Mag. Peter Vogl</i>	USZ I KO1 <b>13.00-14.30</b> <b>Krafttraining mit freien Gewichten (sowie Möglichkeit zur Wiederholung der nicht bestandenen Krafttests)</b> <b>14.45-16.15</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>
<b>Sa., 27.06.</b>	USZ I HS 1 <b>08.30-10.00</b> <b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>	USZ II Gym <b>Ab 10.30</b> <b>Praktische Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>
<b>Di., 30.06.</b>		USZ <b>Ab 16.30</b> <b>Praktische Prüfung</b> <i>Tobias Schermer, MSc.</i>

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**

**Verpflichtende Praktikumsstunden:**

zusätzlich zu den Ausbildungstagen müssen im Sommersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- 8 USI-Einheiten der gewählten Sportart: Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, oder Qigong
- 3 USI-Einheiten Entspannung und Mentales Training

# ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2025/26

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

**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, H2 (Halle 2), Spitalgasse 14, 1090 Wien  
 Sportstätte Kreuzgasse, H2 (Halle 2), Kreuzgasse 74, 1180 Wien

## Wintersemester 2025/26

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 04.10.	USZ II HSDG 08.30-12.30	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	USZ II Gym 13.00-14.30  USZ I BAD 14.45-16.15	<b>Spielen, Aufwärmen &amp; Konditionstrainingsformen in der Halle</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> <b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
Fr., 10.10.	USZ II HSDG 17.00-20.15	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>		
Sa., 11.10.			Spitalgasse H2 09.00-10.30 10.45-12.15 USZ I KO1 13.00-15.15	<b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i> <b>Krafttraining Basisübungen</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Sa., 18.10.	USZ II SR 1 08.30-10.45	<b>Theoretische Grundlagen im Krafttraining</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>	USZ I KO1 11.15-13.30	<b>Krafttraining Basisübungen</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Mi., 22.10.	USZ II SR 1 18.30-21.45	<b>Erste Hilfe</b> <i>Larry Hascha</i>		
Fr., 24.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	<b>Anatomie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
Sa., 25.10.	<b>NORGE</b>			
-	Anreise Samstag 26.10. bis 10.00 Uhr   Abreise Sonntag 27.10. ab ca. 17.00 Uhr			
So., 26.10.	Trainingswissenschaft (8 Unterrichtseinheiten / <i>Mag. Georg Denev</i> ); spezielle Methodik & NW (5 Unterrichtseinheiten / <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> ); Anamnese, diagn. Ausschlusskriterien (6 Unterrichtseinheiten / <i>Mag. Rudi Nastl</i> )			
Sa., 08.11.			Spitalgasse H2 08.30 –10.00 10.30-12.00	<b>Konditionstraining in der Halle</b> <b>Ausdauertraining</b> <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i>
Sa., 15.11.			USZ II Gym 09.00-11.15	<b>Beweglichkeitstraining</b>

			<b>11:30-13:45</b> <b>Taktiler Arbeiten</b> <i>Mag. Petra Wenzl</i>  USZ I BAD <b>14:30-16:00</b> <b>Aquafitness</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
<b>Fr., 21.11.</b>	USZ II SR1 <b>17.00-19.15</b>  <b>19.30-21:00</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i> <b>Trainingswissenschaft</b> <i>Mag. Georg Denev</i>	
<b>Sa., 22.11.</b>	USZ II SR1/2 <b>09.00-11.15</b> <b>11.30-13.00</b> <b>13.45-15.15</b>	<b>Funktionelles Bewegen</b> <b>Fitnessstestverfahren</b> <i>Benedikt Mitter, BSc MSc PhD</i>	USZ II MR <b>16.00-18.15</b> <b>Bodywork/Training mit Kleingeräten</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
<b>Fr., 28.11.</b>	USZ II HSDG <b>17.00-20.15</b>	<b>Sport &amp; Ernährung</b> <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>	
<b>Fr., 12.12.</b>	USZ II SR1 <b>17.00-19.15</b>	<b>Physiologie</b> <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	USZ I KO1 <b>19.45-21.15</b> <b>Krafttraining mit freien Gewichten</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>
<b>Sa., 13.12.</b>			Kreuzgasse H2 <b>09.00-11.15</b> <b>Koordinationstraining</b> <i>Günther Ficker</i> <b>12.00-14.15</b> <b>Rumpftaining &amp; Haltung</b> <i>Tobias, Schermer, MSc.</i> <b>14.30-16.00</b>
<b>Sa., 17.01.</b>			USZ II Gym <b>08.30-10.45</b> <b>Bodywork/Training mit Kleingeräten &amp; Probelehrauftritt</b> <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> USZ I KO1 <b>11.00-12.30</b> <b>Krafttests mit freien Gewichten</b> <i>Mag. Thomas Schneider</i>
<b>Fr., 23.01.</b>	USZ I HS 1 <b>18.00-19.30</b>	<b>Schriftliche Prüfung</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</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