

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2026/27

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, Gruppenraum 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 2026/27

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Fr., 02.10.	USZ II SR1 17.30-17.45 17.45-21.00	Begrüßung <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>		
Sa., 03.10.	USZ II SR1 09.00-12.15	Sport & Ernährung <i>Mag. Dr. Petra Stuparits, Bakk</i>	USZ II Gym 13.00-14.30 USZ I BAD 14.45-16.15	Spielen, Aufwärmen & Konditionstrainingsformen in der Halle <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i> Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöb!</i>
Fr., 09.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
Sa., 10.10.			Spitalgasse H2 09.00-12.15 USZ I KO1 13.15-15.30	Ausdauertraining <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i> Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Mi., 14.10.	USZ II SR 1 17.30-19.45	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>		
Sa., 17.10.	USZ II SR 1 08.30-10.45	Theoretische Grundlagen im Krafttraining <i>Mag. Thomas Schneider</i>	USZ I KO1 11.15-13.30	Krafttraining Basisübungen <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr., 23.10.	USZ II HSDG 17.00-21.00	Anatomie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>		
Sa., 24.10.	NORGE			
-	Anreise Samstag 24.10. bis 10.00 Uhr Abreise Sonntag 25.10. ab ca. 17.00 Uhr			
So., 25.10.	<i>Trainingswissenschaft (6 Unterrichtseinheiten / Mag. Georg Denev); spezielle Methodik & NW (5 Unterrichtseinheiten / Mag. Dr. Maria Rienöb!); Anamnese, diagn. Ausschlusskriterien (6 Unterrichtseinheiten / Mag. Rudi Nastl)</i>			

Sa., 07.11.			USZ II Gym 09.00-11.15 Beweglichkeitstraining <i>Tobias, Schermer, MSc.</i> 11:30-13:45 Taktiler Arbeiten <i>Mag. Petra Wenzl</i> USZ I BAD 14:30-16:00 Aquafitness <i>Mag. Dr. Maria Rienöbzl</i>
Sa., 14.11.			Spitalgasse H2 08.30 –11.45 Konditionstraining in der Halle Ausdauertraining <i>Mag. Dr. Richard Hauer, Bakk.</i>
Fr., 20.11.	USZ II SR1 17.30-19.00 19.15-21:30	Trainingswissenschaft <i>Mag. Georg Denev</i> Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	
Sa., 21.11.	USZ II SR1I/2 09.00-11.15 11.30-13.00 13.45-15.15	Funktionelles Bewegen Fitnessstestverfahren <i>Benedikt Mitter, BSc MSc PhD</i>	USZ II Gym 16.00-18.15 Bodywork/Training mit Kleingeräten <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 05.12.	USZ II SR 1 09.00-12.15	Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i>	
Fr., 11.12.	USZ II Gruppenraum 17.00-19.15	Physiologie <i>Dr. Katharina Lausecker</i>	USZ I KO1 19.45-21.15 Krafttraining mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Sa., 12.12.			Kreuzgasse H2 09.00–11.15 Koordinationstraining <i>Günther Ficker</i> 12.00-16.00 Rumpftraining & Haltung <i>Tobias, Schermer, MSc.</i>
Sa., 16.01.			USZ II Gym 08.30-10.45 Bodywork/Training mit Kleingeräten & Probelehrauftritt <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i> USZ I KO1 11.00-12.30 Krafttests mit freien Gewichten <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr., 22.01.	USZ I HS 1 17.30-19.00	Schriftliche Prüfung <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

ZP HEALTH & FITNESS INSTRUCTOR STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2027

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

Sommersemester 2027

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 06.03.			USZ II Gym 09.00-12.15 13.15-16.30	Yoga <i>Boris Georgiev</i> Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i>
Fr., 12.03.	USZ II SR1 17.00-19.15	Trainingssteuerung <i>Mag. Georg Denev</i>		
Fr., 19.03.			USZ II Gym 17.00-20.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 09.04.			USZ II Gym 17.00-19.15 USZ II HSDG 19.30-21.00	Qigong und TaijiQuan <i>Mag. Michael Funovich</i> Grundlagen des Personaltrainings und Berufskunde <i>Mag. Petra Wenzl</i>
Sa., 10.04.	USZ II SR 1 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>
Sa., 17.04.	USZ II SR1 11.45-13.15	Trainingssteuerung <i>Mag. Georg Denev</i>	USZ II Gym 09.00-11.15	Pilates <i>Jacqueline Fierascu</i>
Fr., 23.04.			USZ II Gym 17.00-19.15	Yoga <i>Boris Georgiev</i>
Sa., 24.04.	USZ II SR II/2 09.00-11.15 11.30-13.00	Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i> Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Dr. Peter Vogl</i>		

Sa., 08.05.	USZ II SR 1 09.00-11.15 Erste Hilfe <i>Larry Hascha</i> 12.00-15.15 Sport und spez. Bedürfnisse <i>Mag. Petra Wenzl</i>	
Fr., 21.05.	USZ II SR1 16.30-19.45 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., 22.05.		USZ II Gym 09.00-10.30 Methodische Übungen I 10.45-12.15 Bodywork/Training mit Kleingeräten und Lehrauftritte 13.00-15.15 Entspannungstraining <i>Mag. Kathrin Steiner, MBA</i>
Sa., 12.06.	USZ II SR1 09.00-10.30 Rechtliche Grundlagen zur Selbstständigkeit <i>Mag. Wolfgang Gerzer</i> 11.00-12.30 Technik für erfolgreiche Kundengespräche <i>Dr. Peter Vogl</i>	USZ I KO1 13.00-16.15 Krafttraining mit freien Gewichten (sowie Möglichkeit zur Wiederholung der nicht bestandenen Krafttests) <i>Mag. Thomas Schneider</i>
Fr., 25.06.	USZ I HS 1 17.30-19.00 Schriftliche Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>	
Sa. 26.06.		USZ II Gym Ab 08.30 Praktische Prüfung <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</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