universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK PILATESTRAINER*IN | STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2024

Ort/ Praxis: USZ II, Tanzstudio (TZ); Gymnastikraum (Gym), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
Ort/ Prüfung: USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien
Referentinnen: Sonja Fennes, BSc & Karolina Suwart, BSc

Sommersemester 2024

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 09.03.			USZ II TZ **09.00 – 12.00** **12.30 – 15.30**	**Aufbau von komplexen Pilatesübungen** **Pilatesübungen mit Ball** *Sonja Fennes, BSc.*
So., 14.04.			USZ II Gym **09.00 – 12.00** **13.00 – 16.00**	**Aufbau von komplexen Pilatesübungen** **Pilatesübungen mit Theraband** *Karolina Suwart*
Sa., 25.05.			USZ II Gym **09.00 – 12.00** **13.00 – 16.00**	**Variationen von Pilatesübungen** **Repetitorium** *Karolina Suwart*
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 **18.00 - 19.30**	**Prüfung Theorie Pilates** *Mag. Dr. Maria Rienößl*		
Sa., 29.06.			USZ II TZ **ab 09.00**	**Prüfung Praxis** *Karolina Suwart &* *Mag. Maria Macho*

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:
zusätzlich zu den Ausbildungssamstagen müssen im Sommersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- 5 USI-Einheiten aktiv
- 10 USI-Einheiten passiv

Abschluss:

- schriftliche Prüfung: Theorie Pilates
- praktische Prüfung
- Lehrauftritt in den letzten Juniwochen

universität wien
Postgraduate Center

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

ZK PILATESTRAINER*IN | STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2023/2024

Ort/ Theorie: USZ II, Seminarraum 1.Stock (SR 1), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
USZ II, Seminarraum im 4. Stock (SR II/2), Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Ort/ Praxis: USZ II, Gymnastikraum im EG (Gym); Tanzstudio im Dachgeschoß (TZ), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Referentinnen: Sonja Fennes, BSc & Karolina Suwart, BSc

Wintersemester 2023/2024

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
So., 15.10.	USZ II SR 1 **13.00 - 16.00**	**Anatomie** *Sonja Fennes, BSc.*	USZ II Gym **09.00 - 12.00**	**Organisatorische Fragen, Biographie Pilates, Powerhouse** *Karolina Suwart*
Sa., 21.10.			USZ II TZ **09.00 - 12.00** **13.00 - 16.00**	**Powerhouse, vorbereitende Übungen** *Sonja Fennes, BSc.* **Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 1** *Sonja Fennes, BSc.*
So., 26.11.	USZ II SR 1 **09.00 - 12.00**	**Anatomie** *Sonja Fennes, BSc.*	USZ II Gym **13.00 - 16.00**	**Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 2** *Karolina Suwart, Sonja Fennes, BSc.*
So., 03.12.			USZ II TZ **09.00 - 12.00** USZ II Gym **09.00 - 12.00**	**Lehrauftritte in der Kleingruppe** *Karolina Suwart* **Lehrauftritte in der Kleingruppe** *Sonja Fennes, BSc.*
Sa., 13.01.	USZ II SR II/2 **09.00 - 12.00**	**Anatomie** *Sonja Fennes, BSc.*	USZ II Gym **13.00 - 16.00**	**Lehrauftritte in der Kleingruppe** *Sonja Fennes, BSc.*
Fr., 26.01.	USZ I HS 1 **18.00 - 19.30**	**Prüfung Theorie Anatomie** *Mag. Dr. Maria Rienößl*		

Änderungen der Kursleitung vorbehalten!

Verpflichtende Praktikumsstunden:
zusätzlich zu den Ausbildungssamstagen müssen im Wintersemester der Ausbildung folgende Stunden besucht werden:

- 10 USI-Einheiten aktiv
- 5 USI-Einheiten passiv