

# ZP PILATESTRAINER\*IN | STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2024/2025

**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 2024/2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
So., 13.10.	USZ II SR 1 13.00 - 16.00	Anatomie Sonja Fennes, BSc.	USZ II TZ 09.00 - 12.00	Organisatorische Fragen, Biographie Pilates, Powerhouse Karolina Suwart
Sa., 19.10.			USZ II Gym 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., 24.11.	USZ II SR 1 09.00 - 12.00	Anatomie Sonja Fennes, BSc.	USZ II TZ 13.00 - 16.00	Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 2 Karolina Suwart, Sonja Fennes, BSc.
So., 01.12.			USZ II TZ 09.00 - 12.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe Karolina Suwart
Sa., 11.01.	USZ II SR II/2 09.00 - 12.00	Anatomie Sonja Fennes, BSc.	USZ II TZ 13.00 - 16.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe Sonja Fennes, BSc.
Fr., 24.01.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	Prüfung Theorie Anatomie Mag. Dr. Maria Rienöbfl		

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

# ZP PILATESTRAINER\*IN | STUNDENPLAN SOMMERSEMESTER 2025

**Ort/ Praxis:** USZ II, Tanzstudio im Dachgeschoß (TZ), 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 2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 08.03.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 12.30 – 15.30	<b>Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Ball</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 13.04.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	<b>Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Theraband</b> <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 24.05.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	<b>Variationen von Pilatesübungen Repetitorium</b> <i>Karolina Suwart</i>
Fr., 27.06.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	<b>Prüfung Theorie Pilates</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>		
Sa., 28.06.			USZ II TZ ab 09.00	<b>Prüfung Praxis</b> <i>Karolina Suwart &amp; Mag. Maria Macho</i>

**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