

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
 Sportstätte Spitalgasse, Halle 3 (H3), Spitalgasse 14, 1090 Wien

Referentinnen: Sonja Fennes, BSc & Karolina Suwart, BSc

Wintersemester 2024/2025

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
So., 13.10.	USZ II Gym 13.00 - 16.00	Anatomie <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	USZ II Gym 09.00 - 12.00	Organisatorische Fragen, Biographie Pilates, Powerhouse <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 19.10.			USZ II Gym 09.00 - 12.00 13.00 - 16.00	Powerhouse, vorbereitende Übungen <i>Sonja Fennes, BSc.</i> Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 1 <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 24.11.	USZ II Gym 09.00 - 12.00	Anatomie <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	USZ II Gym 13.00 - 16.00	Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 2 <i>Karolina Suwart, Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 01.12.			USZ II H1 09.00 - 12.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 11.01.	Spitalgasse H3 09.00 - 12.00	Anatomie <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	Spitalgasse H3 13.00 - 16.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Fr., 24.01.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	Prüfung Theorie Anatomie <i>Mag. Dr. Maria Rienöbfl</i>		

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