

ZK PILATESTRAINER*IN | STUNDENPLAN WS 2022/2023

Ort/ Theorie: USZ II, Seminarraum 1.Stock (SR 1); Seminarraum 4.Stock (SR 4), Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

USZ I, Hörsaal 1 (HS 1), Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

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

Referentinnen: Sonja Fennes, BSc & Karolina Suwart, BSc

Wintersemester 2022/2023

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 15.10.			USZ II TZ 09.00 - 12.00	Organisatorische Fragen, Biographie Pilates, Powerhouse <i>Karolina Suwart</i> Powerhouse, vorbereitende Übungen 13.00 - 16.00 <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Sa., 22.10.	USZ II SR 4 13.00 - 16.00	Anatomie <i>Dr. Felix Ebenberger</i>	USZ II TZ 09.00 - 12.00	Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 1 <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Sa., 26.11.	USZ II SR 4 13.00 - 16.00	Anatomie <i>Dr. Felix Ebenberger</i>	USZ II TZ 09.00 - 12.00	Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 2 <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 03.12.			USZ II TZ 09.00 - 12.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Sa., 17.12.	USZ II SR 1 13.00 - 16.00	Anatomie <i>Dr. Felix Ebenberger</i>	USZ II TZ 09.00 - 12.00	Lehrauftritte in der Kleingruppe <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 28.01.	USZ I HS 1 08.30 - 10.00	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

ZK PILATESTRAINER*IN | STUNDENPLAN SS 2023

Ort/ Praxis: USZ II, Tanzstudio (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 2023

Datum	Ort/Zeit	Theorie	Ort/Zeit	Praxis
Sa., 11.03.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Ball <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Sa., 22.04.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Theraband <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 03.06.			USZ II TZ 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	Variationen von Pilatesübungen <i>Sonja Fennes, BSc.</i> Repetitorium <i>Karolina Suwart</i>
Fr., 23.06.	USZ I HS 1 18.30 - 20.00	Prüfung Theorie Pilates <i>Mag. Dr. Maria</i> <i>Rienößl</i>		
Sa., 24.06.			USZ II TZ ab 09.00	Prüfung Praxis

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