

# ZK PILATESTRAINER\*IN | STUNDENPLAN WINTERSEMESTER 2023/2024

**Ort/ Theorie:** USZ II, Seminarraum 1.Stock (SR 1), 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	<b>Anatomie</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	USZ II Gym 09.00 - 12.00	<b>Organisatorische Fragen, Biographie Pilates, Powerhouse</b> <i>Karolina Suwart</i>
Sa., 21.10.			USZ II TZ 09.00 - 12.00	<b>Powerhouse, vorbereitende Übungen</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
			13.00 - 16.00	<b>Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 1</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 26.11.	USZ II SR 1 09.00 - 12.00	<b>Anatomie</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	USZ II Gym 13.00 - 16.00	<b>Pilates-Basic-Übungen in verschiedenen Positionen Teil 2</b> <i>Karolina Suwart</i>
So., 03.12.			USZ II TZ 09.00 - 12.00	<b>Lehrauftritte in der Kleingruppe</b> <i>Karolina Suwart</i>
			USZ II Gym 09.00 - 12.00	<b>Lehrauftritte in der Kleingruppe</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Sa., 16.12.	USZ II SR 1 09.00 - 12.00	<b>Anatomie</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>	USZ II TZ 13.00 - 16.00	<b>Lehrauftritte in der Kleingruppe</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
Fr., 26.01.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	<b>Prüfung Theorie Anatomie</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</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 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 13.00 – 16.00	<b>Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Ball</b> <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 14.04.			USZ II Gym 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	<b>Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Theraband</b> <i>Karolina Suwart</i>
So., 26.05.			USZ II Gym 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	<b>Variationen von Pilatesübungen Repetitorium</b> <i>Karolina Suwart</i>
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	<b>Prüfung Theorie Pilates</b> <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>		
Sa., 29.06.			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