

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	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., 16.12.	USZ II Gym 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

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	Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Ball <i>Sonja Fennes, BSc.</i>
So., 14.04.			USZ II Gym 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	Aufbau von komplexen Pilatesübungen Pilatesübungen mit Theraband <i>Karolina Suwart</i>
So., 26.05.			USZ II Gym 09.00 – 12.00 13.00 – 16.00	Variationen von Pilatesübungen Repetitorium <i>Karolina Suwart</i>
Fr., 28.06.	USZ I HS 1 18.00 - 19.30	Prüfung Theorie Pilates <i>Mag. Dr. Maria Rienößl</i>		
Sa., 29.06.			USZ II TZ ab 09.00	Prüfung Praxis <i>Karolina Suwart & 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