



Direktor:  
Kons. HR Prof. Mag. Walter Schenk  
Auf der Gugl 30, 4020 Linz  
www.bspa.at/linz  
infolinz@bspa.at



#### Österreichische Instruktor/innenausbildung

Abteilungsvorstand:  
MMag. Dr. Johannes Landlinger

Sekretariat: Telefon:  
+43 732 652352

E-Mail:  
infolinz@bspa.at

12.10.2023

## **Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktor/innen für FIT STUDIO II 2024/25**

Die Bundessportakademie Linz führt in Zusammenarbeit mit dem Sportland OÖ eine Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Instruktor/in für FIT Studio durch.

#### **Ausbildungsleitung**

Mag. Christian Hackl

#### **Ausbildungsziel**

Der/die Instruktor/in für FIT Studio ist eine ausgebildete und fachkundige Person, die befähigt ist, den Übungsbetrieb und Unterricht im Arbeitsbereich „Fitness-Studio“, aber auch in Sportvereinen mit gesundheits-, Breitensport- oder leistungsorientierter Zielsetzung vorzubereiten und zu leiten. Diese Ausbildung dient gesetzlich zur Vorbereitung für die Fitness-Trainerausbildung der BSPA Linz.

#### **Ausbildungsumfang und Lehrplan:**

[https://www.bspa.at/fileadmin/user\\_upload/Anlage\\_C.1\\_Sportinstruktorinnen\\_und\\_Sportinstruktoren\\_10\\_18.pdf](https://www.bspa.at/fileadmin/user_upload/Anlage_C.1_Sportinstruktorinnen_und_Sportinstruktoren_10_18.pdf)

#### **Ausbildungstermine**

Eignungsprüfung	05.10.2024	Linz
1. Kursteil	02.12. – 07.12.2024	Linz
2. Kursteil	03.03. – 08.03.2025	Linz
3. Kursteil	09.06. – 12.06.2025	Linz
Abschlussprüfung	12.06. – 13.06.2025	Linz

#### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt online an die Bundessportakademie Linz unter: [www.bspa.at/linz/ausbildungen](http://www.bspa.at/linz/ausbildungen)  
**Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht! Die Kursanmeldung soll bitte nur dann eingesandt werden, wenn alle Kursteile besucht werden können.** Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist begrenzt, wobei der Zeitpunkt der an der BSPA Linz eingegangenen Anmeldung für die Kursteilnahme ausschlaggebend ist.

#### **Anmeldeschluss**

05.08.2024

#### **Ausbildungsbeginn**

Samstag, 05.10.2024

#### **Aufnahmebedingungen**

- Bei der Eignungsprüfung ist ein ärztliches Attest vorzulegen, das nicht älter als 6 Monate ist und die körperliche Eignung des/der Aufnahmebewerber/in bestätigt. Das ärztliche Zeugnis kann auch mit der Anmeldung eingereicht werden (bitte dabei die Gültigkeit beachten). Ohne ärztliches Zeugnis ist eine Kursteilnahme nicht möglich.
- Der/Die Aufnahmewerber/in muss im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.

- Vor Beginn des Kurses wird eine Eignungsprüfung durchgeführt, bei der der/die Aufnahmewerber/in weder unfall- noch krankenversichert ist.
- Qualifikation im Bereich „Erste Hilfe“ durch den erfolgreichen Abschluss eines den Vorgaben bekannter Rettungseinsatzorganisationen entsprechenden Erste-Hilfe-Kurses im Ausmaß von mind. 6 Stunden und nicht älter als 5 Jahre (gerechnet vom Ausbildungsbeginn). Dieser muss spätestens bei der kommissionellen Abschlussprüfung vorliegen.
- Für die Zulassung zum Kurs benötigen Sie Deutschkenntnisse auf Niveau C1 oder höher.

### Sonderbedingungen

Geprüfte Leibeserzieher/innen, Diplomsportlehrer/innen, Trainer/innen und Instruktor/innen, sowie Studierende an den österreichischen Instituten für Sportwissenschaften können vom Besuch jener allgemeinen Lehrveranstaltungen dispensiert werden, von denen sie gleichwertige Prüfungen im Rahmen ihrer Ausbildung abgelegt haben. Die Teilnahme an den Prüfungen in jenen Unterrichtsgegenständen, die im Rahmen der kommissionellen Abschlussprüfung geprüft werden, ist jedoch verpflichtend. **Entsprechende Unterlagen sind dem Kursleiter der Ausbildung zu Beginn des Kurses vorzulegen, eine spätere Anrechnung kann nicht erfolgen.**

### Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung wird von einer staatlichen Prüfungskommission abgehalten, wobei die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt werden. Eine Zulassung zur kommissionellen Abschlussprüfung kann erst nach positiver Ablegung aller Vorprüfungen und einem Nachweis von mindestens 20 (gehaltenen und dokumentierten) Praxiseinheiten im Verein/Studio erfolgen.

### Gegenstände der Abschlussprüfung

**Je eine mündliche Prüfung in:** Bewegungslehre und Biomechanik, Sportbiologie, Trainingslehre.

**Je eine praktische Prüfung in:** Allgemeine praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt),  
Spezielle praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)

### Kurskosten

Der Kursbesuch (Unterricht + sämtliche Prüfungen) ist kostenlos. Für Aufenthalts- und Verpflegungskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen. Weiters ist ein Betrag von 250€ für Lehrunterlagen sowie Arbeitsmittelbeiträge (Sporthallen, Diagnosekosten, Materialkosten etc.) zu entrichten (Infoschreiben mit Zahlungsaufforderung folgt nach Anmeldeschluss seitens der BSPA Linz). **Der verbleibende Restbetrag wird Ihnen nach Kursende auf das bei der Anmeldung angegebene Konto zurück überwiesen. Sollten Sie die Eignungsprüfung nicht bestehen, wird Ihnen der Betrag zur Gänze refundiert.**

**Für Teilnehmer/innen, die am Kursort Linz ein Quartier benötigen, stehen im Landessportzentrum/Olympiazentrum Linz Quartiere zur Verfügung.** Reservierungen bitte an [lsz.post@ooe.gv.at](mailto:lsz.post@ooe.gv.at) (Preise pro Nacht und pro Person, Änderungen vorbehalten)

Übernachtung inkl. Frühstück im Einzelzimmer um 49,50€

Übernachtung inkl. Frühstück im Doppelzimmer um 44,20€

Mittagessen (13,60€) und Abendessen (9€) können vor Ort hinzugebucht werden

### Verschiedenes

Die erforderliche Sportbekleidung und –ausrüstung sowie Schreibutensilien sind zum Lehrgang mitzubringen. Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!

Kons. HR Prof. Mag. Walter Schenk  
Direktor

MMag. Dr. Johannes Landlinger  
Abteilungsvorstand

## EIGNUNGSPRÜFUNGSKRITERIEN – FIT STUDIO

### Überprüfung der körperlichen Voraussetzungen und der allgemeinen Ausdauerfähigkeit:

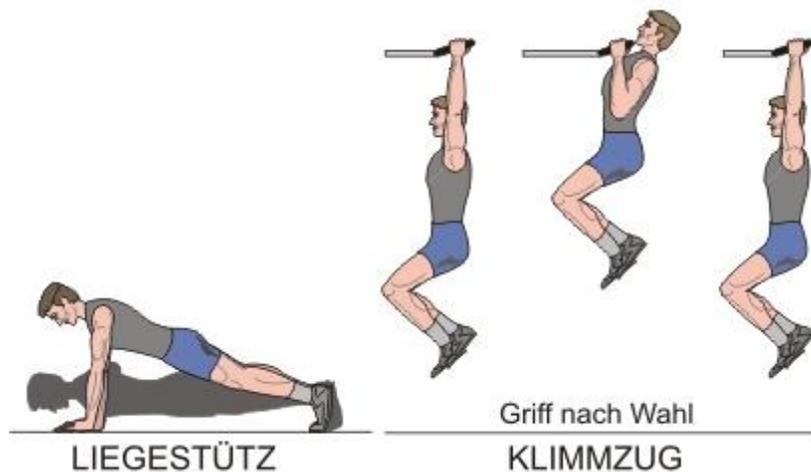
Cooper-Test: Männer 2600m in 12 Minuten  
Frauen 2300m in 12 Minuten

### Überprüfung der Kraftfähigkeit:

Klimmzüge: Männer 6 Klimmzüge  
Frauen 3 Klimmzüge  
(Start mit gestreckten Armen, Endposition: Kinn befindet sich über der Stange)

Liegestütze: Männer 20 Liegestütze  
Frauen 10 Liegestütze  
(Arme parallel, Finger bzw. Hände leicht nach innen gedreht, erkennbare Körperspannung)

Bei den 2 Übungen jeweils zügige Ausführung!!



### Überprüfen der fachlichen Voraussetzungen:

Für diesen Prüfungsbereich ist eine Eigentrainingerfahrung im Fitness-Studio notwendig!

### **Zu 3 Muskelgruppen wird das Vorzeigen von je 5 Übungen verlangt:**

Als Beispiel: Muskelgruppe Rückenstrecker – 5 Übungen:

Es wird auf saubere Ausführungen, richtige Muskelzuordnung und richtige Atmung geachtet.

*Folgende Muskelgruppen können verlangt werden:*

Gerade/schräge Bauchmuskeln, Brust, Rückenstrecker, obere und unterer Rücken, Armbeuger, Armstrecker, Kniebeuger, Kniestrecker, Hüftbeuger, Hüftstrecker, Beinbezieher, Beinabspreizer, Unterschenkel, Schultern, Unterarme, seitliche Rumpfmuskulatur