



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



### Österreichische Trainer/innenausbildung

Abteilungsvorstand:  
MMag. Dr. Johannes Landlinger

Sekretariat:  
Hildegard Zellhofer

Telefon:  
+43 732 652352

E-Mail:  
infolinz@bspa.at

04.04.2024

## **Ausschreibung zur Ausbildung von Trainer/innen für FITNESSSTUDIOS 2025/26/27**

Die Abteilung Trainer/innenausbildung der Bundessportakademie Linz führt von 2025 – 2027 eine Ausbildung für Fitnesstrainer/innen durch, die sich insbesondere an die verschiedenen Aufgaben- und Arbeitsbereiche im Fitnessstudio bzw. gelegentlich auch im Freien richtet.

### AUSBILDUNGSLEITUNG

Kons. Dir. HR Prof. Mag. Walter Schenk, Mag. (FH) Marco Wolf

### AUSBILDUNGSTERMINE

|                             |                     |      |
|-----------------------------|---------------------|------|
| 1. Teil                     | 17.03. – 22.03.2025 | Linz |
| 2. Teil                     | 12.05. – 17.05.2025 | Linz |
| 3. Teil                     | 30.09. – 05.10.2025 | Linz |
| 4. Teil                     | 14.01. – 18.01.2026 | Linz |
| 5. Teil                     | 13.04. – 17.04.2026 | Linz |
| 6. Teil                     | 08.06. – 13.06.2026 | Linz |
| 7. Teil                     | 11.09. – 13.09.2026 | Linz |
| 8. Teil                     | 09.11. – 14.11.2026 | Linz |
| 9. Teil                     | 12.02. – 17.02.2027 | Linz |
| 10. Teil + Abschlussprüfung | 23.05. – 26.05.2027 | Linz |

Änderungen vorbehalten!

**KURSZEITEN:** Jeweils ganztätig an den genannten Tagen, allenfalls laut Stundenplan, der ca. 2 Wochen vor Beginn der Ausbildungswoche zugestellt (E-Mail oder Sportraum) wird.

### ANMELDESCHLUSS AM 24.01.2025

Bei einer zu großen Anmeldezahl behält sich die Bundessportakademie Linz schriftliche Absagen vor. Entscheidend für die Teilnahme sind, neben der Reihenfolge der Anmeldung, auch die Termine und der Erfolg bei der Instruktor/innenausbildung FIT Studio - Abschlussprüfung. Die Letztentscheidung über eine Aufnahme obliegt der Direktion.

### ANWESENHEITSPFLICHT

Es besteht bei allen Unterrichtsveranstaltungen Anwesenheitspflicht. In den praktischen Unterrichtseinheiten ist auch eine aktive Teilnahme am Unterricht verpflichtend. Nur bei gerechtfertigter Entschuldigung (im Voraus per E-Mail) ist ein Fernbleiben vom Unterricht möglich, wobei der versäumte Stoff in Form von Feststellungsprüfungen nachzuweisen ist. **In allen Gegenständen sind Vorprüfungen bzw. Semesterprüfungen abzulegen.**

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE AUFNAHME IN DIESE AUSBILDUNG

1. Abgeschlossene Instruktor/innen Ausbildung für FIT Studio (**Zeugniskopie ist der Anmeldung beizulegen!**)
2. Ein ärztliches Zeugnis, welches die körperliche Eignung bestätigt. Zusätzliche hat dazu die Untersuchung nach sportärztlichen Kriterien zu erfolgen und muss mindestens ein **Basis- und ein Belastungs-EKG** beinhalten. Das ärztliche Attest (gergl. Kriterien im Anschluss) darf zum Zeitpunkt des Kursbeginns nicht älter als 6 Monate alt sein. **Einsendung des ärztlichen Zeugnisses bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn verpflichtend.** Die Dokumentation der erbrachten Leistung muss **eindeutig** nachvollziehbar sein.

### Das ärztliche Zeugnis hat nach folgenden Kriterien zu erfolgen:

Es muss eine Fahrradergometrie (Belastungs EKG) nach folgendem Testmodus durchgeführt werden:

Stufendauer: mindestens 2' – maximal 3'  
Stufenhöhe: mindestens 25 Watt – maximal 50 Watt  
(5 Minuten Aufwärmen bei 1 Watt/kg/KG dürfte obligatorisch sein)

Die Mindestleistung auf der letzten zu Ende getretenen Stufe muss bei Frauen 3.0 Watt/kg/KG und bei Männern 3.5 Watt/kg/KG betragen.

Dh. aus dem mitgeschriebenen Protokoll muss deutlich hervorgehen, dass diese Wattbeträge über die gesamte Stufendauer erbracht wurden.

Die Beurteilung des Arztes (Diagnostik des Belastungs EKGs) hat unzweifelhaft cardiale Tauglichkeit des/der Aufnahmewerbers/in zu enthalten.

## SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

**Praxisnachweis:** Dokumentation von 30 Praxiseinheiten und Betreuung einer/es Athletin/Athleten über die gesamte Ausbildungsdauer inkl. Leistungsentwicklung und Dokumentation.

### **In der Praxis:**

Konditions-, Fitness- und Gesundheitstraining, Funktionsgymnastik, Krafttraining an Geräten, Massage etc.

### **In der Theorie:**

Didaktik/Methodik, Bewegungslehre und Biomechanik, Trainingslehre, Sportpsychologie, Physiologie, Funktionelle Anatomie, Werbung, Vermarktung, Gerätekunde, Massage, Englisch, Deutsch/Kommunikation, Geschichte des Sports, Ernährung, Personaltraining, Trainingsbegleitung- und planung, Seminar für Leistungsdiagnostik, Medieneinsatz, Fachfragen, Kraftpass, NADA-Zertifikat, etc.

## ABSCHLUSSPRÜFUNG

Die kommissionelle Abschlussprüfung findet ca. 2 Monate nach dem Kursende statt und wird von einer staatlichen Prüfungskommission abgehalten, wobei die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt werden.

**Praxisnachweis:** Während des 1-semesterigen Bildungsganges und bis zum Beginn der kommissionellen Abschlussprüfung ist eine mindestens halbjährige Tätigkeit oder mindestens 100 Unterrichtseinheiten in einem Fitnessstudio bzw. einer ähnlichen öffentlichen Einrichtung (Verein, Gesundheitszentrum, Therapiestation etc...) vorzuweisen. Über mindestens 30 Trainingsstunden muss eine **schriftliche** Dokumentation vorgelegt werden, die auch kontrolliert wird. Weiters ist die persönliche Betreuung einer/es Athletin/Athleten über die gesamte Ausbildungsdauer inkl. Leistungsentwicklung und Dokumentation verpflichtend.

### **Gegenstände der Abschlussprüfung:**

Je eine mündliche Prüfung in: Sportphysiologie, Funktionelle Anatomie, Bewegungslehre und Biomechanik, Trainingslehre.

Je eine praktische Prüfung in: Spezielle praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt) und Allgemein praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt).

## ORTE DER AUSBILDUNG

Landessportzentrum/Olympiazentrum Linz, Auf der Gugl 30, 4020 Linz; diverse Fitness-Studios in Oberösterreich etc.; geplant (alle Standorte werden genau festgelegt – Änderungen der Kursorte sind der Kursleitung vorbehalten).

Wird eine Unterkunft am Kursort benötigt, stehen im **Landessportzentrum/Olympiazentrum Linz** Zimmer zur Verfügung. Diese können Sie unter [www.sport-ooe.at](http://www.sport-ooe.at) – Service – Reservierungen buchen.

Übernachtung inkl. Frühstück im Einzelzimmer um 49,70€, im Doppelzimmer um 44,40€  
Mittagessen (13,60€) und Abendessen (9€) können vor Ort hinzugebucht werden

(Preisänderungen vorbehalten)

## SONDERBEDINGUNGEN

Es gilt für alle Kursteilnehmer/innen Anwesenheitspflicht! Geprüfte Leibeserzieher/innen, Diplomsportlehrer/innen, Trainer/innen sowie Studierende an österr. Instituten für Sportwissenschaften können vom Besuch jener allgemeinen Lehrveranstaltungen dispensiert werden, von denen sie gleichwertige Prüfungen im Rahmen Ihrer Ausbildungen abgelegt haben. Über die Befreiung von diesbezüglichen Vorprüfungen, die während der Ausbildung abzulegen sind, entscheidet der Kursleiter nur zu Beginn der Ausbildung. Die Teilnahme an den Vorprüfungen in jenen Unterrichtsgegenständen, die im Rahmen der kommissionellen Abschlussprüfungen geprüft werden, sind jedoch **verpflichtend**. Entsprechende Unterlagen (Zeugnisse) sind dem Leiter (Kons. Dir. HR Prof. Mag. Walter Schenk) der Ausbildung spätestens **14 Tage vor Beginn des Kurses** schriftlich vorzulegen (per Post oder E-Mail). **Eine spätere Anrechnung kann nicht erfolgen.**

## KURSKOSTEN UND SONSTIGES

- Nach der Anmeldung ist nach unserer Aufforderung ein Betrag von 100€ (Kursanzahlung) auf das Konto der Bundessportakademie zu überweisen.
- Für die Ausbildung ist mit ca. 300€ im weiteren Kursverlauf zu rechnen, die Einzahlung erfolgt wieder nach unserer Aufforderung. Der verbleibende Restbetrag wird Ihnen nach Kursende auf das bei der Anmeldung angegebene Konto innerhalb von 4 Wochen zurücküberwiesen.

Bei genügend großer Kursteilnehmerzahl (ca. 25) wird sich dieser Betrag mit Sicherheit etwas verringern. Mit diesem Betrag sind sämtliche Ausbildungskosten abgedeckt. Durch einen vorzeitigen – aus welchen Gründen auch immer – Ausstieg verändern sich die Gesamtkosten nicht, dh. die anfallenden allgemeinen Kurskosten, wie Studiomieten, Hallenmieten etc. werden jeweils auf die Gesamtzahl der Kursteilnehmer/innen, die zu Beginn des Kurses anwesend waren, angerechnet. Die Skripten werden ab dem Zeitpunkt der schriftlichen Abmeldung nicht mehr verrechnet. Stornierungen der Anmeldungen sind bis 2 Woche vor Kursbeginn bei voller Rückzahlung des Ausbildungsbetrages möglich.

- Die erforderliche Sportbekleidung und Schreibutensilien sind zum Lehrgang mitzubringen
- Bei zu kurzfristiger oder nichterfolgter Abmeldung muss mit der Bezahlung von Stornogeühren gerechnet werden.
- Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!
- Max. Teilnehmerzahl: 25 (vergl. Anmeldevoraussetzungen)
- Mind. Teilnehmerzahl 20

Kons. HR Prof. Mag. Walter Schenk  
Direktor/Kursleiter

Mag. (FH) Marco Wolf  
BSPA Lehrer/Kursleiter

MMag. Dr. Johannes Landlinger  
Abteilungsmitglied