



Direktor:  
MMag. Dr. Johannes Landlinger  
Auf der Gugl 30, 4020 Linz  
[www.bspa.at/linz](http://www.bspa.at/linz)  
[info@linz.bspa.at](mailto:info@linz.bspa.at)



### Österreichische Instruktor\*innenausbildung

Abteilungsvorstand:  
Mag. Christian Hackl

Sekretariat: Telefon:  
+43 732 652352

E-Mail:  
[info@linz.bspa.at](mailto:info@linz.bspa.at)

29.10.2026

## **Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktor\*innen für FIT STUDIO I 2027**

Die Bundessportakademie Linz führt in Zusammenarbeit mit dem Sportland OÖ eine staatlich geprüfte Instruktor\*innen-Ausbildung für FIT Studio durch.

### Ausbildungsleitung

AV Mag. Christian Hackl

### Ausbildungsziel

Instruktor\*innen für FIT Studio sind ausgebildete und fachkundige Personen, die befähigt sind, 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-Trainer\*innenausbildung 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

|                  |                     |      |
|------------------|---------------------|------|
| Anmeldeschluss   | 24.02.2027          |      |
| Eignungsprüfung  | 24.04.2027          | Linz |
| 1. Kursteil      | 21.06. – 26.06.2027 | Linz |
| 2. Kursteil      | 11.10. – 16.10.2027 | Linz |
| 3. Kursteil      | 29.11. – 01.12.2027 | Linz |
| Abschlussprüfung | 02.12. – 03.12.2027 | Linz |

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online an die BSPA Linz unter: [www.bspa.at/linz/ausbildungen](http://www.bspa.at/linz/ausbildungen). Es gilt **bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht**. Melden Sie sich bitte nur an, wenn Sie den Kurs vollständig besuchen können. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, ausschlaggebend ist hier das Eingangsdatum der Anmeldung. Bitte teilen Sie uns Adress- oder Namensänderungen während des Kurses umgehend mit.

### Aufnahmebedingungen

- Das **ärztliche Attest** über die medizinische Eignung ist bei der Anmeldung oder spätestens eine Woche vor Kursbeginn einzureichen. Dieses darf zum Zeitpunkt des Kursantritts maximal 6 Monate alt sein. Ohne ärztliches Attest ist eine Kursteilnahme nicht möglich.
- Die Aufnahmebewerber\*in müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.
- Vor Beginn des Kurses wird eine Eignungsprüfung durchgeführt, bei der die Aufnahmebewerber\*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). Der **Nachweis** muss

spätestens vor dem letzten Kursteil vorliegen.

- Der Unterricht und die Prüfungen werden in deutscher Sprache abgehalten. Aus diesem Grund ist das B2 Niveau nach dem GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen) Voraussetzung. Im Bedarfsfall ist die Bestätigung des angeführten Niveaus der Anmeldung beizulegen.

### 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 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

Bei der Abschlussprüfung werden die Vortragenden als Fachprüfer\*innen eingesetzt. Eine Zulassung zur Abschlussprüfung kann erst nach positiver Ablegung aller Vorprüfungen und einem Nachweis von mindestens 20 (gehaltenen und dokumentierten) Praxiseinheiten im Verein oder ähnlichen Einrichtungen 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.**

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.

### Verschiedenes

Die erforderliche Sportbekleidung und –ausrüstung sowie Schreibutensilien sind zum Lehrgang mitzubringen.

MMag. Dr. Johannes Landlinger  
Direktor

Mag. Christian Hackl  
Abteilungsmitglied

## EIGNUNGSPRÜFUNGSKRITERIEN – FIT STUDIO

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

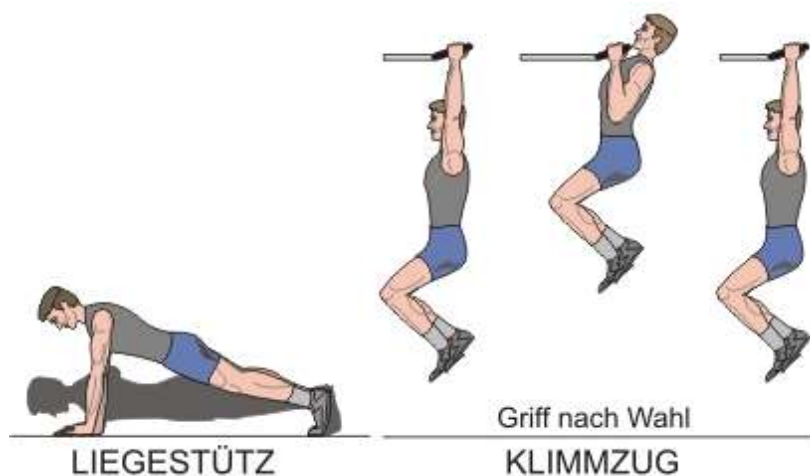
Cooper-Test: Männer 2400m in 12 Minuten  
Frauen 2200m in 12 Minuten

### 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