



Direktion:
MMag. Georg VEITZ
Kadettengasse 19d,
8041 Graz
www.bspa.at
UID: ATU65437912



Österreichische InstruktorInnenausbildung

Abteilungsvorstand:
MMMag. Dr. Thomas
GUTSCHLHOFFER

Sekretariat:
Bettina
Wladkowski

Telefon:
+43 5 0248083 400

Fax:
+43 5 0248083 999

E-Mail:
bettina.wladkowski@bspa.at

1. Änderung

27.08.2025

Ausschreibung zur InstruktorInnenausbildung für FITSPORT – gesundheitsorientiertes und präventives Training 2026

Die Bundessportakademie Graz führt gemeinsam mit allen Verbänden eine Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Instruktor/in für FITSPORT - gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene durch.

Kurzbeschreibung zur Ausbildung / zum Kurs

Ausbildungsleitung

Abteilungsvorstand MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFFER, Tel. Nr. 05/0248083 201,
E-Mail: thomas.gutschlhofer@bspa.at

Fachverband

Alle Verbände

Ausbildungsziel

Das Ziel der Ausbildung ist der Erwerb von umfassendem theoretischen Wissen, sowie eine praktische Grundausbildung, welche sowohl die Betreuung von Erwachsenen im Fitness- und Gesundheitssport, als auch im Konditions- und Koordinationsbereich ermöglicht. Der Schwerpunkt liegt auf präventivem und gesundheitsorientiertem Sporttreiben mit praktischen Inhalten wie z.B. allgemeine Fitness (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit), Outdoor- und Erlebnispädagogik, Rückenschule (Wirbelsäule und Beckenboden), Nordic Walking, Pilates, Tanz- und Rhythmus, Entspannungs- und Stressmanagement und Ernährung. Die AbsolventInnen sollen in der Lage sein, Trainingsprogramme zu erstellen, Ernährungstipps zu geben und Erwachsene dabei zu unterstützen, ihren Alltagsstress zu bewältigen.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die an präventivem und gesundheitsorientiertem Sporttreiben für Erwachsene interessiert sind bzw. die in diesem Berufsfeld arbeiten oder arbeiten möchten. Mögliche Berufsperspektiven für AbsolventInnen sind, unter anderem, im Fitness- oder Gesundheitsbereich in Vereinen, Fitnessstudios, Wellnesshotels und Firmen.

Ausbildungstermine

Kursteil I: 13.04. bis 18.04.2026 BSPA Graz
Kursteil II: 31.08. bis 05.09.2026 BSPA Graz
Kursteil III: 15.10. bis 18.10.2026 BSPA Graz

Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt generell online an die Bundessportakademie Graz, Kadettengasse 19d, 8041 Graz. <http://www.bspa.at/graz>

Die Anmeldung soll bitte nur dann eingesandt werden, wenn alle Kursteile besucht werden können.

Anmeldeschluss für die Eignungsprüfung

Montag, 09. März 2026

Ausbildungsbeginn

Montag, 13. April 2026

Aufnahmebedingungen

1. **Ärztliches Attest** vollständig ausgefüllt, das zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung nicht älter als 6 Monate ist und die körperliche Eignung der AufnahmewerberInnen bestätigt.
 - a. Ohne ärztliches Attest ist eine Teilnahme an der Ausbildung/Eignungsprüfung und am Kurs nicht möglich.
 - b. Online-Anmeldungen ohne ärztliches Attest sind unvollständig und müssen bis spätestens zum Ausbildungsbeginn/Eignungsprüfung nachgereicht werden.
2. **Erste-Hilfe-Nachweis** ist bis spätestens vier Wochen vor der Abschlussprüfung abzugeben. Der Nachweis darf nicht älter als 5 Jahre sein.
Es gelten nachstehende Ausbildungen:
 - Erste Hilfe im Rahmen des Führerscheinkurses
 - Erste-Hilfe-Kurs von mindestens 6 Stunden
3. Die AufnahmewerberInnen müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Eignungsprüfungen

Mittwoch, 25. März 2026, Beginn um 08.30 Uhr

Ort: BSPA Graz, Kadettengasse 19d, 8041 Graz

Es wird darauf hingewiesen, dass nach erfolgter Anmeldung keine gesonderte Einladung zur Eignungsprüfung erfolgt!

EIGNUNGSKRITERIEN:

- 1.) Koordinations-Test im Turnsaal (siehe Beilage)
Limit für Frauen: 41 Sekunden
Limit für Männer: 38 Sekunden

- 2.) Ausdauer: 3000 m Dauerlauf auf der Rundbahn
Limit für Frauen: unter 16 Minuten
Limit für Männer: unter 15 Minuten

Die Ergebnisse der Eignungsprüfung und die sich daraus ergebende Teilnahmeberechtigung werden den Teilnehmern/Innen unmittelbar nach der Eignungsprüfung bekannt gegeben.

Anrechnungsmodalitäten:

1. Abgeschlossene Übungsleiterausbildung eines Dachverbandes (nicht älter als 5 Jahre)
2. Studierende einer Sportuniversität bzw. FH mit (Studienerfolg mindestens 15 ECTS) bzw. Sportlehrerausbildung ab dem 2. Semester
3. TrainerInnen und InstruktorInnen (ausgenommen Reitausbildungen, Ausbildungen im Bereich Schach, Billard und Bahnengolf) (nicht älter als 5 Jahre).

Ausrüstung

Sportausrüstung für allgemeines Konditions- und Koordinationstraining in der Halle (Hallenschuhe mit heller Sohle) und im Freien (Regenbekleidung) und Pulsuhr.

Abschlussprüfung

Donnerstag, 05. November 2026, BSPA Graz

Bei der Abschlussprüfung werden die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt.

Abschlussprüfungen:

- **Mündliche Prüfungen in den Fächern:**
Angewandte Trainingslehre
Angewandte Bewegungslehre
Sportbiologie
- **Praktische Prüfungen in den Fächern:**
Allgemeine praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)
Spezielle praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

Eine Zulassung zur Abschlussprüfung kann erst nach positiver Ablegung aller Semesterprüfungen und der Einhaltung der Anwesenheitspflicht erfolgen. Die AbsolventInnen erhalten ein staatliches Zeugnis.

Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang (Unterricht und Prüfungen) ist kostenlos. Für Fahrt- und Aufenthaltskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen.

Ein Betrag **von € 50,-- (für zwei Bücher, anstatt regulär a € 34,-- , zu je € 15,-- und € 20,-- für sonstige Auslagen) ist bis spätestens 16.03.2026 verpflichtend** auf das Konto der BSPA Graz

PSK, IBAN AT42 0100 0000 0526 0601, BIC BUNDATWW

zu überweisen. **Als Zahlungsreferenz führen Sie bitte den Kurs und Ihren eigenen Namen an!**

Sollten Sie die Bücher dennoch nicht benötigen, geben Sie dies bitte bei der Kurseröffnung bekannt und Sie bekommen den jeweiligen Betrag rückerstattet.

Bei rechtzeitiger Abmeldung (drei Wochen) vor Kursbeginn oder bei Nichtbestehen der Eignungsprüfung wird Ihnen die Einzahlung zur Gänze rücküberwiesen.

Ohne rechtzeitige Anzahlung ist eine Teilnahme an der Eignungsprüfung und somit an o. a. Ausbildung nicht möglich!

**Spätere Nachzahlungen sind ausnahmslos nicht möglich.
Die MindestteilnehmerInnenzahl beträgt 20 KursteilnehmerInnen.**

Sonstiges

Sonderbedingungen – Anrechenbarkeiten

Geprüfte LeibeserzieherInnen, DiplomsportlehrerInnen, TrainerInnen und InstruktorInnen, 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, ebenso ist die Teilnahme an den Prüfungen in allen spartenspezifischen Unterrichtsgegenständen verpflichtend. Entsprechende Unterlagen sind dem Kursleiter **14 Tage vor Ausbildungsbeginn** vorzulegen, **eine spätere Anrechnung kann nicht erfolgen.**

Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!

Mit Ihrer Online-Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie alle oben angeführten Punkte der Ausschreibung zur Kenntnis genommen haben.

MMag. Georg VEITZ eh.
Direktor

MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFER eh.
Abteilungsmitglied

INSTRUKTOR/IN FITSPORT 2026

ÄRZTLICHES ATTEST

Betr.: geb. am:
(Zu- und Vorname)

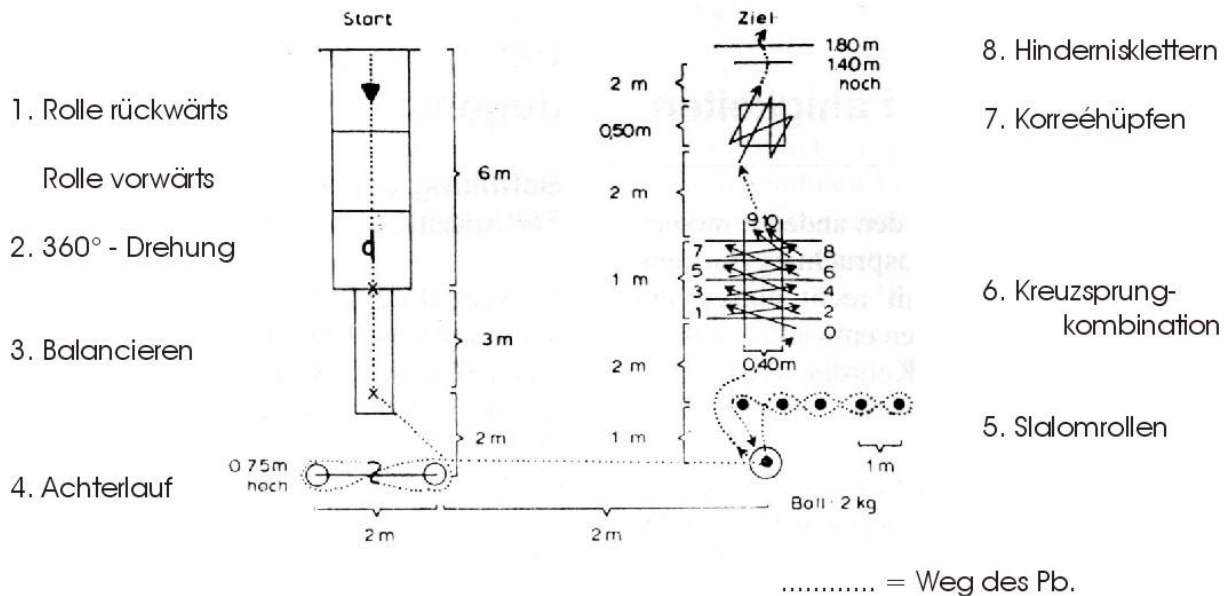
Obgenannte/Obgenannter wurde heute in meiner Ordination untersucht und ist sowohl **physisch** und **psychisch** als gesund zu bezeichnen und ist daher für die Ausbildung zum/r

..... geeignet.

Ein Nachweis über **ansteckende** oder **chronische** Erkrankungen konnte nicht erbracht werden.
Etwaige Behinderungen müssen aus Haftungsgründen angegeben werden!

.....
Datum

.....
Unterschrift/Arztstempel



Ein weiterer, vor allem für den gesamten Bereich der 11- bis 18-jährigen geeigneter Test ist der sogenannte „Wiener Koordinationsparcours“ (WKP). Sein Vorteil besteht vor allem darin, dass er Normtabellen vorweisen kann, die eine unmittelbare und übergreifende Einschätzung der koordinativen Leistungsfähigkeit ermöglichen.

- a) Rolle rückwärts – Rolle vorwärts (auf Bodenmatten)
- b) 360° - Drehung um die Körperlängsachse
- c) Balancieren über eine umgedrehte Langbank (3m markieren);
- d) Achterlauf um zwei durch Gummiseil miteinander verbundene Ständer (je einmaliges Unterlaufen und Überspringen des Seils).
- e) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um die 5 Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring zu deponieren; umgestossene Kegel sind wieder aufzustellen.
- f) Kreuzsprungkombination: Das Kästchenmuster wird entsprechend Planskizze wie folgt durchsprungen: Beginnend mit der Ausgangsstellung (links Fuß an der Position 0) überspringt der Proband entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äusseren Bein, also kreuzweise, das mittlere Kästchenfeld, bis er mit dem neunten Sprung beidbeinig in der Position 9/10 zum Stehen kommt; grobe Fehler (wie Betreten des Mittelfeldes, Auslassen einer Sprungfolge) führen zur Wiederholung der Aufgabe.
- g) Karreehüpfen: Das mit Klebestreifen (bzw. Kreide) auf dem Boden markierte Quadrat ist entsprechend der Planskizze durch Hüpfen auf einem Bein je einmal vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also insgesamt fünfmal, zu überspringen; Fehler: Auslassen eines Sprunges, Betreten des Innenfeldes.
- h) Hindernisklettern: Der quergestellte Barren ist als Hindernis so zu bewältigen, dass der vordere (niedrigere) Holm untertaucht und der hintere (höhere) Holm überklettert wird. Die Holme sollten den größtmöglichen Abstand erhalten.