

Österreichische Instruktor/innen-Ausbildung

Abteilungsvorstand:
Mag. Michael Mayrhofer

Sekretariat:
Stefanie Perkmann

Telefon:
+43 512 312000 310

E-Mail:
Stefanie.perkmann@bspa.at

LVID: 22519

März 2025

Ausschreibung zur InstruktorInnen-Ausbildung für Athletik, Fitness und Koordination 2025/26

Die Bundessportakademie Innsbruck veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Bundessportorganisation bzw. den Vereinen aller Dachverbände eine Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoressen für ATHLETIK/FITNESS/KOORDINATION (AFK).

Ausbildungsleitung

Mag. Michael Mayrhofer, Bundessportakademie Innsbruck, E-Mail: michael.mayrhofer@bspa.at

Fachverband

Vereine aller Dachverbände Österreichs (ASVÖ, ASKÖ, UNION) unabhängig vom jeweiligen Fachverband

Ausbildungsziel

Das erworbene sporttheoretische & -praktische Wissen in die athletische Grundausbildung, sowie in die Trainingspraxis der unterschiedlichen Sportarten umzusetzen. Trainingseinheiten im Nachwuchs(leistungs)- & Breitensport systematisch zu planen und pädagogisch-methodisch wirkungsvoll anzuleiten. Selbstständiges Führen und Betreuen von Trainingsgruppen in Vereinen.

Ausbildungsaufbau

In vier Ausbildungsblöcken werden Schwerpunkte im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, sowie Schnelligkeit und Koordination gesetzt. Übergeordnete Ausbildungsinhalte sind die athletische Bausteine Lauf, Sprung, Sprint, Wurf sowie das Training mit der Langhantel. Es werden das Athletiktraining im Nachwuchs- & Breitensport in Theorie und Praxis, sowie sportpädagogische & -psychologische Grundlagen von Experten/innen der BSPA unterrichtet. Alle Lerninhalte werden im Wechsel von verschiedenen Lehr- und Lernformen in Theorie und vor allem in der Praxis erarbeitet, gefestigt und vertieft.

Ausbildungsinhalte

- Sportpädagogische, -psychologische und ethische Grundlagen für den Trainingsbetrieb
- Angewandte Trainings- & Bewegungslehre in Theorie und Praxis
- Trainingseinheiten zur Verbesserung der athletischen Fähigkeiten, sowie sportmotorischer Fertigkeiten
- Lang- und Kurzhanteltraining
- Ausdauerleistungsdiagnostik
- Schnelligkeits-, Koordinations- & Neuroathletiktraining

Ausbildungstermine

| | | |
|--|----------------------------|-----------|
| Eignungsprüfung | 15.09.2025 | Innsbruck |
| 1. Kursteil (Schwerpunkt: Ausdauer) | 15.09. – 20.09.2025 | Innsbruck |
| 2. Kursteil (Schwerpunkt: Kraft) | 15.10. – 19.10.2025 | Innsbruck |
| 3. Kursteil (Schwerpunkt: Schnelligkeit) | 20.11. – 23.11.2025 | Innsbruck |
| 4. Kursteil (Schwerpunkt Beweglichkeit) | 18.12. - 21.12.2025 | Innsbruck |
| Abschlussprüfung | 30.01.2026 | Innsbruck |

Genauere Information zur Eignungsprüfung und zum 1. Kursteil erfolgt nach dem Anmeldeschluss. An allen Ausbildungstagen besteht Anwesenheitspflicht. Die tägliche Unterrichtszeit ist grundsätzlich von 8.00 bis 19.00 Uhr.

Anmeldung und Aufnahmebedingungen

Online Anmeldung: über die Webpage der Bundessportakademie Innsbruck

Anmeldebeginn: 01.04.2025

Anmeldeschluss: 15.08.2025

- Der/Die Aufnahmewerber/in muss im Jahr der Abschlussprüfung das **18. Lebensjahr** vollendet haben.
- **Ärztliche Bestätigung über die medizinische Eignung für die Sportausübung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als 6 Monate** ist.
- **Bestehen der Eignungsprüfung**
- Überweisung des **Lernmittelbeitrages (siehe Kurskosten) gleichzeitig mit der Anmeldung.**

DIE ANMELDUNG IST NUR GÜLTIG WENN ALLE GEFORDERTEN UNTERLAGEN UND DIE ÜBERWEISUNG EINGELANGT SIND!

Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Lernunterlagen (Skripten; Bücher; Zugang zu Online-Lehr- und Lernportale etc.) gehen jedoch zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Überweisung des Betrages von **€ 120.-- gleichzeitig mit der Anmeldung**

IBAN: **AT52 0100 0000 0541 0286**

BIC: **BUNDATWW**

Kontowortlaut: **Bundessportakademie Innsbruck**

Verwendungszweck: **IN AFK – 22519**

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

Eignungsprüfung

Praktisches Eigenkönnen (Demonstrationsfähigkeit):

- Bewältigung eines Koordinationsparcours (abgewandelter TDS-Parcours) in der Turnhalle (siehe Beiblatt & [Video TDS-Parcours](#))
- Beurteilung der Übungsausführung bei den Krafttrainings-Grundübungen:
 - **Liegestütz:** technisch saubere Ausführung 6 bzw. 12 Wiederholungen weiblich/männlich)
Ausführungskriterien: Handstellung schulterbreit, Absenken des Körpers, bis die

Nasenspitzen den Boden berührt, stabile Rumpf- und Beckenposition über die gesamte Ausführung der Übung ([Video Liegestütz](#))

- **Kniebeuge** mit geringer Zusatzlast (20kg/40kg weiblich/männlich) Ausführungskriterien: Beinstellung hüft- bis schulterbreit, Kniebeugung bis 90°, stabile Beinachse, sowie stabile Beckenposition während der gesamten Ausführung ([Video K1](#), [Video K2](#))

Abschluss

Bis zur Abschlussprüfung

- ist eine 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) vorzulegen.
- ein **20-stündiges Praktikum** im Rahmen eines Vereins, einer Schule oder sonstiger Einrichtung zu absolvieren.

Abschlussprüfungen:

- **Mündliche Prüfungen in den Fächern:**

Angewandte Trainingslehre

Angewandte Bewegungslehre

Sportbiologie

- **Praktische Prüfungen in den Fächern:**

Allgemeine praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

(Sportart)spezifische praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

Anrechnungen

Personen, die folgende Bedingungen erfüllen, können sich bestimmte Inhalte anrechnen lassen:

- Abgeschlossene **Instruktor*innen- und/oder Trainer*innen-Ausbildung** an einer österr. BSPA (Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!)
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Sportwissenschaft (oder höher)**
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Lehramt „Bewegung und Sport“ (oder höher)** (Nachweise über ein abgeschlossenes Studium bitte bei der Anmeldung hochladen!)

Die **mündlichen und praktischen Abschlussprüfungsfächer** (siehe Abschluss) werden nicht angerechnet und **müssen absolviert werden**.

Es werden **keine Anrechnungen** von **privaten Fitnessausbildungen oder anderen privaten Institutionen** vorgenommen.

Sonstiges

Teilnehmer/innen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfall-versichert, jedoch nicht krankenversichert.

Namens- bzw. Adressenänderungen sind umgehend dem Sekretariat bekannt zu geben.

Abteilungsvorstand: Mag. Michael Mayrhofer