



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



### Österreichische Instruktur\*innenausbildung

Abteilungsvorstand:  
Mag. Christian Hackl

Sekretariat:  
Telefon:  
+43 732 652352

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

13.11.2025

## Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktor\*innen für FIT STUDIO I 2026

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\\_Sportinstrukturinnen\\_und\\_Sportinstruktoren\\_10\\_18.pdf](https://www.bspa.at/fileadmin/user_upload/Anlage_C.1_Sportinstrukturinnen_und_Sportinstruktoren_10_18.pdf)

### Ausbildungstermine

Eignungsprüfung	19.04.2026	Linz
1. Kursteil	22.06. – 27.06.2026	Linz
2. Kursteil	12.10. – 17.10.2026	Linz
3. Kursteil	30.11. – 03.12.2026	Linz
Abschlussprüfung	03.12. – 04.12.2026	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	Ausbildungsbeginn
19.02.2026	Sonntag, 19.04.2026

### Aufnahmebedingungen

- Bis spätestens zum Termin der Eignungsprüfung ist ein ärztliches Attest vorzulegen, das nicht älter als sechs Monate ist und die körperliche Eignung der Bewerber\*in bestätigt. Das Attest kann auch bereits mit der Anmeldung eingereicht werden (bitte auf die Gültigkeit achten). Ohne ärztliches Attest ist eine Teilnahme am Kurs 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). Dieser muss spätestens bei der Abschlussprüfung vorliegen.
- Für die Zulassung zum Kurs benötigen Sie Deutschkenntnisse auf Niveau B1 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 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 220€ 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. Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!

MMag. Dr. Johannes Landlinger  
Direktor

Mag. Christian Hackl  
Abteilungsvorstand

## EIGNUNGSPRÜFUNGSKRITERIEN – FIT STUDIO

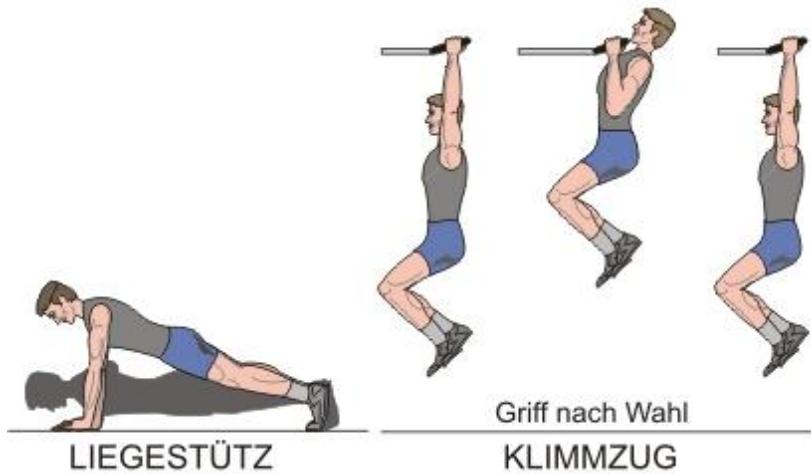
### Überprüfung der körperlichen Voraussetzungen und der allgemeinen Ausdauerfähigkeit:

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 Eigentrainingserfahrung im Fitness-Studio notwendig!

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

Als Beispiel: Muskelgruppe Rückenstretcher – 5 Übungen:

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

*Folgende Muskelgruppen können verlangt werden:*

Gerade/schräge Bauchmuskeln, Brust, Rückenstretcher, obere und unterer Rücken, Armbeuger, Armstretcher, Kniebeuger, Kniestretcher, Hüftbeuger, Hüftstretcher, Beinbezieher, Beinabspreizer, Unterschenkel, Schultern, Unterarme, seitliche Rumpfmuskulatur