



Direktor:
MMag. Dr. Johannes Landlinger
Auf der Gugl 30, 4020 Linz
www.bsapa.at/linz
infolinz@bsapa.at



Österreichische Trainer*innenausbildung

Abteilungsvorstand:
Mag. Christian Hackl

Sekretariat:

Telefon:
+43 732 652352

E-Mail:
infolinz@bsapa.at

29.01.2026

Ausschreibung zur Ausbildung von Trainer*innen für FITNESSSTUDIOS 2026/27/28

Die Abteilung Trainer*innenausbildung der Bundessportakademie Linz führt von 2026 – 2028 eine Ausbildung für Fitnesstrainer*innen durch, die sich insbesondere an die verschiedenen Aufgaben- und Arbeitsbereiche im Fitnessstudio, insbesondere mit gesundheits-, Breitensport- oder leistungsorientierter Zielsetzung richtet.

AUSBILDUNGSLEITUNG

AV Mag. Christian Hackl / Mag. (FH) Marco Wolf

AUSBILDUNGSTERMINE

1. Teil	23.11. – 28.11.2026	Linz
2. Teil	17.12. – 20.12.2026	Linz
3. Teil	06.02. – 10.02.2027	Linz
4. Teil	10.04. – 14.04.2027	Linz
5. Teil	29.05. – 02.06.2027	Linz
6. Teil	11.09. – 15.09.2027	Linz
7. Teil	November 2027	Linz
8. Teil	Februar 2028	Linz
9. Teil	April 2028	Linz
10. Teil + Abschlussprüfung	Mai/Juni 2028	Linz

Änderungen vorbehalten!

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

ANMELDESCHLUSS AM 01.10.2026

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. Zusätzlich hat die Untersuchung nach sportärztlichen Kriterien zu erfolgen und muss mindestens ein **Basis- und ein Belastungs-EKG** beinhalten. Das ärztliche Attest (vergl. 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.

Das heißt, 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 kardiale Tauglichkeit des*der Aufnahmewerbers*in zu enthalten.

3. 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.

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Praxisnachweis: Dokumentation von 30 Praxiseinheiten und Betreuung einer*es Athletin*en 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 der Ausbildung 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*en 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 Fitnessstudios 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 – Service – Reservierungen buchen.

SONDERBEDINGUNGEN

Es gilt für alle Kursteilnehmer*innen Anwesenheitspflicht! Geprüfte Leibeserzieher*innen, Diplomsporthelehrer*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 Kursleiter (AV Mag. Christian Hackl) 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 und Überprüfung der Aufnahmevoraussetzungen, ist nach unserer Aufforderung ein Betrag von 400 € auf das Konto der Bundessportakademie zu überweisen, erst dann ist Ihre Anmeldung gültig.**

Ein eventuell verbleibender Restbetrag wird Ihnen nach dem Kursende auf das bei der Anmeldung angegebene Konto zurücküberwiesen.

Mit diesem Betrag sind sämtliche Ausbildungskosten abgedeckt. Durch einen vorzeitigen – aus welchen Gründen auch immer – Ausstieg verändern sich die Gesamtkosten nicht. Das heißt, 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 Wochen vor Kursbeginn bei voller Rückzahlung des Ausbildungsbetrages möglich. Bei zu kurzfristiger oder nicht erfolgter Abmeldung muss mit der Bezahlung von Stornogebühren gerechnet werden.

- Die erforderliche Sportbekleidung und 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
Abteilungsmitglied/Kursleiter

Mag. (FH) Marco Wolf
BSPA Lehrer/Kursleiter