



Leitung:  
Konsulent Dir. Prof. Mag. Walter Schenk  
Auf der Gugl 30  
A-4020 Linz  
www.bspa.at  
infoLinz@bspa.at



## Österreichische Instruktorausbildung

Abteilungsvorstand:  
Dr. Roland Werthner

Sekretariat:

Telefon:  
+43 732 652322

E-Mail:  
infoLinz@bspa.at

## Ausschreibung zur Instruktorenausbildung FIT STUDIO II 2021/22

Die Bundessportakademie Linz führt in Zusammenarbeit mit der Landessport-Organisation Oberösterreich eine Instruktorausbildung für FIT Studio durch.

### Ausbildungsleitung

Mag. Christian Hackl

### Ausbildungsziel

Der/die Instruktor/in für FIT Studio ist eine ausgebildete und fachkundige Person, die befähigt ist, den Übungsbetrieb und Unterricht im Arbeitsbereich „Fitness-Studio“, aber auch in Sportvereinen mit gesundheitsorientierter, Breitensport- oder leistungsorientierter Zielsetzung vorzubereiten und zu leiten. Diese Ausbildung dient gesetzlich zur Vorbereitung für die Fitness-Trainerausbildung.

### Ausbildungstermine

Eignungsprüfung	09.10.2021	Linz
1. Teil	06.12. – 11.12.2021	Linz
2. Teil	07.03. – 12.03.2022	Linz
3. Teil	13.06. – 17.06.2022	Linz
Komm. Abschlussprüfung	18.06.2021	Linz

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt generell online an die Bundessportakademie Linz, Auf der Gugl 30 4020 Linz <http://www.bspa.at/linz>

**Die Kursanmeldung soll bitte nur dann eingesandt werden, wenn alle Kursteile besucht werden können. Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!!**

### Anmeldeschluss

03.09.2021

### Ausbildungsbeginn

Samstag, 09.10.2021 (genauere Information erfolgt nach Anmeldung)

### Aufnahmebedingungen

- Bei der Eignungsprüfung ist dem Kursleiter ein ärztliches Zeugnis vorzulegen, das nicht älter als 6 Monate ist und die körperliche Eignung des Aufnahmewerbers bestätigt. Das ärztliche Zeugnis kann auch mit der Anmeldung eingereicht werden. **Ohne ärztliches Zeugnis ist eine Kursteilnahme nicht möglich.**
- Der Aufnahmewerber muss im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.
- Vor Beginn des Kurses wird eine Eignungsprüfung durchgeführt, bei der die Teilnehmer

(Aufnahmewerber) weder unfall- noch krankenversichert sind.

- Der Aufnahmewerber muss bis zum Beginn der Abschlussprüfung nachweisen, dass er einen **1.Hilfe Kurs, der nicht länger als 5 Jahre zurückliegt besucht hat** (Ausbildungsumfang mind. 16 Stunden).
- Für die Zulassung zum Kurs benötigen Sie Deutschkenntnisse auf Niveau C1 oder höher.

### Sonderbedingungen

Geprüfte Bewegungserzieher, Diplomsporthelehrer, Trainer und Instruktoeren, 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 kommissionellen Abschlussprüfung geprüft werden ist jedoch verpflichtend, ebenso die Teilnahme an den Prüfungen in allen spartenspezifischen Unterrichtsgegenständen verpflichtend. **Entsprechende Unterlagen sind dem Leiter der Ausbildung zu Beginn des Kurses vorzulegen, eine spätere Anrechnung kann nicht erfolgen.**

### Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung wird von einer staatlichen Prüfungskommission abgehalten, wobei die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt werden. Eine Zulassung zur kommissionellen Abschlussprüfung kann erst nach positiver Ablegung aller Vorprüfungen und einem Nachweis von mindestens 20 (gehaltenen und dokumentierten) Praxiseinheiten im Verein/Studio erfolgen.

### Gegenstände der Abschlussprüfung

**Je eine mündliche Prüfung in:** Sportbiologie, Bewegungslehre und Biomechanik, Trainingslehre.

**Je eine praktische Prüfung in:** Pädagogik/Didaktik/Methodik (Lehrauftritt), Spezielle praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)

### Kurskosten

Der Kursbesuch (Unterricht + sämtliche Prüfungen) ist kostenlos. Für Aufenthalts- und Verpflegungskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen. Weiteres ist bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn ein Betrag von 200 € auf das Konto (erst nach Aufforderung seitens der BSPA Linz) der Bundessportakademie Linz zu entrichten. **Erst dann ist Ihre Anmeldung gültig !!** Dieser Betrag wird für Lehrunterlagen sowie Arbeitsmittelbeiträge (Turn- und Tennishallen, Diagnosekosten, Materialkosten etc.) verwendet! Der verbleibende Restbetrag wird Ihnen nach Kursende auf Ihr Konto zurück überwiesen. Sollten Sie die Eignungsprüfung nicht bestehen, wird Ihnen der Betrag zur Gänze refundiert. Für diesen Fall bitten wir Sie, Ihre Kontonummer und Bankleitzahl unverzüglich der BSPA Linz zu melden.

Für auswärtige Teilnehmer, die am Kursort Linz ein Quartier benötigen, stehen im Landessportzentrum/Olympiazentrum Linz kostengünstige Quartiere zur Verfügung.

Doppelzimmer € 40,00 Übernachtung/Frühstück, Einzelzimmer € 45.- Übernachtung/Frühstück.

Anmeldungen bitte über die Homepage <http://www.sportland-ooe.at> (Service > Reservierungen >

Landessportzentrum (Formular ausfüllen/Quartier) Tel.: 0732 7720 76000

### Verschiedenes

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

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wobei der Zeitpunkt der an der BSPA Linz eingegangenen Anmeldungen für die Kursteilnahme ausschlaggebend ist.**

Kons. Prof. Mag. Walter Schenk  
Direktor

Dr. Roland Werthner  
Abteilungsvorstand

## EIGNUNGSKRITERIEN – FIT STUDIO II

### Überprüfung der körperlichen Voraussetzungen:

### Überprüfung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit:

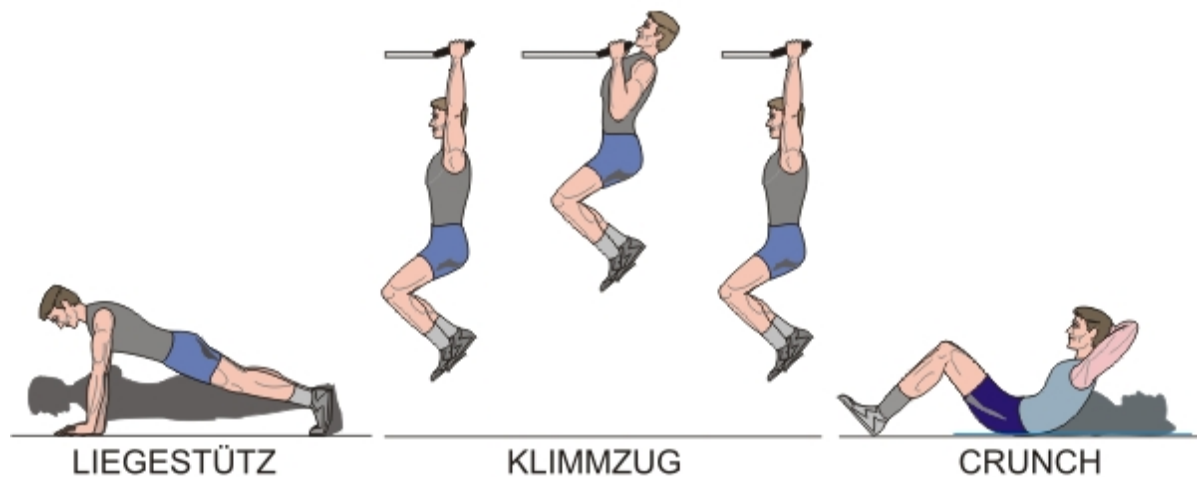
Cooper-Test: Männer 2600m in 12 Minuten  
Frauen 2300m in 12 Minuten

### Überprüfung der Kraftfähigkeit:

Klimmzüge: Männer 5 Klimmzüge  
Frauen 3 Klimmzüge  
(Start mit gestreckten Armen (Kammgriff); Endposition: Kinn befindet sich über der Stange)

Liegestütz: Männer 15 Liegestütze  
Frauen 8 Liegestütze  
(Arme parallel, Finger (Hände) leicht nach innen gedreht, erkennbare Körperspannung)

Crunches: Männer 15 Crunches  
Frauen 10 Crunches



Bei den 3 Übungen jeweils zügige Ausführung!!

**Überprüfen der fachlichen Voraussetzungen:**

(Für diesen Prüfungsbereich ist eine Eigentainingserfahrung 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 u. unterer Rücken, Armbeuger, Armstrecker, Kniebeuger, Kniestrecker, Hüftbeuger, Hüftstrecker, Beinbezieher, Beinabspreizer, Unterschenkel hinten, Unterschenkel vorne, Schultern, Unterarme, seitliche Rumpfmuskulatur