



Direktor
Konsulent Prof. Mag. Walter Schenk

Auf der Gugl 30
4020 Linz

www.bsapa.at/linz



Österreichische Instruktorausbildung

Abteilungsvorstand:
MMag. Dr. Johannes Landlinger

Sekretariat:

Telefon:
+43 732 652352

E-Mail:
info@bsapa.at

25.04.2022

Ausschreibung zur Instruktorenausbildung FIT STUDIO II 2022/23

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 gesundheits-, Breitensport- oder leistungsorientierter Zielsetzung vorzubereiten und zu leiten. Diese Ausbildung dient gesetzlich zur Vorbereitung für die Fitness-Trainerausbildung.

Ausbildungstermine

Eignungsprüfung	08.10.2022	Linz
1. Teil	05.12. – 10.12.2022	Linz
2. Teil	06.03. – 11.03.2023	Linz
3. Teil	12.06. – 16.06.2023	Linz
Komm. Abschlussprüfung	16. + 17.06.2023	Linz

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online auf der Website der Bundessportakademie Linz:
www.bsapa.at/linz/ausbildungen/aktuell/

Bitte melden Sie sich erst zum Kurs an, wenn sichergestellt ist, dass alle Kursteile besucht werden können. Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!

Anmeldeschluss

02.09.2022

Ausbildungsbeginn

Samstag, 08.10.2022 (Genauere Informationen erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.)

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 Aufnahmewerber/innen weder unfall- noch krankenversichert sind.
- Der Aufnahmewerber muss bis zum Beginn der Abschlussprüfung nachweisen, dass er einen **Erste Hilfe Kurs, der nicht länger als 5 Jahre zurückliegt besucht hat** (Ausbildungsumfang von mind. 6 Stunden).
- Für die Zulassung zum Kurs benötigen Sie Deutschkenntnisse auf Niveau C1 oder höher.

Sonderbedingungen

Geprüfte Bewegungserzieher, Diplomsportlehrer, Trainer und Instrukoren, 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: Bewegungslehre und Biomechanik, Sportbiologie, Trainingslehre.

Je eine praktische Prüfung in: Allgemeine praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt), Spezielle praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)

Kurskosten

Der Kursbesuch (Unterricht und sämtliche Prüfungen) ist kostenlos. Für Aufenthalts- und Verpflegungskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen. Weiteres ist nach dem Anmeldeschluss und nach Aufforderung ein Betrag von 200 € auf das Konto 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 anteilmäßig rücküberwiesen.

Wird am Kursort Linz ein Quartier benötigt, stehen am BSPA Standort im Landessportzentrum/Olympiazentrum Linz kostengünstige Zimmer zur Verfügung. Die Nächtigung im Doppelzimmer inkl. Frühstück kostet 42€ und im Einzelzimmer 47€. Zu reservieren sind die Zimmer direkt unter +43 732 7720 76000, per Mail (lsz.post@ooe.gv.at) oder über deren Website www.sport-ooe.at/reservierungen.htm.

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.**

Konsulent Prof. Mag. Walter Schenk
Direktor

MMag. Dr. Johannes Landlinger
Abteilungsmitglied

EIGNUNGSKRITERIEN – FIT STUDIO II

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 5 Klimmzüge

Frauen 3 Klimmzüge

(Start mit gestreckten Armen (Kammgriff); Endposition: Kinn befindet sich über der Stange)

Liegestütze: Männer 15 Liegestütze

Frauen 8 Liegestütze

(Arme parallel, Finger bzw. 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 und unterer Rücken, Armbeuger, Armstrecker, Kniebeuger, Kniestrecker, Hüftbeuger, Hüftstrecker, Beinbezieher, Beinabspreizer, Unterschenkel hinten, Unterschenkel vorne, Schultern, Unterarme, seitliche Rumpfmuskulatur