



Leitung:
HR Dir. Mag. Wolfgang Frühwirth
Kadettengasse 19d
A-8041 Graz
www.bspa.at



Österreichische Instruktorausbildung

Abteilungsvorstand:
MMag. Georg VEITZ

Sekretariat:
Lisa Jöbstl

Telefon:
+43 316 327980-11

Fax:
+43 316 327980-16

E-Mail:
lisa.joebstl@bspa.at

1. Änderung

06.07.2016

Ausschreibung zur Instruktorausbildung für FITSPORT - Gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene 2017

Die Bundessportakademie Graz führt gemeinsam mit allen Verbänden eine Ausbildung zum staatlich geprüften Instruktor für FITSPORT - Gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene durch.

Kurzbeschreibung zur Ausbildung / zum Kurs

Ausbildungsleitung

AV MMag. Georg VEITZ, Tel. Nr. 0316/327980-10, E-Mail: georg.veitz@bspa.at

Fachverband

Alle Verbände

Ausbildungsziel

Das Ziel der Ausbildung ist der Erwerb von umfassendem theoretischen Wissen, sowie eine praktische Grundausbildung, welche sowohl die Betreuung von Erwachsenen im Fitness- und Gesundheitssport, als auch im Konditions- und Koordinationsbereich ermöglicht. Der Schwerpunkt liegt auf präventivem und gesundheitsorientiertem Sporttreiben mit praktischen Inhalten wie z.B. allgemeine Fitness (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), Outdoor- und Erlebnispädagogik, Rückenschule (Wirbelsäule und Beckenboden), Nordic Walking, Pilates, Aquafit, Tanz- und Rhythmus, Entspannungs- und Stressmanagement und Ernährung. Die Absolventen sollen in der Lage sein, Trainingsprogramme zu erstellen, Ernährungstipps zu geben und Erwachsene dabei zu unterstützen, ihren Alltagsstress zu bewältigen.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die an präventivem und gesundheitsorientiertem Sporttreiben für Erwachsene interessiert sind bzw. die in diesem Berufsfeld arbeiten oder arbeiten möchten. Mögliche Berufsperspektiven für Absolventen sind, unter anderem, im Fitness- oder Gesundheitsbereich in Vereinen, Fitnessstudios, Wellnesshotels und Firmen.

Ausbildungsaufbau

Blockveranstaltungen

Allgemeine und spezielle Inhalte (Theorie und Praxis), Anwendungen und Umsetzung in Vereinen und Schulen.

Ausbildungstermine

Kursteil I: 15.05. bis 20.05.2017 BSPA Graz - Liebenau

Kursteil II: 26.06. bis 01.07.2017 BSPA Graz - Liebenau

Kursteil III: 23.10. bis 25.10.2017 BSPA Graz - Liebenau

Anmeldung

Die TeilnehmerInnen melden sich über Internet, Post oder Fax an der BSPA Graz an.

Kontakt siehe oben!

Die **Anmeldung** soll bitte nur dann eingesandt werden, wenn alle Kursteile besucht werden können.

Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!!

Anmeldeschluss für die Eignungsprüfung

Freitag, 10. März 2017

Ausbildungsbeginn

Montag, 15. Mai 2017

Aufnahmebedingungen

1. **Ärztliche Bestätigung**, welche nicht älter als 12 Monate ist und die körperliche Eignung der AufnahmewerberInnen bestätigt.
Ohne ärztliches Attest ist eine Teilnahme an der Eignungsprüfung und am Kurs nicht möglich.
Dieses muss dem Anmeldeformular beigelegt sein! Anmeldungen ohne ärztliches Attest sind unvollständig, somit kann der Aufnahmewerber **nicht** zur Eignungsprüfung zugelassen werden!
2. Nachweis der Absolvierung eines 8-16-stündigen **Erste-Hilfe-Kurses** der nicht länger als 5 Jahre zurück liegt.
3. Die AufnahmewerberInnen müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.
4. Nachweis eines **Helferscheines** im Schwimmen.

Kontakt für Erste Hilfe- und Helferschein Kurse:

Mag. Thomas Gradischnig, Tel. Nr. 0664/82 18 151, E-Mail: gtbike@gmx.at

Eignungsprüfungen

Freitag, 07. April 2017, 10.00 Uhr, BSPA Graz

Treffpunkt: BSPA Graz

Es wird darauf hingewiesen, dass nach erfolgter Anmeldung keine gesonderte Einladung zur Eignungsprüfung erfolgt!

Ohne Vorlage des ärztlichen Attests ist eine Teilnahme an der Eignungsprüfung und am Kurs nicht möglich!

EIGNUNGSKRITERIEN:

- 1.) Koordinations-Test im Turnsaal (siehe Beilage)
Limit für Frauen: 41 Sekunden
Limit für Männer 38 Sekunden

2.) Ausdauer: 3000 m Dauerlauf auf der Rundbahn
Limit für Frauen: unter 16 Minuten
Limit für Männer: unter 15 Minuten

Die Ergebnisse der Eignungsprüfung und die sich daraus ergebende Teilnahmeberechtigung werden den Teilnehmern/Innen unmittelbar nach der Eignungsprüfung bekannt gegeben.

Ausrüstung

Sportausrüstung für allgemeines Konditions- und Koordinationstraining in der Halle (Hallenschuhe mit heller Sohle) und im Freien (Regenbekleidung).

Abschlussprüfung

Samstag, 18. November 2017, Graz

Die kommissionelle 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 Semesterprüfungen und der Einhaltung der Anwesenheitspflicht erfolgen. Die Absolventen erhalten ein staatliches Zeugnis.

Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang (Unterricht und Prüfungen) ist kostenlos. Für Fahrt- und Aufenthaltskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen.

Für die Herstellungskosten der Lernunterlagen ist ein Betrag von € 70,- verpflichtend bis spätestens 24.03.2017 auf das Konto der BSPA Graz

PSK, IBAN AT036000000005260601, BIC OPSKATWW

zu entrichten. **Als Zahlungsreferenz führen Sie bitte den Kurs und Ihren eigenen Namen an!**

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

Ohne rechtzeitige Anzahlung ist eine Teilnahme an der Eignungsprüfung und somit an o. a. Ausbildung nicht möglich!!!

**Spätere Nachzahlungen sind ausnahmslos nicht möglich.
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 20 KursteilnehmerInnen.**

Unterkunft und Verpflegung

Für Unterkunft und Verpflegung haben die Teilnehmer selbst Sorge zu tragen.

Bei der Quartiervermittlung ist Ihnen das Fremdenverkehrsamt der Stadt Graz, [+43/316/8075-0](tel:+4331680750)

Mo - So 10.00 - 17.00 Uhr, info@graztourismus.at, gerne behilflich.

Günstige Quartiere (Frühstückspension oder Halbpension) gibt es im:

Pension Winter, Bundesstraße 89, 8071 Gössendorf, Tel. Nr. 0316/402041,
E-Mail: office@pension-winter.at, Homepage: www.pension-winter.at

Greenrooms GmbH, Rudersdorferstrasse 7, 8055 Graz
Tel.: +43 (0) 316 / 29 15 18, Fax +43 (0) 316 / 29 15 18 – 20,
E-Mail: office@greenrooms.at, www.greenrooms.at

(5% BSPA-Rabatt)

Hotel Römerstube, Liebenauer Hauptstraße 103, 8041 Graz, Tel. 0316/4720660,
E-Mail: info@roemerstube.at, Homepage: www.roemerstube.at

(10% BSPA-Rabatt)

Hotel Centercourt, Walter-Goldschmidt-Gasse 25, A-8042 Graz
Tel: 0316/425454-0, E-Mail: office@centercourt.at, Homepage: www.centercourt.at

(10% BSPA-Rabatt)

JUFA Graz, Idlhofgasse 74, 8020 Graz, Tel: +43(0)5/7083-210,
Fax: +43(0)5/7083-211, E-Mail: graz@jufa.at, Homepage: www.jufa.at

(10% BSPA-Rabatt)

Bei **telefonischer Buchungsbekanntgabe** ist anzugeben, dass Sie Kursteilnehmer bei einer Instruktorenausbildung an der BSPA Graz sind. Damit erhalten Sie den begünstigten Preis.

Weitere Quartiermöglichkeiten:

Hotel Camellia, Bundesstraße 41, 8041 Thondorf bei Graz, Tel. Nr. 0316/4054440, E-Mail: info@hotel-camellia.at, Homepage: www.hotel-camellia.at

www.appartement-graz.at

www.hotel-sued.com

Sonstiges

Sonderbedingungen – Anrechenbarkeiten

Geprüfte Leibeserzieher, Diplomsporthelehrer, Trainer und Instruktorinnen, 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 ist die Teilnahme an den Prüfungen in allen spartenspezifischen Unterrichtsgegenständen verpflichtend. Entsprechende Unterlagen sind dem Kursleiter **14 Tage vor Ausbildungsbeginn** vorzulegen, eine spätere Anrechnung kann nicht erfolgen.

Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!

Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmeldeformular bestätigen Sie, dass Sie alle oben angeführten Punkte der Ausschreibung zur Kenntnis genommen haben.

Abteilungsvorstand
MMag. Georg VEITZ eh.

Direktor
HR Mag. Wolfgang FRÜHWIRTH eh.

An die Bundessportakademie Graz
Kadettengasse 19d
8041 Graz
ATU:65437912

1. Änderung

Anmeldung zur Instruktorausbildung für FITSPORT – Gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene 2017

Sie werden ersucht, die Daten genau anzugeben, da die Stundenpläne und Kursinformationen nur noch per E-Mail übermittelt werden.

Titel:		Geschlecht:	w:	m:
Vorname:		Zuname:		
Soz. Vers. Nr. und Geb.Datum:				
Strasse/Nr.:				
PLZ:		Ort:		
Telefon/Handy:		E-mail:		
Vorausbildung:				
Vereine:				
Verbände:				
Beruf:				
Bankverbindung:		BIC:		
IBAN:				
Datum	Unterschrift			

ÄRZTLICHES ATTEST

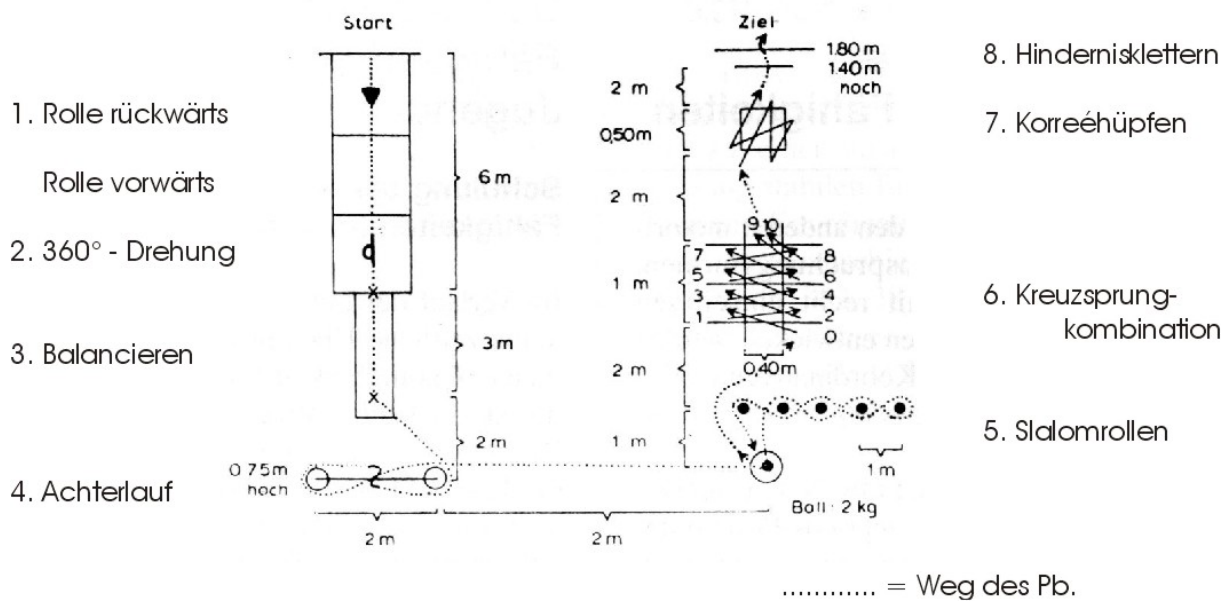
Betr.: _____ geb. am: _____
(Zu- und Vorname)

Obgenannte/Obgenannter wurde heute in meiner Ordination untersucht und ist sowohl **physisch** und **psychisch** als gesund zu bezeichnen und ist daher für die Ausbildung zum/r

..... geeignet.

Ein Nachweis über **ansteckende** oder **chronische** Erkrankungen konnte nicht erbracht werden.
Etwaige Behinderungen müssen aus Haftungsgründen angegeben werden !

..... Datum Unterschrift



Der Wiener Koordinationsparcours (nach Warwitz 1976)

Ein weiterer, vor allem für den gesamten Bereich der 11- bis 18-jährigen geeigneter Test ist der sogenannte „Wiener Koordinationsparcours“ (WKP). Sein Vorteil besteht vor allem darin, dass er Normtabellen vorweisen kann, die eine unmittelbare und übergreifende Einschätzung der koordinativen Leistungsfähigkeit ermöglichen.

Testbatterie

- Rolle rückwärts – Rolle vorwärts (auf Bodenmatten)
- 360° - Drehung um die Körperlängsachse
- Balancieren über eine umgedrehte Langbank (3m markieren);
- Achterlauf um zwei durch Gummiseil miteinander verbundene Ständer (je einmaliges Unterlaufen und Überspringen des Seils).
- Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um die 5 Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring zu deponieren; umgestossene Kegel sind wieder aufzustellen.
- Kreuzsprungkombination: Das Kästchenmuster wird entsprechend Planskizze wie folgt durchsprungen: Beginnend mit der Ausgangsstellung (links Fuß an der Position 0) überspringt der Proband entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äusseren Bein, also kreuzweise, das mittlere Kästchenfeld, bis er mit dem neunten Sprung beidbeinig in der Position 9/10 zum Stehen kommt; grobe Fehler (wie Betreten des Mittelfeldes, Auslassen einer Sprungfolge) führen zur Wiederholung der Aufgabe.
- Karreehüpfen: Das Klebestreifen (bzw. Kreide) auf dem Boden markierte Quadrat ist entsprechend der Planskizze durch Hüpfen auf einem Bein je einmal vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also insgesamt fünfmal, zu überspringen; Fehler: Auslassen eines Sprunges, Betreten des Innenfeldes.
- Hindernisklettern: Der quergestellte Barren ist als Hindernis so zu bewältigen, dass der vordere (niedrigere) Holm untertaucht und der hintere (höhere) Holm überklettert wird. Die Holme sollten den größtmöglichen Abstand erhalten.