



Prov. Schulleitung:
MMag. Georg VEITZ
Kadettengasse 19d
A-8041 Graz
www.bsba.at
UID: ATU65437912



Österreichische Instruktorausbildung

Prov. Abteilungsleiter
MMMag. Dr. Thomas
GUTSCHLHOFER

Sekretariat:
Lisa Schuhen

Telefon:
+43 5 0248083 101

Fax:
+43 5 0248083 999

E-Mail:
lisa.schuhen@bspa.at

1. Änderung 03.11.2021

Ausschreibung zur Instruktorausbildung für FITSPORT - gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben 2021/22 (Betriebssport)

Die Bundessportakademie Graz führt gemeinsam mit dem österr. Betriebssportverband eine Ausbildung zum staatlich geprüften Instruktor für FITSPORT - gesundheitsorientiertes und präventives Sporttreiben für Erwachsene durch.

Kurzbeschreibung zur Ausbildung / zum Kurs

Ausbildungsleitung

Prov. AL MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFER, Tel. Nr. 05 0248083 201
E-Mail: thomas.gutschlhofer@bspa.at

Fachverband

ÖBSV, Kolonitzgasse 9/11-14, 1030 Wien, Tel. Nr. +43 664 1706839, www.firmensport.at

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 Koordinationbereich ermöglicht. Spezieller Fokus wird auf Bewegungsangebote im Bereich der Lebenswelt Arbeit gelegt. Theoretisch erlangen die Lernenden lebensstil- und körpersociologische Kenntnisse für die Erstellung von zielgruppengerechten, modernen und der Lebenswelt der Zielgruppe nahen Praxiskonzepten. Die Lernenden erwerben praktische Kompetenzen zielgruppengerechte Bewegungskonzepte für Unternehmen zu erstellen und durchzuführen. Der Schwerpunkt liegt auf präventiven und gesundheitsorientierten Sporttreiben mit praktischen Inhalten wie zum Beispiel allgemeine Fitness im Betrieb, eine active Gestaltung des Arbeitsweges, Rückenschule, Entspannung- und Stressmanagement, Yoga, Laufen, Sport/Bewegung im Trend-, Individual- und Mannschaftsbereich. Die Absolventen sollen in der Lage sein, Trainingsprogramme für die KollegInnen zu erstellen.

Zielgruppe

Zielgruppe des Lehrgangs sind SportwissenschaftlerInnen, PhysiotherapeutInnen, Interessierte am Thema Bewegung im Setting Arbeitswelt, Verantwortliche für das Thema im Unternehmen, ArbeitnehmerInnenvertretungen, HR, Betriebsärzte und MitarbeiterInnen die sich berufen fühlen das Thema in ihrem Unternehmen voranzutreiben.

Ausbildungstermine

Kursteil I: 07.02. bis 12.02.2022 BSPA Graz

Kursteil II: 07.03. bis 12.03.2022 BSFZ Schielleiten

Kursteil III: 12.05. bis 15.05.2022 BSFZ Schielleiten

Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt generell online an die Bundessportakademie Graz, Kadettengasse 19d, 8041 Graz. <http://www.bspa.at/graz>

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

Anmeldeschluss für die Eignungsprüfung

Dienstag, 14. Dezember 2021

Ausbildungsbeginn

Montag, 07. Februar 2022

Aufnahmebedingungen

1. **Ärztliches Attest** vollständig ausgefüllt, das zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung nicht älter als 6 Monate ist und die körperliche Eignung des Aufnahmewerbers bestätigt.
Ohne ärztliches Attest ist eine Teilnahme an der Eignungsprüfung und am Kurs nicht möglich.
2. **Erste-Hilfe-Nachweis** ist bis spätestens vier Wochen vor der Abschlussprüfung abzugeben.
Der Nachweis darf nicht älter als 5 Jahre sein.
Es gelten nachstehende Ausbildungen:
 - Erste Hilfe im Rahmen des Führerscheinkurses
 - Erste-Hilfe-Kurs von mindestens 6 Stunden
3. Die AufnahmebewerberInnen müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Eignungsprüfungen

Mittwoch, 22. Dezember 2021, 08.30 Uhr

Ort: BSPA Graz, Kadettengasse 19d, 8041 Graz

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

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.

Anrechnungsmodalitäten:

1. Abgeschlossene Übungsleiterausbildung eines Dachverbandes (nicht älter als 5 Jahre)
2. Studierende einer Sportuniversität bzw. FH mit (Studienerfolg mindestens 15 ECTS) bzw. Sportlehrerausbildung ab dem 2. Semester
3. TrainerInnen und InstruktorInnen bzw. Lehrwarte (ausgenommen Reitausbildungen, Ausbildungen im Bereich Schach, Billard und Bahngolf) (nicht älter als 5 Jahre).

Ausrüstung

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

Abschlussprüfung

Freitag, 03. Juni 2022

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 € 70,00 verpflichtend bis spätestens 16.12.2021** auf das Konto der BSPA Graz

PSK, IBAN AT42 0100 0000 0526 0601, BIC BUNDATWW

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

Kursteil 1:

Günstige Quartiermöglichkeiten gibt es im:

Hotel Centercourt, Homepage: www.centercourt.at (15% BSPA-Rabatt)

Pension Winter, Homepage: www.pension-winter.at

Hotel Römerstube, Homepage: www.roemerstube.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.

Kursteil 2 und 3:

Die Kursleitung organisiert das Quartier, die Verpflegung und die entsprechenden Sportstätten für den **Kursteil II und III im BSFZ Schielleiten**. Vollpension inkl. Benützung der Anlagen kostet pro Tag ca. 66,- Euro. Für Einzelzimmerbuchungen ist mit einem Aufpreis von ca. 9,50 Euro zu rechnen. Die KursteilnehmerInnen die kein Quartier benötigen, müssen dies rechtzeitig der Kursleitung bekannt geben und ca. 17,- Euro /Tag als Anlagenbenützungsgebühr an das BSFZ Schielleiten entrichten. (Die Zimmervergabe erfolgt nach Maß der Verfügbarkeit.) Preise gültig bis März 2022, danach kann es zu einer Preisänderung kommen.

Sonstiges

Die Bundessportakademie Graz hat für alle Teilnehmenden für Kursteil II und III in Schielleiten Unterkunft und Vollpension vorreserviert. Mit der Anmeldung zum Kurs akzeptieren die Teilnehmenden gleichzeitig die Stornobedingungen der Bundessporteinrichtungen GmbH.

STORNO: schriftlich beim BSFZ Schielleiten und an der BSPA Graz

STORNOBEDINGUNGEN: Die Frist für eine kostenfreie Stornierung endet 2 Monate vor Kursbeginn. Bei späterer Stornierung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird ein Reuegeld in Höhe von 3 Nächtigungsgebühren, 2 Wochen vorher alle Nächtigungsgebühren und danach die gesamten Aufenthaltskosten berechnet. Das Anmeldeformular mit den Kontaktdaten wird im Bedarfsfall dem BSFZ Schielleiten zur Verfügung gestellt.

STORNOVERSICHERUNG: Auch im Falle einer Erkrankung oder Verletzung tritt die oben angeführte Stornoregelung in Kraft. Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Stornoversicherung. Informationen hierzu finden Sie auf dem Beiblatt der Europäischen Reiseversicherung.

Sonderbedingungen – Anrechenbarkeiten

Geprüfte Leibeserzieher, Diplomsporthelehrer, Trainer und Instruktoren, 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 Online-Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie alle oben angeführten Punkte der Ausschreibung zur Kenntnis genommen haben.

MMag. Georg VEITZ eh.
Prov. Schulleiter

MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFER eh.
Prov. Abteilungsleiter

**INSTRUKTOR FITSPORT 2021/22
BETRIEBSSPORT**

ÄRZTLICHES ATTEST

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

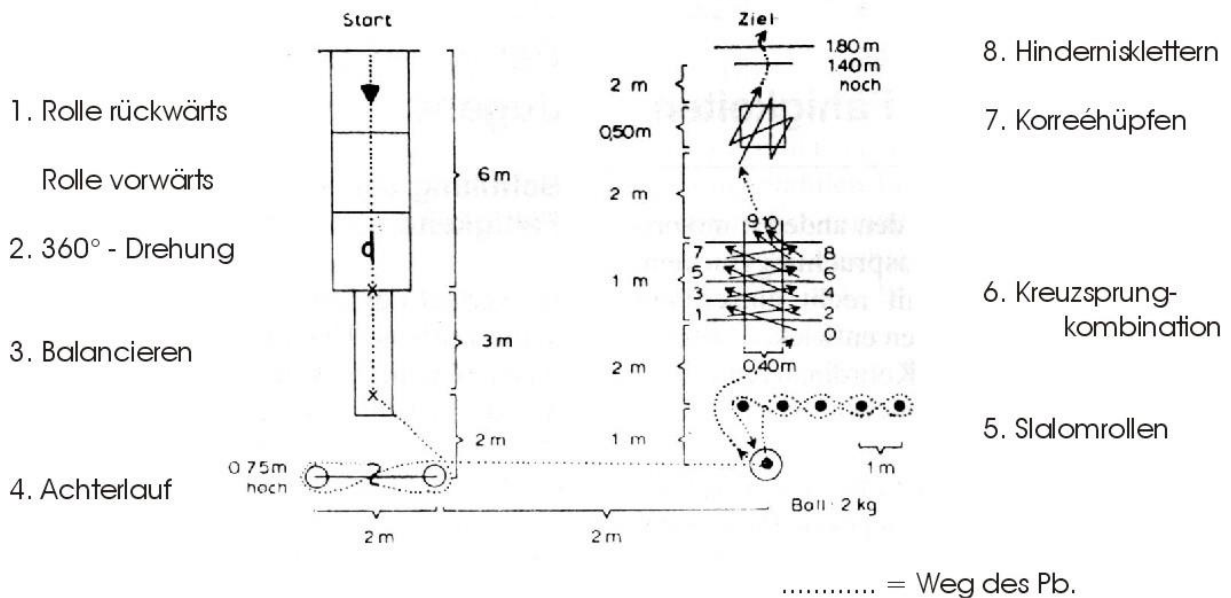
Obgenannte/Obgenannter wurde heute in meiner Ordination untersucht und ist sowohl **physisch** und **psychisch** als gesund zu bezeichnen und ist daher für die Ausbildung zum/r

..... geeignet.

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

.....
Datum

.....
Unterschrift/Arztstempel



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 mit 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.