



AUSBILDUNG

Diplomierte/r Bewegungstrainer:in



RÜCKENFITNESS

DATUM

Sa./So., 07.02. - 08.02.2026 von 08:30 - 21:00 Uhr
Sa./So., 14.03. - 15.03.2026 von 08:30 - 21:00 Uhr
Prüfungstag: Sa., 25.04.2026 von 08:30 - Prüfungsende

ORT

ASKÖ Bewegungscenter
Hölderlinstr. 26, 4040 Linz

AUSBILDUNG

Diplomierte/r Bewegungstrainer:in RückenFitness

DATUM

Sa./So., 07.02. - 08.02.2026 von 08:30 - 21:00 Uhr
Sa./So., 14.03. - 15.03.2026 von 08:30 - 21:00 Uhr
Prüfungstag: Sa., 25.04.2026 von 08:30 - Prüfungsende

ORT

ASKÖ Bewegungszentrum
Hölderlinstr. 26, 4040 Linz

ZIELGRUPPE

Für alle, die sich für eine selbstständige, verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Erwachsenen – mit Schwerpunkt Rückentraining – qualifizieren möchten.

INHALTE

Theorie und Praxis sind eng verknüpft, folgen einem logischen Ablauf und berücksichtigen Tageszeit sowie Belastbarkeit der Teilnehmer:innen. Der praxisnahe Unterricht ermöglicht das Erarbeiten nachvollziehbarer Stundenmodelle.

- Aufgaben, Tätigkeitsfelder und Handlungskompetenzen eines/einer RückenFitness-Bewegungstrainer:in
- Interaktion, Übungsvermittlung und Gruppenarbeit
- Anatomische Grundlagen (Wirbelsäule, Muskulatur, Haltung, Dysbalancen)
- Mobilisieren – Kräftigen – Dehnen
- Faszientraining
- Methodische Übungsreihen, Stundenbilder und 12er-Halbjahresplan
- Sensibilisierung und Verbesserung des Eigenkönnens
- Entspannung, Planung, Durchführung und Evaluation von RückenFitness-Kursen

LEITUNG

Mag.^a Anita Rackaseder, MBA

REFERENT:IN

qualifizierte
Referent:innen

PLÄTZE

max. 16 (Gesamtplätze)

MELDESCHLUSS

Do., 22.01. 2026
16:00 Uhr

Anmeldung online unter: www.askoe-ooe.at/de/anmeldung

KOSTEN

ASKÖ interne Teilnehmer:innen: 390€ p.P.

*Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen,
Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ ÖÖ-Vereinen gemeint.*

Externe Teilnehmer:innen: 600€ p.P.

ZAHLUNG

Nach Anmeldebestätigung sind die Kosten im Voraus zu überweisen – erst dann ist die Teilnahme verbindlich.

[Teilnahmebedingungen](#)

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- **Mindestalter: 18 Jahre**
- **Volle körperliche und geistige Belastbarkeit**
- **100% Anwesenheit an allen Terminen**
- **Erste Hilfe: 8 Std., nicht älter als 4 Jahre**
- **Abgeschlossene Ausbildung im Bereich Fitness&Gesundheit oder Senior:innen**

NÄCHTIGUNG/VERPFLEGUNG

Nähere Informationen nach Einbuchung

MITLEBEN.AUFLEBEN.BEWEGUNG ERLEBEN

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz
0732 73 03 44, veranstaltung@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at