



# AUSBILDUNG

Diplomierte/r Bewegungstrainer:in



## FITNESS & GESUNDHEIT

DATUM

Sa./So., 10.10. - 11.10.2026 von 08:00 - 19:45 Uhr  
Sa./So., 14.11. - 15.11.2026 von 08:00 - 19:45 Uhr  
Sa./So., 23.01. - 24.01.2027 von 08:00 - 19:45 Uhr  
Prüfungstag: Sa., 13.03.2027 von 08:00 - Prüfungsende

ORT

Landessportschule Linz  
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

# AUSBILDUNG

## Diplomierte/r Bewegungstrainer:in FITNESS & GESUNDHEIT

### DATUM

**Sa./So., 10.10. - 11.10.2026 von 08:00 - 19:45 Uhr**  
**Sa./So., 14.11. - 15.11.2026 von 08:00 - 19:45 Uhr**  
**Sa./So., 23.01. - 24.01.2027 von 08:00 - 19:45 Uhr**  
**Prüfungstag: Sa., 13.03.2027 von 08:00 - Prüfungsende**

### ORT

**Landessportschule Linz**  
**Auf der Gugl 30, 4020 Linz**

### ZIELGRUPPE

Für alle, die Erwachsene mit gezielter Bewegung kompetent, verantwortungsvoll und motivierend begleiten möchten.

### INHALTE

**Gesundheitsförderung & Sportmotorik:** Ziele, Aufgaben und Bedeutung für Bewegungsstunden

**Bewegungstrainer:innen:** Aufgaben, Handlungskompetenz, Interaktion, Übungsvermittlung

**Sportmethodik & Trainingslehre:** Grundbegriffe, Beanspruchungsformen

**Bewegungsstunden planen:** Rituale, Stundenaufbau, Modellstunden, Eigenständige Erstellung von Stundenbildern

**Übungsformen & Spiele:** funktionelles Muskeltraining, Fitnesstrends, Kleine Spiele, Rhythmus und Bewegung

**Anatomie & Physiologie:** Altersgerechte Grundlagen, Entspannungstechniken

**Praktische Fähigkeiten:** Sensibilisierung für Eigenkönnen, Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer

**Rechtliche Grundlagen & Sportorganisation**

### ABSCHLUSS & QUALITÄTSSICHERUNG:

Schriftliche & praktische Prüfungen (Theorie, Lehrauftritt, Eigenkönnen).  
Qualität durch Hausarbeiten, Präsentationen in Theorie & Praxis.

### LEITUNG

**Daniela Allmeier, MBA**

### REFERENT:IN

**qualifizierte  
Referent:innen**

### PLÄTZE

**max. 16 (Gesamtplätze)**

### MELDESCHLUSS

**Do., 10.09. 2026  
16:00 Uhr**

Anmeldung online unter: [www.askoe-ooe.at/de/anmeldung](http://www.askoe-ooe.at/de/anmeldung)

### KOSTEN

**ASKÖ interne Teilnehmer:in: 200€ Kautions p.P.**

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

**Externe Teilnehmer:in: 600€ p.P.**

### ZAHLUNG

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

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- **Mindestalter: 18 Jahre**
- **Volle körperliche und geistige Belastbarkeit**
- **100% Anwesenheit an allen Terminen**
- **Erste Hilfe: 8 Std., nicht älter als 4 Jahre**

### NÄCHTIGUNG/VERPFLEGUNG

**Nähere Informationen nach Einbuchung**

[Teilnahmebedingungen](#)

**MITLEBEN.AUFLIBEN.BEWEGUNG ERLEBEN**

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz  
0732 73 03 44, [veranstaltung@askoe-ooe.at](mailto:veranstaltung@askoe-ooe.at)  
[www.askoe-ooe.at](http://www.askoe-ooe.at)