



IST-Lizenzen





Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander weiblicher und männlicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet. Dafür bitten wir alle Leserinnen um Verständnis.

Inhalt

1. Marktübersicht – die Fitnessbranche	5
2. Berufsfeld Fitnessclub	6
Empfangsbereich und Sales-Abteilung	6
Fitnessfläche	6
Group-Fitnessbereich	7
Wellnessbereich	7
Verwaltung und Geschäftsleitung	7
3. Quereinstieg in die Fitnessbranche durch IST-Lizenzen	8
3.1 Lizenz durch Fernstudium + Präsenzphasen	8
3.2 Was sind B-Lizenzen?	9
3.3 Was sind A-Lizenzen?	9
4. Die B-Lizenzen im Detail	10
4.1 Fitnesstraining B-Lizenz (IST)	10
4.2 Group-Fitnesstraining B-Lizenz (IST)	11
4.3 Sporternährung B-Lizenz (IST)	12
5. Die A-Lizenzen im Detail	13
5.1 Athletiktraining A-Lizenz (IST)	13
5.2 BodyBuilding A-Lizenz (IST)	14
5.3 PersonalTraining A-Lizenz (IST/Gluckerkolleg)	15
5.4 Medizinisches Fitnesstraining A-Lizenz (IST)	16
5.5 Rückentraining A-Lizenz (IST)	17
5.6 Koordinationstraining A-Lizenz (IST)	18

5.7	Ausdauertraining A-Lizenz (IST)	20
5.8	Group-Fitnessstraining A-Lizenz (IST)	21
5.9	Gesundheitstrainer für Senioren (IST)	22
5.10	KinderFitnessstraining A-Lizenz (IST)	24
5.11	IndoorCycling A-Lizenz (IST)	25
6.	Ihre IST-Weiterbildung	26
6.1	Studienverlauf	26
6.2	Studienhefte	26
6.3	Präsenzphasen	27
6.4	Einsendearbeiten	27
6.5	Lizenzprüfung	28
6.6	IST-Online-Campus	28
6.7	Öffentliche Fördermöglichkeiten	29
6.8	Anmeldung ohne Risiko	29
7.	Ihr IST-Service	30
	Ansprechpartner	30
	Joborama	31

1. Marktübersicht – die Fitnessbranche

Fitness und Gesundheit – das sind Themen, die in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Zum einen werden sie von den Medien und der Politik thematisiert, zum anderen gibt es immer mehr Menschen, die sich intensiv um ihre individuelle Fitness und Gesundheit bemühen. Davon profitiert die Fitnessbranche in hohem Maße!

Die Fitnessbranche konnte im Laufe der vergangenen Jahrzehnte ihr „Muckibuden-Image“ ablegen und durch eine starke Fokussierung auf gesundheitsorientierte Fitness- und Gesundheitsangebote sowie durch verstärkte Zusammenarbeit mit Krankenkassen enorm an gesellschaftlicher Anerkennung gewinnen: Mittlerweile steht für viele Menschen der Sport in enger Verbindung mit der Gesundheit. Das Gesundheitsbewusstsein ist in Deutschland enorm gestiegen, was sich auch dadurch zeigt, dass 9,6 % der Gesamtbevölkerung in Fitnessclubs trainieren. Mit insgesamt 7,89 Millionen Trainierenden stellt Fitness die teilnehmerstärkste Sportart dar, gefolgt von Fußball und Turnen. Betrachtet man nur die Zielgruppe der 18- bis 65-Jährigen, so macht diese jetzt schon 15,1 % aus. Auffallend ist der Vergleich der Marktanteile der Kettenbetriebe, differenziert nach Anlagen und Mitgliedern. So verfügen Kettenbetriebe zwar nur über 23,5 % der Anlagen am Gesamtmarkt, vereinen aber einen Anteil von 47,2 % der Mitglieder (DSSV-Eckdaten 2013).

Außerdem gehören Fitnessangebote zum Standard in Sportvereinen, in Sporthotels, in Ferienclubs und auf Kreuzfahrtschiffen.

Die quantitative und qualitative Entwicklung, die die Fitnessbranche erlebt hat, spiegelt sich vor allem auch in den Anforderungen an das Personal wider: Die Zeiten, in denen jeder sportlich aussehende Junge oder jedes rhythmisch begabte Mädchen ohne Ausbildung im Fitnessclub arbeiten konnte, sind vorbei. Die Arbeitgeber setzen für die professionelle Mitgliedergewinnung, -beratung und -betreuung in ihren Clubs nur noch qualifiziertes Fachpersonal ein! Es steigt sowohl die Anzahl der Anlagen, welche Mitarbeiter mit kaufmännischen, als auch die, welche Mitarbeiter mit medizinischen Qualifikationen beschäftigen (DSSV-Eckdaten 2012).

2. Berufsfeld Fitnessclub

Moderne Fitnessclubs haben mehrere verschiedene Arbeitsbereiche: Es gibt den Empfangsbereich oder die Rezeption, wo auch Getränke und Snacks verkauft werden, die Sales-Abteilung, die Fitnessfläche, den Group-Fitnessbereich, den Wellnessbereich und natürlich die Verwaltung sowie die Geschäftsführung. Diese unterschiedlichen Arbeitsbereiche stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an das dort tätige Personal, das bedeutet, es werden Mitarbeiter mit verschiedenen Qualifikationen benötigt.

Empfangsbereich und Sales-Abteilung

Im Empfangsbereich und in der Sales-Abteilung werden Mitarbeiter mit hoher Service- und Verkaufskompetenz benötigt. Sie sind ein wichtiges „Aushängeschild“ des Clubs und verantwortlich für kompetente Beratung, erfolgreichen Verkauf und zuvorkommenden Service. In größeren Fitnessclubs gibt es oft eine separate Sales-Abteilung mit sogenannten Sales-Mitarbeitern, die ausschließlich für Verkaufsgespräche und Promotionaktionen zuständig sind. In den meisten Clubs werden diese Aufgaben von Empfangsmitarbeitern oder den Trainern übernommen. Hier sind neben Soft Skills, wie Offenheit und Einfühlungsvermögen, vor allem Kenntnisse in den Bereichen Kommunikation, Kundenorientierung, Sales- und Service-Management, aber auch Konfliktmanagement erforderlich.

Fitnessfläche

Ein sehr wichtiger Arbeitsbereich in einem Fitnessclub ist natürlich die Fitnessfläche mit den Ausdauer- und Kraftgeräten. Hier werden die ausgebildeten Fitnesstrainer, Personal Trainer und Gesundheitstrainer für Senioren tätig: Sie führen die Leistungsdiagnostik mit Neukunden durch, erstellen Trainingspläne, geben Tipps und korrigieren die Kunden während ihres Trainings. Sie sind Ansprechpartner für alle trainingsspezifischen Fragen und führen gegebenenfalls auch Ernährungsberatungen, Personal Trainings o. Ä. durch.

Group-Fitnessbereich

Im Group-Fitnessbereich – oftmals auch Kursbereich genannt – arbeiten Group-Fitnesstrainer, die Kurse wie Aerobic, Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po, Bodystyling, Rücken-Workout usw. leiten. Sie benötigen neben Motivationstalent vor allem trainingswissenschaftliches Wissen und spezielle Fähigkeiten in Sachen Stunden-aufbau, Musikstruktur, Choreografieaufbau, Cueing, Übungsauswahl, Methodik und Didaktik.

Wellnessbereich

Fast jeder Fitnessclub verfügt auch über einen Wellnessbereich, einige haben „nur“ eine Sauna, andere bieten eine umfangreiche Angebotspalette von Massagen bis Ayurveda-Anwendungen. Im Wellnessbereich kommen z. B. ausgebildete Masseur, Saunameister oder Wellnesstrainer zum Einsatz. Bei speziellem Interesse an Weiterbildungen zum Thema „Wellness“ berät Sie der IST-Fachbereich „Wellness & Gesundheit“ gerne persönlich über die Weiterbildungsmöglichkeiten.

Verwaltung und Geschäftsleitung

Natürlich muss ein Fitnessclub auch geleitet und verwaltet werden. Die Mitarbeiter, die hier arbeiten, haben in der Regel einen Abschluss zum Bachelor Fitness and Health Management, Sport- und Fitnesskaufmann (IHK), Sport- und Fitnessbetriebswirt, eine Fortbildung zum Clubmanager, Fitnessfachwirt (IHK) oder Fitnessökonom (FH) gemacht.

3. Quereinstieg in die Fitnessbranche durch IST-Lizenzen

Um in einem Fitnessclub arbeiten zu können, sollte man sich entweder für einen oder mehrere der beschriebenen Arbeitsbereiche qualifizieren. Je mehr Arbeitsbereiche Sie abdecken können, desto interessanter sind Sie selbstverständlich für den Arbeitgeber. Wer z. B. einen Bachelor Fitness und Health Management oder eine betriebliche Ausbildung zum Sport- und Gesundheitstrainer (IST)/Sport- und Fitnessbetriebswirt (IST) gemacht hat, ist automatisch überall einsetzbar. Aber im Gegensatz zu anderen Branchen braucht man in der Fitnessbranche nicht unbedingt eine betriebliche oder staatliche Ausbildung! Da diese Branche noch jung ist und recht unkonventionell funktioniert, ist auch ein Quereinstieg sehr gut möglich. In der Fitnessbranche ist es üblich, sich durch Lizenzen für eine Tätigkeit im Club zu qualifizieren. Wenn Sie beschließen, Ihr Hobby zum Beruf zu machen, können Sie den Quereinstieg problemlos mittels der branchenanerkannten IST-Lizenzen schaffen.

Das IST-Studieninstitut hat ein Lizenzsystem entwickelt, das auf die Anforderungen des Berufsfelds „Fitnessclub“ zugeschnitten ist und Ihnen optimale Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten bietet. Die einzelnen Lizenzen qualifizieren immer für einen bestimmten Arbeitsbereich und ermöglichen den Arbeitseinsatz in selbigem. Je mehr Lizenzen Sie vorweisen können, desto breiter sind Sie aufgestellt und desto vielseitiger können Sie im Fitnessclub eingesetzt werden.

3.1 Lizenz durch Fernstudium + Präsenzphasen

Das IST-Studieninstitut, das seit über 20 Jahren auf Fernstudiengänge spezialisiert ist, bietet die Lizenzen als Fernstudium mit ergänzenden Präsenzphasen an. Das bedeutet, das theoretische Wissen erarbeiten Sie sich durch Studienhefte, die wir Ihnen zuschicken oder die Sie im Internet herunterladen können, sowie durch das Bearbeiten von Einsendearbeiten, die vom IST korrigiert werden. So lernen Sie die theoretischen Inhalte zeitlich unabhängig und bequem zu Hause. Die Praxis erlernen Sie in Präsenzphasen an den Wochenenden, die im Großraum von Düsseldorf (teilweise auch Berlin und München) stattfinden. Während Sie zu Hause lernen, haben Sie immer die Möglichkeit, bei Ihren Fachbetreuern im IST anzurufen, denn diese stehen Ihnen sowohl bei organisatorischen als auch bei fachlichen Fragen zur Verfügung. Während der Präsenzphasen haben Sie dann die Möglichkeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und sich mit den Dozenten und den anderen Kursteilnehmern auszutauschen. Teilweise werden unsere Lizenzen sogar durch Online-Live-Veranstaltungen und E-Learning ergänzt.

3.2 Was sind B-Lizenzen?

Das „B“ steht hier für „Basic“, das bedeutet, eine B-Lizenz ist eine Basisausbildung, durch die Sie das wichtigste Grundlagenwissen und elementare Fähigkeiten erwerben. Wenn Sie sich in einem Sport- oder Fitnessclub als Fitness- und Group-Fitnesstrainer bewerben, wird generell als Mindestvoraussetzung eine B-Lizenz erwartet. Die Qualität unserer B-Lizenzen wurde von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft und zugelassen. Die B-Lizenzen des IST-Studieninstituts tragen ein entsprechendes Siegel und stellen Qualifikationsnachweise dar, die Ihnen den Einstieg in die Fitnessbranche ermöglichen.

3.3 Was sind A-Lizenzen?

Das „A“ steht für „Advanced“, was übersetzt „erweitert“ oder „fortgeschritten“ bedeutet. Wenn Sie bereits über eine B-Lizenz (oder eine vergleichbare Grundlagenausbildung) verfügen, können Sie sich durch unsere A-Lizenzen auf einen bestimmten Trainingsbereich oder eine besondere Zielgruppe spezialisieren. Unsere A-Lizenzen orientieren sich am Markt, zeichnen sich durch Aktualität und Trendbezug aus und machen Sie fit für eine Karriere als Fitness-Profi.

Fitnessstraining		Group-Fitnesstraining	
IST-Diplome			
Sport- und Fitnesstraining			
Medical Fitnesscoach			
PersonalTraining			
A-Lizenzen			
Athletiktraining		GroupFitnesstraining	
Ausdauertraining		Rückentraining	
Koordinationstraining		IndoorCycling	
Medizinisches Fitnesstraining		KinderFitnesstraining	
PersonalTraining		Gesundheitstrainer für Senioren	
BodyBuilding			
B-Lizenzen			
Fitnessstraining		GroupFitnesstraining	
Sporternährung			

4. Die B-Lizenzen im Detail

4.1 Fitnesstraining B-Lizenz (IST)

Sie streben eine Karriere als Fitnesstrainer an und möchten diesen Weg durch eine Grundlagenausbildung ebnen? Dann sollten Sie die Fitnesstraining B-Lizenz (IST) machen! Nach Abschluss dieses Fernstudiums sind Sie in der Lage, die Kunden einen Fitnessclub nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu betreuen. Sie erlernen in diesem sechsmonatigen Kurs alles von der trainingswissenschaftlichen Theorie über die Leistungsdiagnostik und das Gerätetraining bis hin zur Trainingsplanerstellung. Wenn Sie sich danach zum Personal Trainer, Medizinischen Fitnesstrainer o. Ä. weiterbilden möchten, können Sie dies mittels der A-Lizenzen tun.



Dauer	6 Monate
Kursbeginn Düsseldorf und München	Februar, Mai, August, November
Kursbeginn Berlin	Mai, November
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	B-Lizenz „Fitnesstraining (IST)“
Kursgebühr	185,- Euro monatlich/1.110,- Euro gesamt

Die Fitnesstraining B-Lizenz (IST) besteht aus vier staatlich zugelassenen Studienheften und drei zweitägigen Präsenzphasen, die wahlweise in Düsseldorf, München und Berlin stattfinden. In Ergänzung hierzu vermittelt Ihnen das E-Learning-Extra durch Videos, Fotos, Textbausteine und Wissensabfragen spielerisch die Grundlagen der Anatomie und Übungskunde.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Anatomie
2. Monat	SH 2	Physiologie
3. Monat	SH 3	Trainings- und Bewegungslehre + EA
4. Monat	SH 4	Diagnostik und Testmethoden
	P 1 (2 Tage)	Gerätetraining
5. Monat	P 2 (2 Tage)	Diagnostik und Fitnesstraining
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung

Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit



4.2 Group-Fitnessstraining B-Lizenz (IST)

Sie lieben Group-Fitness und möchten auch einmal im Kursraum vorne stehen und eine Gruppe begeistern? Die Group-Fitnessstraining B-Lizenz (IST) ist der erste Schritt, um Ihr Hobby zum Beruf zu machen! Der Job eines Group-Fitnesstrainers macht äußerst viel Spaß, erfordert aber auch sehr viele trainingsspezifische Kenntnisse und ein hohes Fähigkeitsniveau. Die Studienhefte vermitteln Ihnen die Theorie und in den Präsenzphasen erlernen Sie praktisch, wie Sie Group-Fitnesskurse aufbauen, mit der Musik arbeiten und die Gruppe richtig anleiten. Nach Abschluss der B-Lizenz sind Sie in der Lage, Aerobic-, Step- und Body-Toning-Kurse (Toning = Kräftigung) zu unterrichten. Außerdem eröffnet Ihnen die B-Lizenz den Zugang zu allen A-Lizenzen.



Dauer	6 Monate
Kursbeginn Düsseldorf	April und Oktober
Kursbeginn München	Februar und August
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	B-Lizenz „Group-Fitnessstraining (IST)“
Kursgebühr	165,- Euro monatlich/990,- Euro gesamt

Die Group-Fitnessstraining B-Lizenz (IST) besteht aus vier staatlich zugelassenen Studienheften und drei Präsenzphasen, die wahlweise in Düsseldorf oder München stattfinden. In Ergänzung hierzu vermittelt Ihnen das E-Learning-Extra durch Videos, Fotos, Textbausteine und Wissensabfragen spielerisch die Grundlagen der Anatomie und Übungskunde.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Anatomie
2. Monat	SH 2	Physiologie
3. Monat	SH 3	Trainings- und Bewegungslehre + EA
4. Monat	SH 4	Group-Fitnessgrundlagen
	P 1 (3 Tage)	Group-Fitnessgrundlagen: Aerobic, Step, Toning
5. Monat	P 2 (3 Tage)	Fatburner und Body-Toning
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Total-Body-Toning + Lizenzprüfung

Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit



4.3 Sporternährung B-Lizenz (IST)

Die richtige Sporternährung ist entscheidend, wenn es um optimale Trainingsergebnisse sowohl im Kraft- als auch im Ausdauerbereich geht. Werden Sie Ernährungsexperte und unterstützen Sie Leistungs- und Freizeitsportler bei ihrer Leistungssteigerung. Der Lizenzkurs „Sporternährung“ vermittelt Ihnen umfangreiches Fachwissen über Nährstoffe und ihre Aufgaben sowie über die Besonderheiten des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauerbelastung. Sie lernen, wie Ernährung unterschiedliche Trainingsmethoden unterstützt, und erhalten Hintergrundwissen zur Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern sowie über die Wirkungsweise von sportartspezifischer Nahrungsergänzung. Fitnessclubs bzw. Fitness- und Personaltrainer können mit der Kombination von Bewegungstraining und Ernährungsberatung die Attraktivität ihres Angebots steigern. Diese Lizenz bietet aber auch Sportlern selbst eine hervorragende Möglichkeit, ihre Leistung durch gezielte Ernährung zu verbessern.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn Düsseldorf und München	Februar, Mai, August und November
Kursbeginn Berlin	Februar und August
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	B-Lizenz „Sporternährung (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/594,- Euro gesamt

Die Sporternährung B-Lizenz (IST) besteht aus zwei Studienheften und einer dreitägigen Präsenzphase, die wahlweise in Düsseldorf, München oder Berlin stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Ernährung + EA
2. Monat	SH 2	Zielgruppenspezifische Ernährung
3. Monat	P 1 (3 Tage)	Ernährung im Leistungs- und Gesundheitssport + Lizenzprüfung
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

5. Die A-Lizenzen im Detail

5.1 Athletiktraining A-Lizenz (IST)

Sie haben bereits eine Grundlagenausbildung als Fitnesstrainer erworben und wollen Experte für leistungsorientiertes (Fitness-)Training werden? Lernen Sie, wie Sie mit hohen Intensitäten, funktionellen Bewegungsabläufen und einer großen Variation an Trainingsreizen das Training ambitionierter Fitness- und Freizeitsportler, auch aus verschiedenen Vereinssportarten, optimieren. Aktualisieren und erweitern Sie Ihren Wissensstand in puncto Kraft- und Schnelligkeitstraining, psychologischer Aspekte und Leistungsdiagnostik für Athleten. Lernen Sie hocheffiziente Übungen aus dem olympischen Gewichtheben und dem funktionellen Athletiktraining kennen. Am Ende der Weiterbildung werden Sie in der Lage sein, spezifische Trainingspläne für ambitionierte Freizeit- und Leistungssportler zu erstellen. Das Athletiktraining A-Lizenz (IST) beinhaltet die Zertifikate „Functional Training Athletic“, „Xbase basic“ und „speed & agility trainer“.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn Düsseldorf	Mai und November
Kursbeginn München	November
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre Abschluss als Diplom-Sportlehrer/-wissenschaftler oder Gymnastiklehrer oder Fitness-/Group-Fitnesstrainer mit B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse
Abschluss	A-Lizenz „Athletiktraining (IST)“
Kursgebühr	229,- Euro monatlich/916,- Euro gesamt

Die Athletiktraining A-Lizenz besteht aus zwei Studienheften und zwei zweitägigen Präsenzphasen, die im Großraum Düsseldorf stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Leistungstraining für Fitnesportler und Athleten
2. Monat	SH 2	Trainingsperiodisierung/-Planung im Athletiktraining + EA
3. Monat	P 1 (2Tage)	Steigerung von Kraft und Schnelligkeit in der Praxis
4. Monat	P 2 (2Tage)	Functional Training zur Steigerung der Athletik + Lizenzprüfung

Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

5.2 BodyBuilding A-Lizenz (IST)

Im Fitnessclub trainieren nicht nur Personen, die ihre Gesundheit verbessern oder abnehmen möchten, sondern auch viele, die aus ästhetischen Gründen gezielt Muskulatur aufbauen bzw. ein leistungsorientiertes Fitnesstraining durchführen wollen. Der Begriff „Bodybuilding“ war lange Zeit mit einem Negativimage belegt. Heutzutage versteht man unter Bodybuilding ein diszipliniertes, hartes Muskelaufbau- und Körperfettreduktionstraining.

Viele Trainer sehen sich konfrontiert mit den speziellen Trainingsanfragen von Sportlern, die Bodybuilding betreiben möchten. Hierzu reichen oft die Grundlagenkenntnisse zum Fitnesstrainer nicht aus. Durch die BodyBuilding A-Lizenz können sich Fitnesstrainer auf diese besondere Trainingsform spezialisieren.

Die BodyBuilding A-Lizenz vermittelt den Trainern einerseits die Grundlagen der Ernährungslehre sowie wichtige Inhalte der Leistungsernährung und andererseits die Grundlagen des Bodybuildings sowie des anabolen Krafttrainings. Hierbei wird besonders Wert auf einen gesundheitsangemessenen Rahmen gelegt.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss Abschluss als Sport- oder Gymnastiklehrer, oder B-Lizenz „Fitnesstraining“ oder gleichwertige Abschlüsse; alternativ: Erfahrungen als Trainer auf der Trainingsfläche oder im Kursbereich; langjährige Erfahrung auf der Trainingsfläche
Abschluss	A-Lizenz „BodyBuilding (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/594,- Euro gesamt

Die BodyBuilding A-Lizenz (IST) besteht aus drei zweitägigen Präsenzphasen, die im Großraum Düsseldorf stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	P 1 (2 Tage)	Leistungsernährung
2. Monat	P 2 (2 Tage)	Grundlagen des Bodybuildings
3. Monat	P 3 (2 Tage)	Anaboles Krafttraining + Lizenzprüfung
Prüfungsleistung: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)		

P = Präsenzphase

5.3 PersonalTraining A-Lizenz (IST/Gluckerkolleg)

Personal Trainer trainieren ihre Kunden persönlich und individuell im Fitnessclub, zu Hause, im Freien oder im Büro und berechnen für diesen individuellen Service ein entsprechendes Honorar. Um den Kunden exzellent und allumfassend betreuen zu können, benötigt ein Personal Trainer mehr als eine Grundlagenausbildung. In der sechsmonatigen A-Lizenz vermitteln wir Ihnen in Zusammenarbeit mit unserem Ausbildungspartner Gluckerkolleg Kenntnisse und Fähigkeiten in Sachen individuelles und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Ernährungsberatung, Umgang mit Krankheiten und richtige Kundenkommunikation. Weiterhin erhalten Sie wichtige Tipps für Ihre Selbstständigkeit, z. B. zum Thema „professionelle Kundenakquise“, „Absicherung“ etc. Nach Abschluss der PersonalTraining A-Lizenz steht Ihrer Karriere als Personal Trainer nichts mehr im Wege!

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss, Abschluss als Sport- oder Gymnastiklehrer oder Ausbildung zum Physiotherapeuten oder anerkannte Fitnesstrainer-Ausbildung (z. B. Fitness B-Lizenz, Group-Fitness B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse)
Abschluss	A-Lizenz „PersonalTraining (IST/Gluckerkolleg)“
Kursgebühr	235,- Euro monatlich/1.410,- Euro gesamt

Die PersonalTraining A-Lizenz besteht aus drei Studienheften und drei Präsenzphasen, die Sie in unterschiedlichen Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz besuchen können.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Ernährungskunde
2. Monat	SH 2	Ernährungsberatung + EA
3. Monat	SH 3	Grundlagen des Personal Trainings
4. Monat	P 1 (3 Tage)	Personal Training I
5. Monat	P 2 (4 Tage)	Personal Training II
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Personal Training III (Lizenzprüfung)
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit zu den ersten beiden Studienheften + Hausarbeit (Thema wird im ersten Seminar mitgeteilt) + Businessplan		
Prüfungstag: Klausur + Lehrprobe		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

5.4 Medizinisches Fitnesstraining A-Lizenz (IST)

In einem Großteil aller Eingangchecks stellt sich heraus, dass der neue Kunde durch eine Krankheit oder eine Verletzung vorbelastet ist. Bandscheibenvorfälle, Arthrose in verschiedenen Gelenken, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Schlaganfälle etc. sind häufig genannte Krankheitsbilder, mit denen der Kunde vor seinem Eintritt in den Fitnessclub und zum Großteil auch für immer zu leben hat. Die meisten Fitnesstrainer wissen nicht, zu welchem Zeitpunkt im Rehabilitationsprozess welche Übungen gemacht werden können und welche Methoden bzw. Trainingsgeräte in jedem Fall in den Trainingsplan zu integrieren sind. Mithilfe der A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining (IST)“ erwerben Sie die Kompetenz, mit den wichtigsten Krankheitsbildern und Verletzungen im Fitnessclub umzugehen und Ihre Kunden in ihrem Rehabilitationsprozess weiter voranzubringen. Zudem erwerben Sie die Fähigkeit, präventiv ausgerichtete Trainingskonzepte zu entwickeln.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn Düsseldorf und München	Februar, Mai, August und November
Kursbeginn Berlin	Mai und November
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss + Abschluss als Sport- oder Gymnastiklehrer, oder B-Lizenz „Fitnesstraining“ oder gleichwertige Abschlüsse; alternativ: Erfahrungen als Trainer auf der Trainingsfläche oder im Kursbereich; langjährige Erfahrung auf der Trainingsfläche
Abschluss	A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/792,- Euro gesamt

Die A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining (IST)“ besteht aus zwei Studienheften und zwei Präsenzphasen, die wahlweise in Düsseldorf, Berlin und München stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder
2. Monat	P 1 (3 Tage)	Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern
3. Monat	SH 2	Internistische und neurologische Krankheitsbilder
4. Monat	P 2 (2 Tage)	Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung

Prüfungsleistung: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

5.5 Rückentraining A-Lizenz (IST)

Mehr als 80 % der deutschen Bevölkerung leidet unter Rückenproblemen, und die Belastungen, die dadurch für die Arbeitgeber und die Krankenkassen entstehen, sind enorm. Aufgrund dieser Tatsachen steigt zum einen bei der Bevölkerung die Nachfrage nach rückengerechten Trainingsprogrammen und zum anderen unterstützen Arbeitgeber und Krankenkassen denjenigen, der sich aktiv um einen gesunden Rücken bemüht. Der großen Nachfrage können die Fitnessclubs und Sportvereine teilweise gar nicht nachkommen, da kompetentes Personal fehlt.

Die viermonatige Fortbildung Rückentraining A-Lizenz (IST) vermittelt Ihnen in kompakter Form alle Elemente des rückengerechten Trainings. Sie erwerben nicht nur spezielles Theoriewissen, sondern auch die Fähigkeit, Rückentraining auf der Trainingsfläche sowie im Kursbereich zu planen, durchzuführen und anzuleiten. Nach dem Erwerb der Rückentraining A-Lizenz (IST) sind Sie Spezialist in Sachen Prävention von Rückenerkrankungen und beherrschen die Organisation und Umsetzung von präventiven Rückenprogrammen für unterschiedliche Zielgruppen. Wenn Sie bereits eine staatlich anerkannte Ausbildung im Sportbereich abgeschlossen haben (Sportstudium, staatl. anerk. Gymnastiklehrer- oder Physiotherapie-Ausbildung o. Ä.), eröffnet Ihnen die Rückentraining A-Lizenz (IST) die Möglichkeit, Ihre Rückentrainingsangebote mit Krankenkassen abzurechnen.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn Düsseldorf und München	Juni und Dezember
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss, Abschluss als Sport- oder Gymnastiklehrer oder Ausbildung zum Physiotherapeuten oder anerkannte Fitnesstrainer-Ausbildung (z. B. Fitnesstraining B-Lizenz, GroupFitness B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse); alternativ: Arbeitserfahrungen als Trainer auf der Fitnessfläche oder im Kursbereich
Abschluss	A-Lizenz „Rückentraining (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/792,- Euro gesamt

Die Rückentraining A-Lizenz (IST) besteht aus zwei Studienheften und zwei zwei-tägigen Präsenzphasen, die wahlweise in Düsseldorf oder München stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen des Rückentrainings
2. Monat	SH 2	Planung, Durchführung und Evaluation von Rückentraining
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Rückentraining in der Praxis
4. Monat	P 2 (2 Tage)	Konzeption einer Rückentrainingseinheit + Lizenzprüfung

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

5.6 Koordinationstraining A-Lizenz (IST)

Koordinationstraining, insbesondere der aktuelle Trend „Functional Training“, hilft Bewegungsabläufe zu optimieren und die allgemeine Koordination zu verbessern. Es eignet sich sowohl für den allgemeinen Fitnesssport als auch für den Gesundheits- und Leistungssport. Deshalb wird in Fitness- und Healthclubs das „Functional Training“ verstärkt in Trainingsprogramme eingebunden.

Die A-Lizenz „Koordinationstraining“ vermittelt Ihnen neben den Grundlagen des koordinativen und propriozeptiven Trainings auch verschiedene Übungen mit und ohne Kleingeräte. Schwerpunkt der Weiterbildung ist das „Functional Training“, mit dem neben einer Stärkung des Körperkerns die Koordination und die Bewegungsqualität des Körpers geschult werden.

Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung sind Sie in der Lage, effektives Koordinationstraining in Trainingspläne, Personal Training und Fitnesskurse einzubauen und dadurch den Gleichgewichtssinn und die koordinative Leistungsfähigkeit Ihrer Kunden zu verbessern und ihr Verletzungsrisiko zu verringern.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn Düsseldorf	März und September
Kursbeginn München	Mai
Teilnahmevoraussetzungen	Abschluss als Sport- und/oder Gymnastiklehrer oder eine Ausbildung zum Physiotherapeuten oder eine anerkannte Fitnesstrainerausbildung, z.B. B-Lizenz „Fitnessstraining“, oder ein vergleichbarer Abschluss. Alternativ können auch umfangreiche Erfahrungen als Trainer auf der Trainingsfläche oder im Kursbereich zur Teilnahme berechtigen.
Abschluss	A-Lizenz „Koordinationstraining (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/396,- Euro gesamt

Die Koordinationstraining A-Lizenz (IST) besteht aus einem Studienheft und einer zweitägigen Präsenzphase, die im Großraum Düsseldorf stattfindet.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen des koordinativen und propriozeptiven Trainings
2. Monat	P1 (2 Tage)	Functional Training und Koordination in der Praxis + Lizenzprüfung

Prüfungsleistung: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)

SH=Studienheft / P=Präsenzphase

5.7 Ausdauertraining A-Lizenz (IST)

Ausdauertraining liegt vollkommen im Trend! In Zeiten, in denen Themen wie Übergewicht und Zeitmangel aktueller sind als je zuvor, kann Ausdauertraining die passende Lösung sein. Nach Hause kommen, schnell die Sportsachen an und los geht's aus der Haustür ins sportliche Vergnügen oder zu Ihrer Sportstätte, wo Sie am liebsten die Kalorien purzeln lassen.

Mit der Ausdauertraining A-Lizenz bietet das IST-Studieninstitut Fitness- und Group-Fitnesstrainern die Möglichkeit, sich für den ansteigenden Markt der Ausdauersportler weiterzubilden. Sie werden mit dem Erwerb der Ausdauertraining A-Lizenz (IST) die Ausdauerleistungsfähigkeit von Einzelpersonen und Gruppen verbessern und ausdauerspezifische Trainingspläne konzipieren lernen. Sie können sowohl Leistungs- als auch Breitensportler kompetent in ihrem Ausdauertraining weiterbringen und eine adäquate Diagnostik durchführen.

Die Ausdauertraining A-Lizenz (IST) beinhaltet das Zertifikat „aeroscan trainer“.

Dauer	2 Monate
Kursbeginn	Mai und November
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre; Abschluss als Diplom-Sportlehrer/-wissenschaftler oder Gymnastiklehrer oder Fitness-/Group-Fitnesstrainer mit B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse
Abschluss	A-Lizenz „Ausdauertraining (IST)“
Kursgebühr	229,- Euro monatlich/458,- Euro gesamt

Die Ausdauertraining A-Lizenz besteht aus einem Studienheft und einer dreitägigen Präsenzphase, die im Großraum Düsseldorf stattfindet.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Praxiswissen Cardio-Training
2. Monat	P 1 (3 Tage)	Trainingsplanung im Ausdauersport + Lizenzprüfung

Prüfungstag: Klausur (Multiple-Choice-Fragen und offene Fragen)

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

5.8 Group-Fitnessstraining A-Lizenz (IST)

Während die Group-Fitnessstraining B-Lizenz grundlegendes Basiswissen für Einsteiger vermittelt, können Sie Ihre Fachkompetenz und Professionalität als Group-Fitness-trainer mit dieser A-Lizenz weiter ausbauen. Schwerpunkte der Weiterbildung sind neben der Gestaltung effizienter Toning-Kurse und komplexer Choreografien auch die Bereiche Core Training und Functional Training sowie Kurz- und Langhantel-Workouts. Mit Themen wie Unterrichts-, Motivations- und Präsentationstechniken wird außerdem Ihre Persönlichkeit geschult, u. a. anhand von Video- und Vocalcoaching.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss, Mindestalter 18 Jahre; Abschluss als Diplom-Sportlehrer/-wissenschaftler oder Gymnastiklehrer oder Fitness-/Group-Fitnessstrainer mit B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse
Abschluss	A-Lizenz „Group-Fitnessstraining (IST)“
Kursgebühr	229,- Euro monatlich/687,- Euro gesamt

Die Group-Fitnessstraining A-Lizenz besteht aus drei zweitägigen Präsenzphasen, die im Großraum Düsseldorf stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	P 1(2Tage)	Teaching Skills
2. Monat	P 2 (2Tage)	Advanced Toning Classes
3. Monat	P 3(2Tage)	Step & Aerobic Expert
Prüfungstag: Lehrprobe und Kolloquium		

P = Präsenzphase

5.9 Gesundheitstrainer für Senioren (IST)

In Deutschland steigt die Anzahl älterer Menschen immer weiter an – und damit auch der Bedarf an altersangemessenen Sportangeboten. Die Mentalität der heute über 50-Jährigen hat sich im Vergleich zu früheren Generationen stark gewandelt: Die sogenannten „Best-Ager“ sind gesundheitsbewusst, möchten ihre Freizeit im Alter aktiv gestalten und gehen in zunehmendem Maße regelmäßig sportlichen Aktivitäten nach. Aus diesem Grund werden die Best-Ager für die Sport- und Fitnessbranche eine immer wichtigere Zielgruppe. Aber um auf diesem Gebiet erfolgreich zu sein, werden gut durchdachte Strategien, ganzheitliche Konzepte und – in erster Linie – kompetente Trainer benötigt. Da es sich bei den Best Agern um eine anspruchsvolle Zielgruppe mit zahlreichen körperlichen und psychischen Besonderheiten handelt, müssen die Trainer über spezielle, zielgruppenspezifische Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen.

Die A-Lizenz Gesundheitstrainer für Senioren (IST) vermittelt Ihnen tief gehende theoretische Kenntnisse zu den physiologischen und psychologischen Besonderheiten im Alter und wie diese beim Sport- und Fitnesstraining mit Älteren berücksichtigt werden müssen. Durch diese Fortbildung erwerben Sie die Fähigkeit, für ältere Personen eine Leistungsdiagnostik durchzuführen, individuelle Trainingspläne auszuarbeiten und Gruppentrainingsprogramme zu leiten. Zusätzlich zu den trainingspezifischen Inhalten vermittelt Ihnen die A-Lizenz Gesundheitstrainer für Senioren (IST) auch Kenntnisse zur optimalen Kundenansprache und der Vermarktung von 50plus-Training.

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss; Abschluss als Sport- oder Gymnastiklehrer oder Ausbildung zum Physiotherapeuten oder anerkannte Fitnesstrainer-Ausbildung (z. B. Fitness B-Lizenz, Group-Fitnesstraining B-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse); alternativ: Arbeitserfahrungen als Trainer auf der Fitnessfläche oder im Kursbereich
Abschluss	A-Lizenz „Gesundheitstrainer für Senioren (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/1.188,- Euro gesamt

Die A-Lizenz Gesundheitstrainer für Senioren (IST) besteht aus drei Studienheften und vier zweitägigen Präsenzphasen, die im Großraum Düsseldorf stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH1	Gesundheitstraining mit Senioren
2. Monat	SH 2	Gruppentraining mit Senioren + EA
	P 1 (2 Tage)	Zielgruppenspezifisches Krafttraining, Sitz- und Funktionsgymnastik
3. Monat	P 2 (2 Tage)	Zielgruppenspezifisches Ausdauertraining
4. Monat	SH 3	Koordinatives Training
5. Monat	P 3 (2 Tage)	Koordination, Beckenbodengymnastik und Körperwahrnehmung
6. Monat	P 4 (2 Tage)	Vermarktung von Seniorenfitnesskursen + Lizenzprüfung

Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit



5.10 KinderFitnessstraining A-Lizenz (IST)

Mangelnder Schulsport und zu wenig Bewegung im Alltag – hier sehen viele die Gründe für die fehlende körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Nach der Kampagne „Sport tut Deutschland gut“, die der Deutsche Sportbund 2002 ins Leben gerufen hat, haben jetzt auch Fitnessclubs erkannt, dass die allgemeine Leistungsfähigkeit von Kindern durch eine bessere körperliche Fitness gesteigert werden kann. Trainer, die Sportangebote für Kinder spannend und motivierend vermitteln können, werden in Zukunft gefragt sein.



Diese Weiterbildung vermittelt Ihnen die notwendigen Kenntnisse, um Kinder zum Spaß an der Bewegung zu motivieren. Sie lernen zum einen, altersspezifisch auf die Kinder und Jugendlichen einzugehen, entsprechende Kursprogramme zu entwickeln und zum anderen, diese Programme auch zu vermarkten.

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	April
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestens 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	A-Lizenz „KinderFitnessstraining (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich/1.188,- Euro gesamt

Die A-Lizenz KinderFitnessstraining (IST) besteht aus drei staatlich zugelassenen Studienheften und drei zweitägigen Präsenzphasen, die im Großraum Düsseldorf stattfinden.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH1	Anatomie und Physiologie
2. Monat	SH 2	Sportliches Training mit Kindern
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Besonderheiten des KinderFitnessstrainings
4. Monat	SH 3	Kinder- und Jugendtraining in der Praxis + EA
5. Monat	P 2 (2 Tage)	Fitness- und Bewegungsprogramme für Kinder
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Planung und Vermarktung von Fitnessangeboten für Kinder + Lizenzprüfung

Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit; 1 Unterrichtsentwurf

Prüfungstag: Lehrprobe + Kolloquium

SH = Studienheft/PP = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

5.11 IndoorCycling A-Lizenz (IST)

Das Thema Indoor Cycling ist in der Öffentlichkeit aktuell und auf dem Fitnessmarkt stark nachgefragt und daher aus dem Angebot der Fitnessclubs nicht mehr wegzudenken.



Indoor Cycling ist ein einfaches und hochwirksames Ausdauertraining in motivierender Gruppenatmosphäre, durch das die Teilnehmer aller Altersklassen und Fitnesslevels ihre persönlichen Ziele erreichen und die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	monatlich
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	A-Lizenz IndoorCycling (IST) + ICG® Basic/Pro Level
Kursgebühr	168,- Euro monatlich/840,- Euro gesamt

Das IST bietet die IndoorCycling-Lizenz in Kooperation mit Tomahawk an. Durch vier Studienhefte erwerben Sie wichtige trainingsrelevante Kenntnisse, im Anschluss absolvieren Sie eine Präsenzphase, in der Sie alle Praxisfähigkeiten, die ein Indoor-Cycling-Trainer benötigt, erlernen. Zusätzlich zur IndoorCycling-Lizenz erhalten Sie das Zertifikat „ICG® Basic/Pro Level“. Die Präsenzphase können Sie in unterschiedlichen Städten in Deutschland besuchen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH1	Anatomie
2. Monat	SH 2	Physiologie
3. Monat	SH 3	Trainingslehre + EA
4. Monat	SH 4	Praxiswissen Cardio-Training + EA
5. Monat	P 1 (2 Tage)	Team ICG® Basic/Pro Level Instructor
Prüfungsleistungen: 2 Einsendearbeiten		
Prüfung Seminar 1: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

6. Ihre IST-Weiterbildung

6.1 Studienverlauf

Durch die Form des berufsbegleitenden Fernunterrichts genießen Sie größtmögliche Flexibilität: Sie bestimmen, wann und wo Sie lernen. Durch das zeit- und ortsunabhängige Fernstudium geben Sie weder Arbeitsplatz noch Einkommen auf.

6.2 Studienhefte

Unsere Studienhefte sind von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (www.zfu.de) geprüft und begutachtet. Somit entsprechen die Materialien den staatlichen Anforderungen an die fachliche und didaktische Qualität moderner Fernlehrrmaterialien.

Wir versenden Ihr monatliches Studienheft einige Tage vor Monatsende, sodass Sie es in der Regel bereits am Monatsanfang „in den Händen halten“ können. Als Online-Student steht Ihnen das Studienheft pünktlich zum Monatsbeginn in Ihrem persönlichen Log-in-Bereich unserer Website www.ist.de als Download zur Verfügung.

The screenshot shows the IST website interface. At the top, there is a header with the IST logo, the tagline "Bildung, die bewegt", a phone number "0800 478 0800" labeled "Kostenfreie Bildungshotline", and navigation links for "Über uns", "Studium", "Service", "Kontakt", and a "LOGIN" button. Below the header is a search bar. A main navigation bar contains five categories: "Sport & Management", "Tourismus & Hospitality", "Fitness", "Wellness & Gesundheit", and "Kommunikation & Management". The "Fitness" category is highlighted with a yellow bar. Below this, a large image of a smiling woman in a light blue tank top is shown. A yellow box with the word "Fitness" is overlaid on the image. To the right of the image, there is a text box that reads: "Die Lizenz zum Fitmachen! Mit unseren praxisnahen und aktuellen Weiterbildungen starten Sie in der wachstumsstarken Fitnessbranche durch! Mit dem IST haben Sie einen erfahrenen und anerkannten Branchenspezialisten an Ihrer Seite." Below this text is a pagination bar with numbers 1 through 6, where the number 4 is highlighted. To the right of the main content area, there is a sidebar with a "Kostenloses Studienbuch 2012" offer, a "zur Online-Anmeldung" button, and a section for "Aktuelles IST-Studienbuch 2013" with a "Newsletter abonnieren" link.

Die Studienhefte haben einen Umfang von ca. 100 bis 150 Seiten – Ihr Lernaufwand beträgt je nach Vorkenntnissen etwa 10 bis 12 Stunden wöchentlich. Die Studienhefte enthalten Lernkontrollfragen, die Sie nach Bearbeitung der einzelnen Kapitel selbstständig lösen. Am Ende eines Studienheftes finden Sie zu Ihrer eigenen Kontrolle hierzu die Lösungen.

Die in den Studienheften enthaltenen Praxisbeispiele ermöglichen Ihnen, das theoretische Wissen in einen direkten Bezug zur Praxis zu setzen.

6.3 Präsenzphasen

In Monaten, in denen eine Präsenzphase vorgesehen ist, erhalten Sie in der Regel kein Studienheft, sondern ein Seminarskript. Unsere Präsenzphasen werden in der Regel unter Einbeziehung des Wochenendes im Raum Düsseldorf bzw. teilweise auch an unseren Standorten in München oder Berlin durchgeführt. Um eine optimale und angenehme Lernatmosphäre zu ermöglichen, sind die Kurse in der Regel auf 27 Teilnehmer begrenzt.

Die Präsenzphasen der IST-Weiterbildungen werden von kompetenten Dozenten aus der Branche durchgeführt, die praxisnahes Wissen vermitteln und als Garant für die hohe Qualität stehen. Die in Ihrer Weiterbildung integrierten Präsenzphasen sind bereits in den Studiengebühren enthalten.

6.4 Einsendearbeiten

Im Laufe der meisten IST-Weiterbildungen senden wir Ihnen Hausarbeiten – im Fernunterricht spricht man von Einsendearbeiten – zu. Diese Einsendearbeiten enthalten Fragestellungen bzw. Aufgaben, die über die reine Wissensabfrage hinausgehen. Die von Ihnen erarbeiteten Lösungen senden Sie uns termingerecht zu, anschließend werden diese korrigiert und benotet. So erhalten Sie ein persönliches Lernfeedback und können sich optimal auf die Lizenzprüfung vorbereiten.

6.5 Lizenzprüfung

Lizenzprüfungen können in Form von Klausuren mit Multiple Choice und/oder offenen Fragen und praktischen Lehrproben abgenommen werden. Welche Prüfungsform für Ihre Lizenz gilt, können Sie zu Beginn des Studiums in der zugehörigen Prüfungsordnung nachlesen.

Die Vorbereitung auf die Lizenzprüfung erfolgt speziell durch die Lernkontrollfragen der Studienhefte, die Einsendearbeit und die Teilnahme an den Präsenzphasen.

6.6 IST-Online-Campus

Unser Online-Service steht Ihnen 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche zur Verfügung. Teilen Sie Ihr Lernpensum einfach so ein, wie es Ihre Zeit erlaubt!

Ihre persönliche Benutzerkennung und ein Passwort für den IST-Online-Campus erhalten Sie unmittelbar nach Ihrer Anmeldung.

Ihre Studienhefte und weitere Arbeitsmaterialien stehen für Sie im IST-Online-Campus zum Download bereit. Sie können jederzeit Ihren Studienverlauf einsehen und sich beispielsweise informieren, wann und wo das nächste Seminar stattfindet und sich dafür anmelden. Zusätzlich finden Sie dort auch Informationen zu den Seminarinhalten und den Dozenten sowie Anfahrtsbeschreibungen und Hotellisten – alle wichtigen Informationen sind also bereits für Sie im Downloadbereich zusammengestellt. Weiterhin können Sie z. B. Ihre Einsendearbeiten online einreichen, deren Status bzw. Korrektur verfolgen, Noten einsehen, Bescheinigungen anfordern oder sich am Ende Ihres Fernstudiums für Ihre Prüfung anmelden.

Im IST-Online-Campus informieren wir Sie auch z. B. über aktuelle Branchenstudien oder über Sonderaktionen, die wir speziell für IST-Studierende anbieten – etwa vergünstigte Eintrittspreise für Messen, Kongresse oder Freizeiteinrichtungen.

6.7 Öffentliche Fördermöglichkeiten

Das IST gehört zu den Bildungsträgern, die zur Annahme von Bildungsgutscheinen der Agentur für Arbeit berechtigt sind. Zudem gibt es weitere Fördermöglichkeiten – sprechen Sie uns einfach an. Und sollten Sie nach Abschluss Ihrer IST-Weiterbildung eine Weitere absolvieren wollen, profitieren Sie von interessanten Treue-Rabatten.

6.8 Anmeldung ohne Risiko

Sie gehen kein Risiko ein. Nach Erhalt der ersten Studienunterlagen haben Sie 3 Wochen Zeit, Ihr Studienmaterial zu testen. Dafür haben wir die gesetzliche Widerrufsfrist bewusst verlängert, damit Sie ausreichend Zeit haben, sich von unserer Weiterbildung zu überzeugen. Innerhalb dieser Frist können Sie Ihre Anmeldung ohne Angaben von Gründen widerrufen. Bereits gezahlte Studiengebühren erstatten wir in voller Höhe.

7. Ihr IST-Service

Ansprechpartner

Sollten Sie inhaltliche Fragen zu den Studienheften haben, stehen Ihnen während der Präsenzphasen unsere Dozenten gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Darüber hinaus können Sie sich bei allen organisatorischen und inhaltlichen Fragen auch jederzeit gerne an Ihre Tutoren aus dem Fachbereich Fitness wenden.

Bei den Seminaren haben Sie Gelegenheit zum persönlichen Austausch mit anderen Studierenden Ihres Kurses und mit Ihren IST-Studienberatern.

Zusätzlich können Sie sich im IST-Online-Campus online über Foren und Chats austauschen oder unkompliziert Lerngruppen bilden. Jeder hat dabei die Möglichkeit, sich ein Profil anzulegen und anderen Kursteilnehmern vorzustellen.

Wir sind für Sie da!

Unsere Studienberatung steht Ihnen unter der deutschlandweit kostenfreien Rufnummer

0800 478 0800

gerne zur Verfügung. Falls Sie aus dem Ausland anrufen, wählen Sie bitte

+49211 8 666 8-0.

Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit über unsere E-Mail-Adresse kontaktieren:

info@ist.de

Unsere Beraterinnen und Berater beantworten Ihre Fragen sowohl zum organisatorischen Ablauf Ihrer Weiterbildung als auch zu den Studienheften und Einsendearbeiten. Bei Bedarf rufen wir Sie selbstverständlich auch gerne zurück. Nutzen Sie hierfür einfach unsere Rückruffunktion auf unserer Homepage.

Joborama

Im Anschluss an Ihre Weiterbildung kümmern wir uns weiter um Sie: Mithilfe der IST-Jobbörse **www.joborama.de** können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Sport, Fitness, Wellness und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr persönliches Profil einzugeben und können sich so potenziellen Arbeitgebern präsentieren.