

STUDIENBESCHREIBUNG

Medical Fitnesscoach (IST)



Der Markt

Das Profil der Fitness- und Gesundheitsanbieter hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verändert. In unserer Gesellschaft hat ein Bewusstseinswandel stattgefunden. Der Fitness- und Gesundheitssport wird als hohes Gut und als die Lebensqualität fördernd empfunden. Die Vorteile von regelmäßigem Fitness- und Gesundheitssport sind großen Teilen der Bevölkerung bekannt und heutzutage kaum mehr wegzudenken. Sport zu treiben wird mittlerweile schnell mit einer gesundheitsbewussten, dynamischen und ausgewogenen Lebensweise in Verbindung gebracht und somit positiv bewertet.

Der Sport- und Fitnessmarkt hat auf diese veränderten Bevölkerungsbedürfnisse reagiert und sich im Zuge des Wachstums weiter spezialisiert und professionalisiert. Basierend auf neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen wurden neue Tätigkeitsfelder erschlossen, sodass die wirtschaftliche Bedeutung des Marktes stetig wächst.

Beispielsweise konnte die deutsche Fitnessbranche im Jahr 2016 einen Gesamtumsatz von 5,01 Milliarden Euro verzeichnen (Deloitte 2017).

Nicht zuletzt durch die Veränderungen im Gesundheitswesen hat sich ein Trend zu mehr eigenverantwortlichem Gesundheitsverhalten entwickelt: Dies zeigt sich dadurch, dass rund 11,6 % der Gesamtbevölkerung in Fitness- und Gesundheitsanlagen trainieren.

Wird alleine der prozentuale Anteil der Zielgruppe der 18- bis 65-Jährigen in Fitnessstudios und Gesundheitszentren herangezogen, so macht diese jetzt schon 19 % des gesamten Marktanteils aus (DSSV-Eckdaten 2017).

Mit knapp 10,08 Millionen Menschen ist die Fitnessbranche die mitgliederstärkste Sportart in Deutschland und überholt sogar den Deutschen Fußball-Bund (DFB). Fitness stellt nicht nur die größte, sondern auch die am schnellsten wachsende Sportart dar. Am Ende des Jahres 2016 konnte die Fitnessbranche auf eine Gesamtzahl von insgesamt 8.684 Anlagen zurückblicken.

Aus Sicht der befragten Fitnessbetreiber nimmt das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung stetig zu und stellt somit einen wesentlichen Faktor für die Weiterentwicklung der Fitnessbranche dar. Die Nachfrage nach gesundheitsorientierten Sportangeboten steigt demnach stetig an. Um dieses Kundenpotenzial zu gewinnen und bestehende Mitgliederstämme zu erhalten, legen Fitnessclubbetreiber und -besitzer laut neuesten Studien verstärkt Wert auf gesundheitsorientierte Fitnessangebote und gut ausgebildetes Personal (DSSV-Eckdaten 2016).

Im Jahr 2016 legten fast 49 % der Unternehmen ihr Augenmerk auf die Professionalisierung des Personals im Bereich Medical Fitness. Auch andere Teilbereiche wie zum Beispiel medizinische Rückenkonzepte, Gesundheitscoaching, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining etc. rückten immer mehr in den Fokus der Fitness- und Gesundheitsunternehmen. (Forschungs-Institut Würtenberger 2016)

Die Vereine haben sich ebenso den Trends angepasst und zunehmend Gesundheits- und Präventionskonzepte entwickelt sowie Fitnessangebote in ihre Programme aufgenommen. Um gegenüber den Fitnessanlagen konkurrenzfähig zu bleiben, benötigen sie für die Umsetzung qualifizierte Trainer, die über das nötige Hintergrundwissen verfügen, um Kunden gesundheitsorientiert betreuen zu können.

Die Qualitätsansprüche der Kunden von heute an Gesundheitsclubs und deren Personal erreichen ein immer höheres Niveau. Nicht nur im Premiumsegment der Fitnessbranche steigen die Anforderungen an Qualität und Aktualität der Personalqualifikation.

Das neue Berufsfeld der Fitness- und Gesundheitsbranche ist gefunden. Für die Bedürfnisse der Clubbetreiber werden „Medical Fitnesscoaches“ gesucht!

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für den „Medical Fitnesscoach (IST)“ ist vielfältig. Sie können – je nach Interessenlage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio
- ▶ Gesundheitsstudio
- ▶ Präventions- und Rehabilitationszentren
- ▶ Physiotherapeutische Einrichtungen
- ▶ Sporttherapeutische Trainingsinstitute
- ▶ Sportverein
- ▶ Betriebssportabteilung
- ▶ Wellness- und Sporthotels
- ▶ Firmenfitness

Die Weiterbildung zum „Medical Fitnesscoach (IST)“ qualifiziert die Teilnehmer zu einer Tätigkeit in gesundheitsorientierten Fitnessstudios und sporttherapeutischen Trainingszentren.

Die Teilnehmer konzipieren krankheitsspezifische Trainingspläne, führen für das medizinische Fitnesstraining relevante Gesundheits- und Leistungstests durch und motivieren bzw. betreuen ihre Kunden im Rahmen einer langfristigen Bewegungsaktivität. Das Anleiten von weiteren ausgewählten Trainingsprogrammen der Medical Fitness gehört zum Aufgabengebiet der Teilnehmer.

Zudem bieten „Medical Fitnesscoaches (IST)“ ausgewählte Leistungen der Sportphysiotherapie an. Sie führen sowohl aktivierende als auch regenerierende Massagen durch. Zur Unterstützung der Verletzungsprophylaxe und zur Minderung leichter Beschwerden bringen die Teilnehmer klassische Tapes an und kleben kinesiologische Tapes auf. Im Arbeitsalltag kommen auf den „Medical Fitnesscoach (IST)“ folgende Tätigkeiten zu:

Medizinisches Fitnesstraining

Die Teilnehmer der Weiterbildung „Medical Fitnesscoach (IST)“ erwerben neben dem Basiswissen in der Sporttherapie, Fachkenntnisse über die in Gesundheitseinrichtungen am häufigsten auftretenden orthopädischen, traumatologischen, internistischen und neurologischen Krankheitsbilder sowie das Know-how, welche Besonderheiten für das sportliche Training mit Kunden vor diesem Hintergrund zu berücksichtigen sind.

Sie stellen gezielt Trainingsinhalte zur Vorbeugung der Verschlechterung oder zur Verbesserung der Beschwerden des jeweiligen Krankheitsbildes zusammen und können diese Inhalte anschließend mit den Kunden praktisch umsetzen.

Gesundheitscoaching

Die Weiterbildung „Medical Fitnesscoach (IST)“ schließt die Fähigkeit des Coaches mit ein, Kunden langfristig zu einer regelmäßigen Bewegungsaktivität zu motivieren. „Medical Fitnesscoaches (IST)“ setzen bewusst ihre Sprache, Gestik und Mimik zur Motivationsförderung beim Kunden ein und sind mit den wesentlichen Elementen der Motivationspsychologie vertraut. Sie führen Gesundheitsberatungen durch und verstehen ihre Tätigkeit als eine ganzheitliche Betreuung.

Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik

Damit Trainingskonzepte sinnvoll und möglichst individuell auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt werden können, führen „Medical Fitnesscoaches (IST)“ spezielle Diagnostiken bzw. Tests durch. Trainingskonzepte sind erst individuell, wenn der „Medical Fitnesscoach (IST)“ den aktuellen Gesundheits- und motorischen Leistungszustand der Kunden einschätzen kann und darauf aufbauend die Trainingsprogramme konzipiert.

Faszientraining

Faszien umhüllen Muskeln, Knochen sowie Organe und bilden ein stützendes Netz in unserem gesamten Körper. Sie wirken sich auf die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, die Verletzungsprophylaxe und die Rehabilitation aus. Als Studierende lernen Sie sowohl die Grundprinzipien des Faszientrainings als auch diagnostische Maßnahmen kennen – Grundlage für eine individuell angefertigte Therapie und ein angepasstes Training.

Grundlagen der Massage + Fit Taping

Die Teilnehmer der Weiterbildung „Medical Fitnesscoach (IST)“ erlernen die Grundlagen klassischer Massagetechniken. Zur Vorbeugung bestimmter Krankheitsbilder, Verbesserung des Wohlbefindens und Linderung leichter, nicht krankhafter Beschwerden können Sie sowohl kinesiologische als auch klassische Tapes anlegen.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 12-monatige Weiterbildung „Medical Fitnesscoach (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit 8 Studienheften und 6 Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption des Studiengangs wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Wir stellen Ihnen die Lehrmaterialien zusätzlich im Internet als pdf-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Ihren Rechner laden und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen können. Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Studiengebühren.

Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel 12 Monate. Sie bestimmen die tatsächliche Dauer jedoch selber durch Ihre Lerngeschwindigkeit sowie die Wahl Ihrer Seminartermine.

Hierfür steht Ihnen nach der Regelstudienzeit ein kostenloser Betreuungszeitraum von 9 Monaten zur Verfügung. Falls dieser nicht ausreichen sollte, können weitere Betreuungszeiträume (jeweils 6 Monate) zu einem Preis von 250 Euro hinzugebucht werden.

Der Studienheftversand erfolgt modular. Zum ersten Versandtermin erhalten Sie nur ein Studienheft. Je nach Lehrgangsdauer erhalten Sie zu weiteren Versandterminen jeweils mehrere Studienhefte. So sind Sie äußerst flexibel.

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Sonstiges	Prüfungsleistung
1	1	Medical Fitness: Grundlagen der Sport- und Physiotherapie		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung	
2	2	Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder**		IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Webtest
3	2	Internistische und neurologische Krankheitsbilder**	Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern	IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Webtest
4	2	Motivation und Coaching	Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung	IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Lizenzprüfung
5	2	Faszientraining		IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Webtest
6			Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung
6	2	Motivation und Coaching		IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Webtest
7	2	Stressmanagement		IST-App: Prüfungsvorbereitungsfragen	Webtest
8			Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung		Webtest
9	7	Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik			Webtest
10			Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik in der Praxis + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Sonstiges	Prüfungsleistung
11	7	Grundlagen der Massage			
12	12		Techniken der Sportmassage + Fit Taping		
13-21	13-21				Klausur 1 + 2

* Es stehen Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

** Es steht Ihnen ein webbasiertes Training zu dem jeweiligen Studienheft zur Verfügung.

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienhefte

Medical Fitness: Grundlagen der Sport- und Physiotherapie

- Definition des Handlungsfeldes „Medizinisches Fitnesstraining“
- Inhalte der Krankengymnastik
- Sporttherapie im Rehabilitationsprozess

Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder

- Ursache, Therapie- und Trainingstherapiemaßnahmen der Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates; u. a. von Arthrose, Bandscheibenvorfall, Gelenkverletzungen und -ersatz, Osteoporose

Internistische und neurologische Krankheitsbilder

- Ursache, Therapie- und Trainingstherapiemaßnahmen von Erkrankungen des internistischen und neurologischen Systems; u. a. Diabetes Mellitus (Typ II), Bluthochdruck, Herzinfarkt, Adipositas, Asthma bronchiale, Morbus Parkinson

Faszientraining

- Beschaffenheit/Funktion/Unterteilung von Faszien
- Myofasziale Linien
- Stretching
- Praktische Anwendung und Programme
- Diagnostik/Therapie/Fallbeispiele

Motivation und Coaching

- Coaching
- Motivation
- Kognition
- Emotionen und Stress
- Neurolinguistische Programmierung
- Kommunikation
- Sportpsychologische Motivationsdiagnostik

Stressmanagement

- Grundlagen, Analyse zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Resilienztraining
- Achtsamkeitstraining
- Mindfulness Based Stress Reduction

Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik

- Anamnese
- Körperfettanalyse
- Haltungsinspektion
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Herz-Kreislauf-Diagnostik
- Testung von Ausdauer
- Kraft und Beweglichkeit

Grundlagen der Massage

- Medizinische Grundlagen
- Klassische Massagen
- Massagegriffe
- Teilmassagen
- Ganzkörpermassagen
- Spezielle Massagen

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus 6 Präsenzphasen, die jeweils zwei bis drei Tage dauern und an Wochenenden stattfinden. Der Besuch der Präsenzphasen ist nicht verpflichtend. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von erfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen im jeweiligen Themengebiet sowie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Die Themen der einzelnen Präsenzphasen werden im Folgenden kurz vorgestellt:

Medizinisches Fitnesstraining bei orthopädischen und traumatologischen Krankheitsbildern (3-tägig)

- Krankheitsspezifische Trainingsplanung (Orthopädie/Traumatologie) und Übungsauswahl
- Besonderheiten bei der Geräteeinstellung
- Dosierung des Krafttrainings
- Einsatz propriozeptiver Übungen

Medizinisches Fitnesstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung (2-tägig)

- Einsatz von indikationsorientiertem Krafttraining
- Ausdauer- und Koordinationstraining
- Besonderheiten und Kontraindikationen
- Theorie der medizinischen Diagnostik
- Medikation und die Bedeutung für Training

Faszientraining in der Praxis + Lizenzprüfung (2-tägig)

- Theoretische Einführung
- Myofasziale Leitlinien
- Grundprinzipien des Trainings
- Selbstmassage
- Stretching
- Trainingsprogramme
- Therapeutische Ansätze in der Theorie

Coaching im gesundheitsorientierten Fitnesstraining + Lizenzprüfung (2-tägig)

- Gesundheitsberatungen
- Stressmanagement
- Motivationsgespräche
- Mentales Training

Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik in der Praxis + Lizenzprüfung (2-tägig)

- ILB-Methode
- Spiroergometrie
- Laktatdiagnostik
- IPN-Test
- Neutral-Null-Methode
- Koordinationstests

Techniken der Sportmassage + Fit Taping (3-tägig)

- Sport- und Regenerationsmassagen
- Kinesiologisches und klassisches Taping
- Schlingentraining

Prüfungen

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen finden Sie immer am Ende des Heftes.

Webtests

In regelmäßigen Abständen sind Webtests zu bearbeiten, die vom IST-Studieninstitut korrigiert werden. Sie verteilen sich wie folgt:

Webtest 1 Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder	Webtest 2 Internistische und neurologische Krankheitsbilder
Webtest 3 Faszientraining	Webtest 4 Motivation und Coaching
Webtest 5 Stressmanagement	Webtest 6 Leistungs- und Gesundheits- diagnostik

Lizenzen

Folgende Lizenzen sind Bestandteil des IST-Diploms „Medical Fitnesscoach (IST)“ und müssen in separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining (IST)“
- ▶ A-Lizenz „Faszientraining (IST)“
- ▶ A-Lizenz „Gesundheits Coaching (IST)“
- ▶ A-Lizenz „Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik (IST)“

Zertifikate

- ▶ huco sport Trainer
- ▶ aeroscan Trainer
- ▶ Fit Taping
- ▶ Sport- und Regenerationsmassage

Abschlussklausuren

Am Ende Ihres Fernstudiums stehen zwei Abschlussklausuren. Die Klausuren beziehen sich auf die Inhalte Ihres IST-Fernstudiums. Zur gezielten Vorbereitung auf die Prüfung erhalten Sie Prüfungsvorbereitungsunterlagen.

Auf diese Weise können Sie alle relevanten Inhalte gezielt wiederholen und werden die Klausuren erfolgreich bestehen!

Studienabschluss

Nach erfolgreichem Abschluss des Fernstudiums erhalten Sie das IST-Diplom:

Medical Fitnesscoach (IST)

Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasethemen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Bereich Fitness zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenfrei unter 0800 478 0800 oder per E-Mail fitness@ist.de

Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Fitness, Wellness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der **IST-Aufbaumodule** haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treue-Rabatt**.