

STUDIENBESCHREIBUNG

Sport- und Fitnessstraining (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.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Sport- und Fitnesstrainer (IST) ist vielfältig. Sie können – je nach Interessenslage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitsstudio, Wellnesscenter, Trainingsinstitut, Sportverein, Betriebssportabteilung
- ▶ Hotelanlage/Ferienclub/Kreuzfahrtschiff mit Sportabteilung, Sportreiseveranstalter
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Sport- und Fitnesstrainer mit eigenem Kundenstamm

Die Hauptaufgabe der Sport- und Fitnesstrainer liegt in der Vorbereitung, Planung und Durchführung präventiver Sportangebote, die gleichzeitig Spaß machen und den Kunden ein positives Selbstgefühl vermitteln. Außerdem führen sie Ernährungsberatungen durch und sind insgesamt mitverantwortlich für einen kundenorientierten Service.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die modulare Weiterbildung „Sport- und Fitnessstraining (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zehn Studienheften und sieben Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption dieser Weiterbildung 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 die meiste Zeit orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Durch den modularen Aufbau erlangen Sie eine hohe Flexibilität im Aufbau und in der Dauer der Weiterbildung. Vom inhaltlichen Umfang her ist die Weiterbildung bei einer durchschnittlichen Lernzeit von zehn Stunden pro Woche auf 13 Monate ausgelegt. Sie haben aber die Möglichkeit, durch Ihre individuelle Planung der Präsenzphasen schneller fertig zu werden oder auch langsamer vorzugehen. Dabei können Sie die Weiterbildung um bis zu neun Monate kostenlos verlängern und gegen Gebühr darüber hinaus sogar weitere Lernzeit erwerben.

Wir stellen Ihnen die Studienmaterialien im Internet als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen bzw. ausdrucken können. Die Teilnehmer, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Studiengebühren.

Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel 13 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 neun Monaten zur Verfügung. Falls dieser nicht ausreichen sollte, können weitere Betreuungszeiträume (jeweils sechs 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	Anatomie		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung E-Learning: Anatomie	
2	2	Physiologie		E-Learning: Physiologie	
3	2	Trainings- und Bewegungslehre		E-Learning: Trainings- und Bewegungslehre	Einsendearbeit
3	2	Übungsbuch zu den Seminaren der Fitnessstraining B-Lizenz			
4	2	Diagnostik und Testmethoden		E-Learning: Diagnostik und Testmethoden	
4			Gerätetraining		
5			Diagnostik und Fitnessstraining		

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	Sonstiges	Prüfungsleistung
6			Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
6	2	Grundlagen der Ernährung			Einsendearbeit
7	2	Zielgruppenspezifische Ernährung			
8			Ernährung im Leistungs- und Gesundheitssport + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
9	5	Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder			Webtest
10			Medizinisches Fitnessstraining bei orthopädischen und traumatischen Krankheitsbildern		
11	5	Internistische und neurologische Krankheitsbilder			Webtest
12			Medizinisches Fitnessstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
12	5	Personal Training Grundlagen			Webtest
13			Personal Training + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
14–22					Klausur 1
14–22					Klausur 2

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

** Zur gezielten Prüfungsvorbereitung steht Ihnen in allen App-Stores unter „IST-Studieninstitut“ eine App kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Ihnen die Inhalte der einzelnen Studieneinheiten vorstellen:

Studienhefte

Anatomie

- Allgemeine Anatomie: Knochen- und Gelenklehre, Muskelkunde
- Spezielle Anatomie des Rumpfes: Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Spezielle Anatomie der oberen Extremitäten: Schulter, Oberarm, Unterarm und Hand
- Spezielle Anatomie der unteren Extremitäten: Beckengürtel, Oberschenkel, Kniegelenk, Fuß

Physiologie

- Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- Atmung: Luftwege, Gasaustausch
- Blut: Aufgaben, Menge, Blutgruppen
- Herz-Kreislauf-System: Herz, Aufbau der Blutgefäße
- Immunsystem: Abwehrreaktionen, Lymphsystem
- Nervensystem: Nervenzelle, Zentrales Nervensystem
- Endokrines System: Hormone, Wirkungsmechanismen

Trainings- und Bewegungslehre

- Grundlagen der Bewegungslehre: Bewegungsanalysen, Bewegungssteuerung, Biomechanik
- Biologische Vorgänge beim sportlichen Training: Belastung und Energiegewinnung, Anpassung, Erholung, Alter
- Grundlagen der Trainingslehre: Trainingssteuerung, Trainingsprinzipien
- Sportmotorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination

Diagnostik und Testmethoden

- Testtheoretische Grundlagen: Haupt- und Nebengütekriterien
- Anamnese und Trainingsziele
- Körperanalyse und physiologische Tests: Anthropometrie, Herzfrequenz, Blutdruck
- Belastungsuntersuchungen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit
- Medizinische Diagnostik: EKG, Blutwerte, Lungenfunktionsprüfung, Spiroergometrie, Laktatmessung

Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder

- Arthrose, Bandscheibenvorfall, Kreuzbandriss, Osteoporose, Impingement-Syndrom, Supinationstrauma
- Künstlicher Gelenkersatz
- Therapiemaßnahmen
- Sporttherapie und medizinische Trainingstherapie
- Präventionstraining zur Vorbeugung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Internistische und neurologische Krankheitsbilder

- Diabetes Mellitus (Typ II), Bluthochdruck, Herzinfarkt, Adipositas, Asthma bronchiale, Schlaganfall, Morbus Parkinson
- Wirkungen des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings
- Folgen von Medikation für das Fitnessstraining
- Medizinische Diagnostik
- Trainingsergänzende Maßnahmen
- Präventionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Grundlagen der Ernährung

- Ernährungskunde und -beratung
- Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Ernährungsregeln
- Sonderformen der Ernährung
- Körpergewicht und Körperfett
- Ideal- und Untergewicht
- Anamnese und Analyse
- Ernährungscontrolling
- Ernährung und Sport

Zielgruppenspezifische Ernährung

- Basisernährung
- Besonderheiten des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauerbelastung
- Ernährung bei Risikofaktoren

Personal Training Grundlagen

- Besonderheiten des 1:1-Trainings
- Umgang mit Krankheitsbildern im Personal Training
- Trainingsgestaltung speziell im Personal Training
- Marketing
- Kostenrechnung
- Vermarktung und Selbstständigkeit
- Financial Planning
- Persönlichkeitsentwicklung
- Time Management
- Versicherungen

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus sieben Präsenzphasen. 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 praxiserfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes Wissen in den verschiedenen Themenbereichen sowie langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen.

Gerätetraining (2-tägig)

- Training der motorischen Fähigkeiten an Fitnessgeräten
- Besonderheiten des Hanteltrainings
- Training am Kabelzug
- Variationen und Besonderheiten
- Muskelkunde

Diagnostik und Fitnessstraining (2-tägig)

- Gesundheits-Check und Anamnese
- Anthropometrische Untersuchungen und sportmotorische Tests
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining

Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung (2-tägig)

- Grundlagen der Trainingsplanerstellung
- Besonderheiten bei verschiedenen Trainingszielen
- Trainingspläne für verschiedene Zielgruppen

Medizinisches Fitnessstraining bei orthopädischen und traumatischen Krankheitsbildern (3-tägig)

- Auswahl geeigneter Übungen
- Krankheitsspezifische Trainingsplanung (Orthopädie/Traumatologie)
- Besonderheiten bei der Geräteeinstellung
- Fitnessstraining als Rehasport
- Dosierung des Krafttrainings
- Einsatz propriozeptiver Übungen

Medizinisches Fitnessstraining bei internistischen und neurologischen Krankheitsbildern +

Lizenzprüfung (2-tägig)

- Einsatz von Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining
- Krankheitsspezifische Trainingsplanerstellung (internistische und neurologische Krankheitsbilder)
- Besonderheiten und Kontraindikationen
- Laktatdiagnostik
- Medikation und die Bedeutung für das Fitnessstraining

Ernährung im Leistungs- und Gesundheitssport + Lizenzprüfung (3-tägig)

- Zwischenwirkung der verschiedenen Nährstoffe
- Sportartspezifische Nahrungsergänzung (Freizeitsportler, Muskelaufbau, Ausdauersport)
- Dos und Don'ts der Ernährung bei ausgewählten Krankheitsbildern
- Trinkversorgung
- Ernährungsplanung

Personal Training + Lizenzprüfung (2-tägig)

- Anamnese und Gesundheits-Check im Personal Training
- Übungen mit freien Gewichten und Zusatzmaterialien
- Personal Training im Fitnessstudio
- Fallbeispiele ausgewählter Personal-Training-Stunden

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. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Einsendearbeiten

Im Rahmen Ihrer Weiterbildung schreiben Sie Einsendearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert und in Ihrem Online-Campus hochgeladen werden. Wir empfehlen Ihnen die regelmäßige Bearbeitung dieser Einsendearbeiten. Jede Einsendearbeit besteht aus mehreren Aufgaben, die sich auf verschiedene Studienhefte beziehen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die Einsendearbeiten und die darin zu bearbeitenden Themengebiete:

Einsendearbeit 1:

- Anatomie
- Physiologie
- Trainings- und Bewegungslehre

Einsendearbeit 2:

- Grundlagen der Ernährung

Webtests

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

Webtest 1

Orthopädische und traumatische Krankheitsbilder

Webtest 2

Internistische und neurologische Krankheitsbilder

Webtest 3

Personal Training

Lizenzen und Zertifikate

Folgende Lizenzen sind Bestandteil der Weiterbildung und müssen in separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ B-Lizenz „Fitnessstraining“
- ▶ B-Lizenz „Sporternährung (IST)“
- ▶ A-Lizenz „Medizinisches Fitnessstraining (IST)“
- ▶ A-Lizenz „PersonalTraining (IST)“

Die Lizenzprüfungen im „Fitnessstraining“ und „PersonalTraining“ bestehen jeweils aus einem 30-minütigen Multiple-Choice (MC)-Test und einer Lehrprobe mit Inhalten aus der Praxis. Die Prüfungen des „Medizinischen Fitnessstrainings“ und der „Sporternährung“ werden je im Rahmen einer 60-minütigen Klausur mit MC- und offenen Fragen abgelegt.

Abschlussprüfung

Am Ende Ihres Studiums müssen Sie zwei zweistündige Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

Studienabschluss

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

Sport- und Fitnesstrainerin (IST)

oder

Sport- und Fitnesstrainer (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.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. 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 Fachbereich Fitness zur Verfügung. Unser Beratungsteam besteht aus Sportwissenschaftlern, lizenzierten Fitness- und Group-Fitness-Trainern. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 08 00 oder per 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, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

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.

Für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST-Studieninstitut belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, gewähren wir attraktive **Treue-Rabatte**.

Über den Besuch der **IST-Advanced-Lizenzen** haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich weiterzubilden und den Bedürfnissen des Marktes gerecht zu werden.

Erhalten Sie neben dem Diplom „Sport- und Fitnessstraining“ noch ein weiteres IST-Diplom! Grundvoraussetzung hierfür sind eine Fitnessstraining B-Lizenz (oder ein vergleichbarer Abschluss) und insgesamt vier weitere erfolgreich absolvierte Trainingslizenzen des IST-Studieninstituts. Mit erfolgreichem Abschluss zum Sport- und Fitnesstrainer und dem Bestehen der vier Trainingslizenzen brauchen Sie also nur noch eine weitere Lizenz am IST-Studieninstitut zu erwerben, um das **IST-Diplom „Fitness Professional“** zu erhalten.

Als Absolvent dieser Weiterbildung haben Sie außerdem die Möglichkeit, die **„Übungsleiter B-Lizenz Rehabilitationssport“** zu absolvieren und somit Kurse mit den Krankenkassen abzurechnen. Informationen finden Sie unter www.ist.de.