

STUDIENBESCHREIBUNG

Sport- und Fitnessstraining (IST)



Der Markt

Das Profil der Fitness- und Gesundheitsanbieter:innen 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 2021 einen Gesamtumsatz von 2,23 Milliarden Euro verzeichnen (DELOITTE 2022).

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

Wird alleine der prozentuale Anteil der Zielgruppe der 15- bis 65-Jährigen in Fitnessstudios und Gesundheitszentren herangezogen, so macht diese jetzt schon 17 % des gesamten Marktanteils aus (DSSV-ECKDATEN 2022).

Mit knapp über 9 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 2021 konnte die Fitnessbranche auf eine Gesamtzahl von insgesamt 9.492 Anlagen zurückblicken (DSSV-ECKDATEN 2022).

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Sport- und Fitnesstrainer:innen (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:innen mit eigenem Kund:innenstamm

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

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die modulare Weiterbildung „Sport- und Fitnesstraining (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit zehn Studienheften und sieben Seminare an. Diese Unterrichtsform bringt Dir 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 Dir die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend durchzuführen und die meiste Zeit orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Durch den modularen Aufbau erlangst Du 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. Du hast aber die Möglichkeit, durch Deine individuelle Planung der Seminare schneller fertig zu werden oder auch langsamer vorzugehen. Dabei kannst Du die Weiterbildung um bis zu neun Monate kostenlos verlängern und gegen Gebühr darüber hinaus sogar weitere Lernzeit erwerben.

Wir stellen Dir die Studienmaterialien im Internet als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Du Dir diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Deinem Computer ansehen bzw. ausdrucken kannst. Die Teilnehmer:innen, die das gesamte Studium online-gestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel 13 Monate. Du bestimmst die tatsächliche Dauer jedoch selber durch Deine Lerngeschwindigkeit sowie die Wahl Deiner Seminartermine.

Hierfür steht Dir 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 erhältst Du nur ein Studienheft. Je nach Lehrgangsdauer erhältst Du zu weiteren Versandterminen jeweils mehrere Studienhefte. So bist Du äußerst flexibel.

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminare*	Sonstiges	Prüfungsleistung
1	1	Anatomie		Online-Vorlesung: Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung E-Learning: Anatomie	Webtest
2	2	Physiologie		E-Learning: Physiologie	Webtest
3	2	Trainings- und Bewegungslehre		E-Learning: Trainings- und Bewegungslehre	Webtest
3	2	Übungsbuch zu den Seminaren der Fitnessstraining B-Lizenz			
4	2	Diagnostik und Testmethoden		E-Learning: Diagnostik und Testmethoden	Webtest
4			Gerätetraining		

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Seminare*	Sonstiges	Prüfungsleistung
5			Diagnostik und Fitnessstraining		
6			Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**
6	2	Grundlagen der Ernährung			Webtest
7	2	Zielgruppenspezifische Ernährung			Webtest
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 Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

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

Studienhefte

Nachfolgend möchten wir Dir 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

Seminare

Der begleitende Unterricht besteht aus sieben Seminaren. Die Seminare geben den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Seminare von praxiserfahrenen Dozent:innen 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 traumatologischen 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 findest Du immer am Ende des Heftes. Somit hast Du die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Webtests

Webtests sind regelmäßige Lernkontrollen im Studienverlauf, die zu jedem Studienheft zur Verfügung stehen (die genaue Aufteilung kannst Du der Studienübersicht entnehmen). Die Webtests findest Du in Deinem Online-Campus und kannst sie dort auch direkt online absolvieren.

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 Deines Studiums musst Du 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 erhältst Du das IST-Diplom:

Sport- und Fitnesstrainer:in (IST)

Wir sind für Dich da!

Während der gesamten Dauer Deines Fernstudiums steht Dir das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Deiner Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Dich frühzeitig über die Termine Deiner Seminare und laden Dich zu jedem Seminar mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Seminaren stehen Dir immer persönliche Ansprechpartner:innen des IST zur Verfügung, die Dir alle Fragen rund um Dein Fernstudium beantworten und Dir zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Fachbereich Fitness zur Verfügung. Unser Beratungsteam besteht aus Sportwissenschaftler:innen, lizenzierten Fitness- und Group-Fitness-Trainer:innen. Sprich uns an, wir freuen uns auf Dich. Du erreichst uns unter +49 211 86668 0 oder per Mail Fitness@ist.de.

Auch im Anschluss an Dein Fernstudium kümmern wir uns weiter um Dich:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de kannst Du Dich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Fitness, Wellness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Du Dein individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellst und so interessierten Arbeitgeber:innen zugänglich machst.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Dir 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 Absolvent:innen 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.

Als Absolvent:in dieser Weiterbildung hast Du außerdem die Möglichkeit, die „**Übungsleiter:in B-Lizenz Rehabilitationssport**“ zu absolvieren und somit Kurse mit den Krankenkassen abzurechnen. Informationen findest Du unter www.ist.de.