

# STUDIENBESCHREIBUNG

Fitnesstrainer:in B-Lizenz (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 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 Absolvent:innen der Fitnesstrainer:in B-Lizenz (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

Die Hauptaufgabe von Absolvent:innen der Fitnesstrainer:in B-Lizenz (IST) besteht in der Betreuung von Kund:innen auf der Trainingsfläche, dem Ausfertigen von Trainingsplänen sowie der Begleitung von Fitnesskund:innen.

## Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die Weiterbildung „Fitnesstrainer:in B-Lizenz (IST)“ in Form eines staatlich zugelassenen Fernstudiums mit vier Studienheften und drei Seminaren 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](http://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 sechs 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 fünf Prozent auf die Studiengebühren.

## Lehrplan

Diese Weiterbildung dauert in der Regel sechs 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, alle weiteren im zweiten Monat.

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		
5			Diagnostik und Fitnessstraining		
6			Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung		Lizenzprüfung**

\* 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

## Seminare

Der begleitende Unterricht besteht aus drei 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 Fitnesstraining (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

## 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.

## 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](mailto:Fitness@ist.de).

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

Mithilfe der IST-Jobbörse [www.joborama.de](http://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](http://www.ist.de).