

Bachelor of Arts Fitnessstraining



Bachelor of Arts

Fitnessstraining

Fit für Leitungspositionen im Individual- und Gruppentraining

Der Studiengang qualifiziert Sie für die sportliche Leitung in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsunternehmen – insbesondere für die Gesamtkonzeption, Entwicklung und Führung der Bereiche Individual- und Gruppentraining.



Bachelor of Arts

Fitnessstraining



Ihre Zukunftsperspektive im Trainingsbereich

Die Fitness- und Gesundheitsbranche hat sich zu einer wirtschaftlich überaus erfolgreichen Branche entwickelt, die in den letzten Jahren ein stetiges Wachstum generierte. Mehr denn je gehören Fitness und ein aktives Gesundheitstraining heute zum Lebensstil vieler Menschen.

Immer wieder hat die Branche es geschafft, auf die sich ändernden Kundenbedürfnisse zu reagieren und entsprechende Angebote für bestehende und neue Zielgruppen zu entwickeln.

Wie nie zuvor ist ein professionell geführter Trainings- und Kursbereich mit einem durchdachten Gesamtkonzept ein wichtiger Baustein für den langfristigen Erfolg eines Sport-, Fitness- oder Gesundheitsunternehmens. In der Branche nachgefragt sind hierzu insbesondere Führungspersönlichkeiten, die sowohl über einschlägige trainingspraktische als auch über managementbezogene Kompetenzen verfügen.

Der Studiengang Bachelor of Arts Fitnessstraining vermittelt Ihnen genau diese Kenntnisse und bereitet Sie somit umfassend zur Leitung des Trainingsbereiches eines Sport-, Fitness- oder Gesundheitsunternehmens vor.



Für wen ist dieser Studiengang besonders geeignet?

- **Studieninteressierte, auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger**

- ... mit ausgeprägtem trainingswissenschaftlichen Interesse

- ... die sport-, gesundheits- und fitnessbegeistert sind und ihr Hobby auf akademischer Ebene zum Beruf machen möchten

- ... die eine leitende Funktion – bevorzugt im Trainingsbereich eines Sport-, Fitness- oder Gesundheitsunternehmens – anstreben

- **Fitnesstrainerinnen und Fitnesstrainer**

- ... die sich mit einem Studienabschluss für die sportliche Leitung sowie für die Entwicklung und Führung der Bereiche Individual- und Gruppentraining weiterqualifizieren wollen



Was zeichnet diesen Studiengang aus?

In diesem interdisziplinären Studiengang sind die berufsrelevanten Bereiche Training, Management, Ernährung und professionelle Kundenbetreuung in optimaler Weise miteinander verknüpft.

Sie erwerben wichtige Hard und Soft Skills für die sportliche Leitung eines Sport-, Fitness- oder Gesundheitsunternehmens.

Mit trainings- und bewegungswissenschaftlichem Fokus werden Sie zur Spezialistin bzw. zum Spezialisten sowohl im Individual- als auch im Gruppentraining ausgebildet.

Erfahrene Dozentinnen und Dozenten bieten Ihnen einen praxisnahen und interdisziplinären Kompetenzerwerb, sodass Sie die wissenschaftlich fundierten Inhalte direkt in die betriebliche Praxis übertragen können.

Mit der Anerkennung einzelner Studienmodule durch die BSA-Akademie können Sie schon während des Studiums zusätzlich von zahlreichen Trainerlizenzen, kaufmännischen und sonstigen Qualifikationen profitieren.

Auf einen Blick



Studienstart

jederzeit möglich



Art des Studiums

Duales Studium: Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen
– vor Ort oder digital – plus Tätigkeit im Ausbildungsbetrieb



Studiendauer

7 Semester/42 Monate mit Präsenzphasen an insgesamt 64 Tagen
– vor Ort oder digital



Studiengebühren

330 EUR pro Monat, werden i. d. R. vom Ausbildungsbetrieb übernommen



Anerkennung

Akkreditiert und staatlich anerkannt sowie zugelassen durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)



Abschluss

Bachelor of Arts (B. A.)
Fitnessstraining



Das lernen Sie im Studium

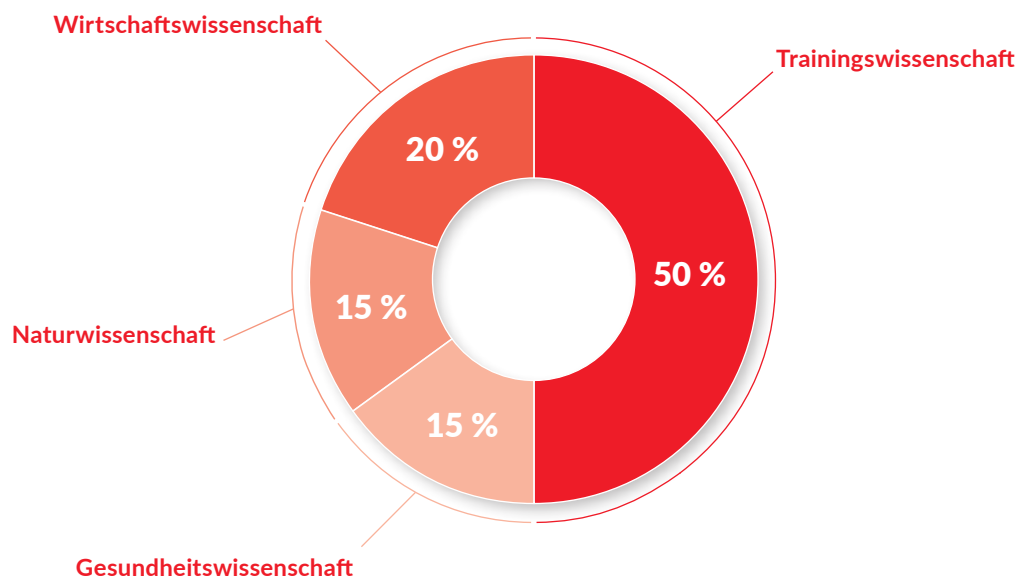
In diesem Studiengang eignen Sie sich neben dem trainingswissenschaftlichen Schwerpunkt zugleich sportmedizinische, ernährungswissenschaftliche, psychologische und betriebswirtschaftliche Inhalte an.

Damit erwerben Sie interdisziplinäres und vernetztes Wissen sowie wichtige Fertigkeiten für die berufliche Praxis, die einen direkten Einsatz im Unternehmen möglich machen.

Auf trainingswissenschaftlicher Basis lernen Sie, eine kunden- und zielgruppenorientierte Trainingssteuerung erfolgreich umzusetzen.

Hierzu erschließen Sie sich umfassendes Wissen über sportmotorische Testverfahren zur Leistungsdiagnostik, Trainingsmethoden zur gezielten Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit, Ansätze zur langfristigen Periodisierung des Trainings sowie eine situationsgerechte Auswahl von Trainingsübungen bzw. Bewegungsformen.

Im Bereich des Gruppentrainings erwerben Sie Unterrichtskompetenz sowie spezifisches Fachwissen im kraft-, ausdauer- und gesundheitsorientierten Gruppentraining, um attraktive und vielschichtige Gruppentrainingsangebote zu planen, umzusetzen und fachlich zu beurteilen.



Ihr Studienverlaufsplan

Studienmodul	Semester	ECTS-Punkte	Präsenzphase (Tage)*	Prüfungsleistung
Propädeutikum – Einführung in das duale Studium an der DHfPG	1. + 2.	5	2	-
Wissenschaftliches Arbeiten I – Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens		5	2	-
Beratungs- und Servicemanagement		10	3	KL
Medizinische Grundlagen		10	3	KL
Trainingslehre I – Allgemeine Trainingslehre und Krafttraining		10	4	HA
Gruppentraining I – Grundlagen Gruppentraining		10	4	HA
Ernährung I – Ernährungsphysiologische Grundlagen		10	3	KL
insgesamt		60	21	
Grundlagen Coaching	3.+4.	10	3	KL
Fitnessmarkt		10	3	KL
Trainingslehre II – Ausdauertraining		10	3	HA
Gruppentraining II – Kraft- und ausdauerorientierte Programme		10	4	HA
Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre		10	3	KL
Wissenschaftliches Arbeiten II – Forschungsseminar		10	3	PRO
insgesamt		60	19	
Trainingslehre III – Beweglichkeits- und Koordinationstraining	5. + 6.	10	3	HA
Marketing I – Operatives Marketing		10	3	KL
Gruppentraining III – Präventions- und koordinationsorientierte Programme		10	4	LP
Kommunikation und Präsentation		10	3	PRÄ
Trainingslehre IV – Rehabilitatives Training		10	3	KL
Trainingslehre V – Leistungsorientiertes Training		10	3	HA
insgesamt		60	19	
Wissenschaftliches Arbeiten III – Vorbereitung auf die Abschlussarbeit	7.	6	2	-
Bachelor-Thesis		12	-	TH
Interdisziplinär		12	3	PRO
insgesamt		30	5	
Gesamtstudium		210	64	

HA = Hausarbeit

KL = Klausur

LP = Lehrprobe

PRÄ = Präsentation

PRO = Projektarbeit

TH = Thesis

* Präsenzphasen können sowohl an einem Studienzentrum der DHfPG als auch in digitaler Form absolviert werden (siehe auch S. 22 u. S. 86).

Mehr Informationen zum Studienablauf und zu den Studieninhalten unter: dhfpg.de/bft



Das können Sie in die Praxis umsetzen – Beispiele

- Sie erstellen und implementieren ein Gesamtkonzept für den Trainingsbereich einer Fitness- und Gesundheitsanlage und entwickeln dieses kontinuierlich weiter – unter Berücksichtigung des Unternehmensprofils, der Zielgruppen und der aktuellen Trends.
- Durch Ihre Kenntnisse in den Bereichen Dienstleistung, Betriebswirtschaft, Personalmanagement und -führung sowie Organisation/Konzeption sind Sie in der Lage, den gesamten Trainingsbereich ziel- und umsatzorientiert zu führen.
- Mit Ihrer Unterrichtskompetenz und Ihrem Fachwissen im Gruppentraining können Sie ausdauer-, kraft- und gesundheitsorientierte Gruppentrainingsangebote planen, umsetzen und fachlich beurteilen.
- Ihre Kenntnisse in den Bereichen Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie im leistungsorientierten und rehabilitativen Training ermöglichen Ihnen, Trainings- und Betreuungskonzepte im Individualtraining zu planen, umzusetzen und zu analysieren.
- Mit Ihrem Marketing- und Vertriebs-Know-how unterstützen Sie die Geschäftsleitung in der Marketingplanung des Trainingsbereiches.
- Sie führen Informations-, Beratungs- und Verkaufsgespräche mit potenziellen sowie bestehenden Kundinnen und Kunden im Hinblick auf den Aufbau bzw. die Aufrechterhaltung eines gesundheitsorientierten und körperlich aktiven Lebensstils.
- Zur regelmäßigen Schulung des Mitarbeiterteams sowohl im Individual- als auch im Gruppentraining halten Sie Fachvorträge oder führen Seminare zu fitness- und gesundheitsrelevanten Themen durch.

Einsatzfelder in der Sport-, Fitness- und Gesundheitsbranche

Fitness- und Gesundheitseinrichtungen

- Fitness- und Gesundheitsanlagen
- Rehasentren

Special-Interest-Studios

- EMS-Studios
- Functional-Training-Studios

Zulassungsvoraussetzungen und weitere Infos

Hochschulzugangsberechtigung

- Allgemeine Hochschulreife
- Fachhochschulreife – auch mit dem schulischen Teil der Fachhochschulreife ist ein direkter Einstieg möglich
- Abschluss als Meister/-in oder Fachwirt/-in
- Fachschul- oder Berufsbildungsabschluss

alternativ:

Studium ohne Abitur

- Antrag und Zulassung als „beruflich besonders qualifizierte Person“

Zusätzlich ist ein **Ausbildungsvertrag mit einem Unternehmen** erforderlich.

Für die Suche nach einem geeigneten Ausbildungsbetrieb empfiehlt die Hochschule Ihnen die kostenfreie Online-Jobbörse:

AUFSTIEGSJOBS.DE 
DIE JOBBÖRSE FÜR AKTIVE GESUNDHEITSGESTALTER



Nähere Informationen inklusive Anmeldemöglichkeit zum Studiengang finden Sie unter: dhfpg.de/bft

Ihre Fragen zu den Zulassungsvoraussetzungen (siehe auch S. 26), zum Studiengang und dem Studium an der DHfPG beantwortet das Team des Service-Centers gern persönlich unter Telefon: + 49 681 6855 599.

Non-Profit-Institutionen

- Sportvereine mit Fitness- und/oder Gruppentrainingsangeboten
- Volkshochschulen

Sporttourismus

- Sporthotels
- Wellnesshotels

Sonstige

- Krankenkassen
- Selbstständige Tätigkeit als Personal Trainer/-in