



## Bachelor of Arts Fitnessstraining

### Leitung im Individual- und Gruppentraining

Der Studiengang qualifiziert zur Führungskraft in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsunternehmen, die den Trainingsbereich leitet, Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen entwickelt und die Kunden professionell im Training betreut.

## Bachelor of Arts Fitnesstraining



### Auf einen Blick

- **Art des Studiums** (S. 18): Duales Studium mit einer Kombination aus betrieblicher Ausbildung und einem Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen
- **Anerkennung** (S. 14): Akkreditierter und staatlich anerkannter Studiengang sowie Zulassung durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)
- **Abschluss** (S. 17): Bachelor of Arts; Studiengang: Fitnesstraining
- **Studienstart** (S. 21): Jederzeit möglich
- **Anmeldung** (S. 23): Anmeldeunterlagen finden Sie im letzten Register.
- **Dauer**: 7 Semester/42 Monate mit insgesamt 68 Tagen Präsenzunterricht
- **Studiengebühr** (S. 20): 330 EUR pro Monat  
Die Studiengebühren werden in der Regel vom Ausbildungsbetrieb übernommen.
- **Zulassungsvoraussetzungen** (S. 22):
  - Hochschulzugangsberechtigung:  
Allgemeine Hochschulreife, Fachhochschulreife – auch mit dem schulischen Teil der Fachhochschulreife ist ein direkter Einstieg möglich, Abschluss als Meister/ Fachwirt, Fachschulabschluss oder Berufsbildungsabschluss oder Antrag und Zulassung als „beruflich besonders qualifizierte Person“ sowie
  - Ausbildungsvertrag mit einem Unternehmen
- **Fachqualifikation Diabetes für Studienabsolventen der DHfPG:**  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.dhfp.de/bft](http://www.dhfp.de/bft).



### Ausblick – Dafür studieren Sie

Ob Individual- oder Gruppentraining: Training in einem Fitness- und Gesundheitsstudio wird von vielen Menschen häufig mit aktiver Gesundheitsvorsorge assoziiert. Von diesem positiven Trend profitieren die Fitness- und Freizeitunternehmen in Deutschland. Seit mehr als zwei Jahrzehnten haben sowohl deren Anzahl als auch deren Mitgliederzahlen deutlich zugenommen.

Insofern ist ein professionell geführter Trainings- und Kursbereich mit einem durchdachten Gesamtkonzept

ein wichtiger Baustein für den langfristigen Erfolg eines Fitness- und Gesundheitsunternehmens. Kompetente und professionelle Mitarbeiter schaffen hierfür die notwendigen Voraussetzungen.

Der Studiengang Bachelor of Arts Fitnesstraining qualifiziert Sie aufgrund der umfassenden Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen im Individual- und Gruppentraining in Verbindung mit grundlegenden Managementkenntnissen zur Leitung des Trainingsbereiches eines Fitness- und Gesundheitsunternehmens.

## Aufgaben – Berufliches Handlungsfeld

Als Absolvent des Studiengangs Bachelor of Arts Fitnessstraining sind Sie in einem Fitness- und Gesundheitsunternehmen als Leitung des kompletten Trainingsbereiches tätig. Durch die Kombination der Studieninhalte aus dem fitness- und gesundheitsorientierten Individual- und Gruppentraining sowie den flankierenden Kenntnissen in Management und Ökonomie sind Sie in der Lage, das Individual- und Gruppentraining professionell zu führen.

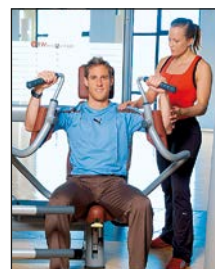
Sie sind für das Gesamtkonzept im Trainingsbereich verantwortlich und managen den wichtigen Individual- und Gruppentrainingsbereich zielorientiert als Profitcenter. Dabei organisieren Sie den Ablauf, führen die Mitarbeiter, planen das Marketing und den Vertrieb, setzen Kooperationsprogramme um, steuern die Zielerreichung der Abteilung und entwickeln das Angebot an Trainingsprogrammen auf der Trainingsfläche und im Gruppentraining ständig weiter. Durch die Vernetzung des Fitness- und Gruppentrainingsangebotes sorgen Sie für eine durchgängig hohe Qualität des gesamten Betreuungsprogramms eines Fitness- und Gesundheitsunternehmens. Sie beurteilen Trends und Entwicklungen auf der Basis Ihres soliden Fachwissens und integrieren passende Programme in Ihren Betrieb.

Im Rahmen Ihrer Leitungsfunktion im Trainingsbereich sind Sie ein Profi in der Durchführung von Trainingsprogrammen und Kursangeboten. Sie unterstützen unterschiedliche Zielgruppen aktiv bei der Aufnahme und Beibehaltung eines regelmäßigen und dauerhaft körperlich aktiven sowie allgemein gesundheitsbewussten Lebensstils.

## Unternehmen – Hier können Sie arbeiten

Als Spezialist für alle Individual- und Gruppenfitnessprogramme können Sie z. B. in den folgenden Unternehmen, Einrichtungen und Institutionen erfolgreich tätig werden:

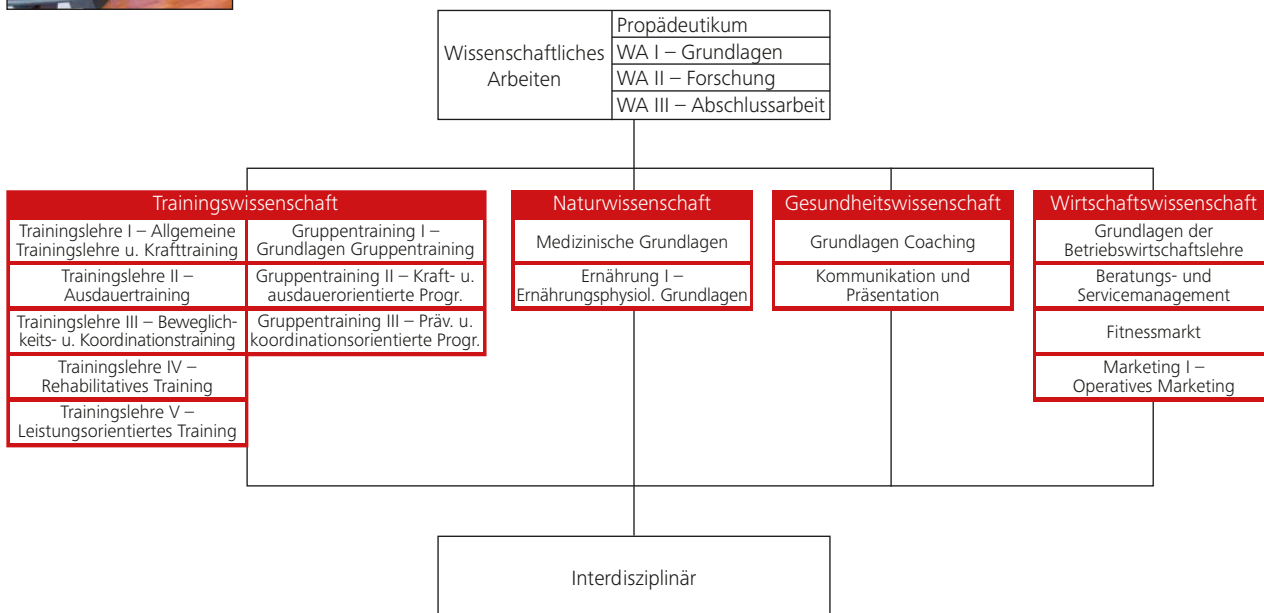
- Fitness- und Gesundheitsstudios sowie Gesundheitszentren
- Sport-/Wellnesshotels mit Sport- und Animationsangeboten
- Sportvereine mit Fitness- und/oder Gruppentrainingsangeboten
- Special-Interest-Studios, z. B. EMS-Studios und Functional-Training-Studios
- Betriebe mit eigenen gesundheits- und fitnessorientierten Trainingsangeboten
- Rehabilitationseinrichtungen mit präventiven und/oder medizinischen Fitness- und Gruppentrainingsangeboten
- Krankenkassen
- Volkshochschulen
- Selbstständige Tätigkeit als Personal Trainer





## Bachelor of Arts Fitnesstraining

Der Studiengang qualifiziert für die sportliche Leitung sowie für die Konzeption, Entwicklung und Führung der Bereiche Individual- und Gruppentraining in Fitness- und Freizeitunternehmen.



### Inhalte – Das lernen Sie im Studium

Der Schwerpunkt des Studiengangs liegt in der Trainingswissenschaft. Auf der Basis anatomischer, biomechanischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen lernen Sie, eine zielgruppenorientierte und an den Zielsetzungen der Kunden orientierte Trainingssteuerung umzusetzen. Die Vermittlung der Lerninhalte erfolgt praxisnah und interdisziplinär. Die Zielsetzung kann ein leistungsorientiertes, präventivorientiertes oder rehabilitatives Training sein, das nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung, z. B. bei häufig vorkommenden Verletzungen oder Degenerationen des Bewegungssystems, die Leistungsfähigkeit weiter verbessert. Durch die vielfältigen Wissensbereiche sind Sie Spezialist sowohl für Individualtraining als auch für Gruppentraining.

Für die Trainingssteuerung erschließen Sie sich ein 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 Gruppentraining erwerben Sie Unterrichtskompetenz sowie spezifisches Fachwissen im kraft-, ausdauer- und gesundheitsorientierten Gruppentraining, sodass Sie in der Lage sind, attraktive und vielschichtige Gruppentrainingsangebote zielgruppenadäquat zu planen, erfolgreich umzusetzen und fachlich zu beurteilen. Der trainingswissenschaftlich orientierte Studienschwerpunkt wird ergänzt durch sportmedizinische, ernährungswissenschaftliche, psychologische sowie betriebswirtschaftliche Inhalte, um Ihnen ein interdisziplinäres und vernetztes Wissen sowie wichtige Fertigkeiten für die berufliche Praxis zu vermitteln und eine direkte Einsetzbarkeit im Unternehmen sicherzustellen.

## Tätigkeiten – Das können Sie umsetzen

Durch den Studiengang Bachelor of Arts Fitnesstraining qualifizieren Sie sich für die Übernahme folgender Tätigkeiten:

- Sie erwerben umfassende Kompetenzen im fitness- und gesundheitsorientierten Individual- und Gruppentraining sowie im flankierenden Bereich Management und Ökonomie und sind dadurch für die **sportliche Leitung eines Fitness- oder Gesundheitsunternehmens** qualifiziert.
- Sie sind auf der Basis dieser breit gefächerten Kenntnisse und deren interdisziplinären Verknüpfungen in der Lage, ein **Gesamtkonzept für den Trainingsbereich** einer Fitness- und Gesundheitsanlage unter Berücksichtigung des spezifischen Unternehmensprofils, der Zielgruppenstruktur und der verschiedenen Trendentwicklungen **zu erstellen, zu implementieren und kontinuierlich weiterzuentwickeln**.
- Sie erlangen Kenntnisse in den Bereichen Dienstleistung, Betriebswirtschaft, Personalmanagement und -führung sowie Organisation/Konzeption und können das gesamte **Individual- und Gruppentraining profitorientiert und zielgerichtet führen**.
- Vielseitige Unterrichtskompetenz und spezifisches Fachwissen im Gruppentraining versetzen Sie in die Lage, attraktive Kurse des ausdauer-, kraft- und gesundheitsorientierten **Gruppentrainings zielgruppenadäquat zu planen, erfolgreich umzusetzen und fachlich zu beurteilen**.
- Sie erlangen fundierte Kenntnisse in Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie im leistungsorientierten und rehabilitativen Training und können **Trainings- und Betreuungskonzepte** im Individualtraining erfolgreich und zielgruppenadäquat **planen, umsetzen, überwachen und analysieren**.
- Sie lernen **Ernährungsberatungskonzepte** zu entwickeln und im Kontext einer umfassenden Kundenbetreuung inklusive Supplements/Nahrungsergänzungen einzusetzen.
- Sie führen umfassende **Informations- und Beratungs-** sowie **Verkaufsgespräche** mit Interessenten und Kunden.
- Sie **unterstützen Ihre Kunden** beim Aufbau sowie bei der Aufrechterhaltung eines gesundheitsorientierten und körperlich aktiven Lebensstils.
- Sie sind durch grundlegende Kenntnisse im Marketing in der Lage, die Geschäftsleitung in der **bereichsspezifischen Marketingplanung** zu unterstützen.
- Sie erlangen fachspezifische Kenntnisse im Fitnesstraining. Durch Ihre grundlegenden Coaching-Kompetenzen gehört die **regelmäßige Schulung der Mitarbeiter** sowohl im Individual- als auch im Gruppentraining zu Ihren Aufgaben. Des Weiteren können Sie **Fachvorträge oder Seminare** zu unterschiedlichen fitness- und gesundheitsrelevanten Themen durchführen.





# Studienverlaufsplan

## Bachelor of Arts Fitnesstraining

	Studienmodul	ECTS-Punkte	Präsenztage	Prüfungsleistung
1. + 2. Semester	Propädeutikum – Einführung in das duale Studium an der DHfPG	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	EA
	Gruppentraining I – Grundlagen Gruppentraining	10	4	EA
	Grundlagen Coaching	10	3	KL
<b>Gesamt</b>	<b>60</b>	<b>21</b>		
3. + 4. Semester	Fitnessmarkt	10	3	KL
	Ernährung I – Ernährungsphysiologische Grundlagen	10	4	KL
	Trainingslehre II – Ausdauertraining	10	3	EA
	Gruppentraining II – Kraft- und ausdauerorientierte Programme	10	4	HA
	Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre	10	4	KL
	Wissenschaftliches Arbeiten II – Forschungsseminar	10	3	PRO
<b>Gesamt</b>	<b>60</b>	<b>21</b>		
5. + 6. Semester	Trainingslehre III – Beweglichkeits- und Koordinationstraining	10	3	EA
	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	EA
<b>Gesamt</b>	<b>60</b>	<b>19</b>		
7. Semester	Wissenschaftliches Arbeiten III – Vorbereitung auf die Abschlussarbeit	6	2	-
	Bachelor-Thesis	12	-	TH
	Interdisziplinär	12	5	PRO
	<b>Gesamt</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	
<b>Gesamtstudium</b>		<b>210</b>	<b>68</b>	

EA = Einsendeaufgabe  
HA = Hausarbeit

KL = Klausur  
LP = Lehrprobe

PG = Prüfungsgespräch  
PRÄ = Präsentation

PRO = Projektarbeit  
TH = Thesis