



BACHELOR OF ARTS (B.A.)

# Bewegungscoaching und Gesundheit

DER SPORTWISSENSCHAFTLICHE STUDIENGANG  
FÜR SPORT- UND FITNESS

# Der Studiengang Bewegungscoaching und Gesundheit

## Qualifikationsziele

Das duale sportwissenschaftliche Studium vermittelt Methoden, Kompetenzen und Wissen, die für die Abschlussbezeichnung „Bachelor“ erforderlich sind. Insbesondere werden die Studierenden auf wissenschaftlicher Grundlage befähigt, in sport- und gesundheitsbezogenen Handlungsfeldern beruflich verantwortlich zu handeln. Die Qualifikationsziele des Studiengangs „Bewegungscoaching und Gesundheit“ bestehen in der Vermittlung und Ausprägung eines breiten und gleichzeitig sehr tiefen Wissens. Unsere Absolventen erhalten das handlungsfähige Können, um die zielgruppenspezifischen Anforderungen an Bewegungs- und Sportprogramme umzusetzen. Zusätzlich zur Vermittlung des Fachwissens arbeiten wir gemeinsam mit den Studierenden an ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung. Als späterer Coach sind dies sehr wichtige Schwerpunkte. Eine methodisch-analytische Kompetenz und die Vermittlung der Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens runden unsere hochwertige ganzheitliche Ausbildung ab. Der Studiengang qualifiziert für zahlreiche berufliche Tätigkeiten in den verschiedensten Bereichen von Sport, Fitness und Gesundheit. Der Gründervater der dba Claus Umbach sagt dazu: „Unser Ziel ist es, den optimalen Sportlehrer der Zukunft auszubilden“.

## Das Ziel des Studiums

Mit einem dualen Studium, das ein wissenschaftliches Studium und berufliche Praxis vereint, wird den aktuellen und zukünftigen Erfordernissen an die Sport- und Gesundheitsbranche entsprochen. Der Wissenschaftsbezug hat dabei eine besondere Bedeutung, um nicht nur kurzfristige Bedarfe des Arbeitsmarktes zu bedienen. Das duale Studium befähigt die Absolventen, kreativ und innovativ auf Entwicklungen der Praxis zu reagieren und diese kritisch reflektieren zu können.

Das duale Studium an der dba wird **ausbildungsintegriert** und **praxisintegriert** angeboten.

1. Ein **ausbildungsintegriertes** Studienangebot verbindet eine praktische Berufsausbildung in einem Betrieb mit dem wissenschaftlichen Studium an der Berufsakademie. Das Basisberufsbild ist der IHK- Ausbildungsberuf Sport- und Fitnesskaufmann/-frau. Die Studien-/ Ausbildungsmodule sind so konzipiert, dass eine integrierte, ineinanderfließende Vermittlung der Inhalte der Berufsausbildung und des wissenschaftlichen Studiums in einem einheitlichen

Prozess stattfindet. Zwischen den Studierenden und dem Unternehmen wird ein IHK-Ausbildungsvertrag abgeschlossen.

2. Ein **praxisintegriertes** Studienangebot verbindet die Praxis im Unternehmen mit dem wissenschaftlichen Studium, jedoch ohne IHK-Abschluss. Die Studierenden und die Unternehmen schließen einen Vertrag, der Studium- und betriebliche Praxis regelt.

Studierende an der Deutschen Berufsakademie Sport und Gesundheit in Baunatal erwerben ihre Kompetenzen durch ein modernes 3-jähriges duales sportwissenschaftliches Studium, auf Basis des Blended Learnings mit Präsenzphasen, Selbststudium und Moodleplattform und der betrieblichen Ausbildung. Das duale Studium vermittelt die grundlegenden fachlichen und überfachlichen Theorien, Methoden und Kenntnisse, die für einen berufsqualifizierenden Hochschulabschluss „Bachelor of Arts (B.A.)“ erforderlich sind. Insbesondere werden die Studierenden der dba befähigt, in sport- und gesundheitsbezogenen Handlungsfeldern wie dem Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport einerseits, und dem Gesundheitsmanagement andererseits, beruflich verantwortlich und selbstorganisiert zu handeln.

## Sportwissenschaftliches Studium mit viel Praxis

Ein sportwissenschaftliches Studium im dualen Ausbildungssystem zu absolvieren, ist besonders und bei uns einzigartig. Die Kombination aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erlernen der wesentlichen beruflichen praktischen Anforderungen ist die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere. Der oft fehlende Theorie-Praxistransfer steht an der dba im Fokus.

**Über 40% Praxis** in den Studienmodulen sind für ein sportwissenschaftliches Studium einzigartig.

## Staatlich anerkannt

Unsere Studienabschlüsse sind **staatlich anerkannt** und vom Bundesakkreditierungsrat akkreditiert. Sie sind damit gleichwertig zu Bachelorabschlüssen staatlicher Hochschulen und Universitäten und berechtigen, den Titel Bachelor of Arts (B.A.) zu führen.



# Was bedeutet Bewegungscoaching und Gesundheit?

Bewegungscoaching ist die lösungsorientierte, individuelle Beratung, Befähigung und Prozessbegleitung zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von Menschen mittels Bewegung und Sport.



## Der Bewegungscoach zeichnet sich durch folgende Kompetenzen aus

- Sozial- und Beratungskompetenz
- Pädagogische und psychologische Fähigkeiten zum coachen von Menschen, Emotionen zu wecken und zu motivieren
- Erkennen von Problemursachen und Identifikation von Lösungswegen
- Förderung der Selbstreflexion und Ausprägung der Eigenverantwortung
- Befähigung zur Ausbildung von Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu einer gesunden Lebensweise durch Bewegung, Entspannung und Ernährung

# Welche Inhalte vermittelt das Studium Bewegungscoaching und Gesundheit

## Die Studieninhalte

Schwerpunkt des Studiums ist der Kompetenzerwerb im Gesundheitssport, der Athletik, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und dem Coaching auf Basis einer Diagnostik. Neben dem breiten und integrierten theoretischen Wissen lernen die Studierenden Grundbegriffe zu beherrschen, um Theorien und Gesetze auf die Anwendungsfelder in die Praxis zu übertragen. In den praktischen Modulen legen wir Wert auf Selbstkompetenzen bei korrekter

Übungsausführung und eigener Körper- und Technik-erfahrung. Der Aufbau von Vermittlungskompetenzen bei der Übungsanleitung mit Zielgruppen ist dabei sehr entscheidend. Das Bewegungscoaching ist die lösungsorientierte, individuelle Beratung und Befähigung. Hierbei sollen Prozesse zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität mittels Bewegung und Sport eingesetzt werden.

Das Studium ist stark praxisorientiert ausgerichtet. Traditionell beinhalten die Sportmodule an den Universitäten nach wie vor den Sportarten-Mix (z.B. Turnen, Leichtathletik, Ballsportarten, Schwimmen, etc.). Die dba setzt grundlegend bei den sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Agilität und deren Trainierbarkeit an.

## Auszug der fachspezifischen Studieninhalte

### Diagnostik

- Gütekriterien
- Normwerte
- Status- und Prozessdiagnostik
- Diagnoseverfahren
- Fähigkeitstests und Fitnessdiagnostik

### Ausdauertraining und Gesundheit

- Theorien und Modelle des Ausdauertrainings
- Physiologische Wirkung
- Bedeutsamkeit für Prävention, Rehabilitation, Fitness und Leistungsfähigkeit
- Mittel, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings
- Planung und Umsetzung in der Praxis
- Belastungsnormative

### Funktionelles Krafttraining und Gesundheit

- Bewegungsanalyse von Trainingsübungen
- Fehleranalyse und -korrektur
- Methoden des Krafttrainings und deren Wirkung
- Spezielle Methoden und Verfahren
- Trends und Entwicklungen
- EMS Training

### Beweglichkeit und Sensomotorik

- Beweglichkeit als motorische Fähigkeit
- Übungsanalysen

- Methoden und Verfahren
- Trainierbarkeit und Koordination der Beweglichkeit
- Beweglichkeitseinschränkungen

### Coaching in Sport, Fitness und Prävention

- Methoden des Coachings
- Gesundheitsförderung durch Gesundheitsorientierung
- Gesundheitscoaching
- Personalisiertes Belastungcoaching
- Coaching im Leistungs-, Fitness- und Gesundheitssport
- Einzel- und Gruppencoaching
- Trainingsplanerstellung



# Übersicht der Studienmodule und Karrierechancen

## Übersicht der Studienmodule

Semester 1	Semester 2	Semester 3
Einführung in das Studium und das wissenschaftliche Arbeiten	Grundlagen der Sportpädagogik, Sportpsychologie und Sportethik	Gesetzliche Rahmenbedingungen in Sport, Prävention und Therapie
Anatomische und physiologische Grundlagen	Marketing in der Sport- und Fitnessbranche	Stressbewältigung und Motivationsregulation
Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre	Ausdauertraining I	Kommunikation und Präsentation
Wirtschaftslehre in der Sport- und Fitnessbranche	Ausdauertraining II	Group Fitness Training
Krafttraining I	Krafttraining II	Funktionsgymnastik
Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Praxis-Projekt im Partnerunternehmen
Semester 4	Semester 5	Semester 6
Bewegungscoaching bei verschiedenen Krankheitsbildern	Wissenschaftliches Arbeiten (Vertiefung)	Coaching in Sport, Fitness und Prävention
Diagnostik	Beweglichkeit und Sensomotorik	Wahlpflichtmodul
Ausdauertraining und Gesundheit	Ernährung und Gesundheit	Entspannung und Stressabbau
Funktionelles Krafttraining und Gesundheit	Functional Training	Bachelorarbeit
Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Bewegungscoaching - Praxisprojekt	

 *Praxismodule*

## Karrierechancen hat der Absolvent in folgenden Bereichen

- Fitness-, Wellness- und Gesundheitsstudios
- Präventionsanbieter
- Sportvereine und Verbände
- Schulen, Bildungseinrichtungen, Volkshochschulen und Beratungsunternehmen
- Krankenkassen und Rehabilitationszentren
- Anbieter von Rehasport
- Gesundheitsmanager in Betrieben
- Freiberufliche Tätigkeit als (Personal-) Trainer, Berater oder Projektleiter
- Hotels, Ferienanlagen oder Kreuzfahrtschiffe sowie Verlage/Redaktionen im Fitness-, Gesundheits- und Sportbereich
- Unternehmen der Fitness-, Gesundheits- und Lebensmittelindustrie
- Kommunen, öffentliche Einrichtungen und Seniorenresidenzen
- Vertrieb von Sportgeräten

Mehr Informationen findest Du auf unserem YouTube Kanal.



# Die Vorteile des Studiums für Studierende und Unternehmen

## Vorteile für Studenten



Die Möglichkeit, Sportwissenschaften stark praxisorientiert dual zu studieren ist einzigartig in Deutschland.



Einmal Präsenzphase pro Monat immer 4 Tage am Stück, kein Umzug oder Veränderung des Lebensmittelpunktes notwendig



Persönliche und freundschaftliche Lernatmosphäre in kleinen Gruppen. Direkter Kontakt zur Studiengangsleitung und den Dozenten



Schnelle Qualifikation, bereits nach dem 2. Semester Fitnesstrainer A-Lizenz, nach dem 3. Semester Übungsleiter B Sport Rehabilitation (Orthopädie)



Staatlich anerkannter Abschluss, gleichwertig zu Bachelorabschlüssen staatlicher Hochschulen und Universitäten. Dennoch maximale Flexibilität im Studium möglich

## Vorteile für Unternehmen



Sehr schnell sehr gut qualifizierte Mitarbeiter, 2. Semester Fitnesstrainer A-Lizenz 3. Semester Übungsleiter B Sport Rehabilitation (Orthopädie).



Überwiegende Zeit, ca. 20-35 Stunden pro Woche, im Praxisunternehmen einsetzbar



Das attraktive Zusatzangebot, Rehasportkurse gem. § 64 SGB IX anzubieten, ist in das Studium integriert und wird nach dem 3. Semester erworben.



Thematisch und individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Studienprojekte die einen Mehrwert bieten.



Sportwissenschaftlich ausgebildete Mitarbeiter der dba sind Präventionsanbieter gem. § 20 SGB V



Regelmäßige Anpassung der Studieninhalte an die sich veränderten Bedürfnisse der Praxisunternehmen und deren Zielgruppen

## Was bedeutet Coaching eigentlich?

Die Studierenden stehen im Mittelpunkt der Wissens- und Kompetenzvermittlung. Nicht nur der hohe Praxisbezug wird gepflegt, sondern durch eine persönliche Lernatmosphäre wird ein direkter Draht zwischen Lernenden und Lehrenden hergestellt. Die Kombination aus Praxis im Betrieb und wissenschaftlichem Studium bildet die beste Voraussetzung, um später lückenlos ins Berufsleben einzusteigen. Wenn man manche Szenarien an deutschen Universitäten mit überfüllten Hörsälen und Studierenden sitzend auf den Treppenstufen verfolgt, dann ist es gut zu wissen, dass an der Deutschen Berufsakademie sehr großer Wert auf individuelles Lernen in kleinen Gruppen gelegt wird. Die Ausbildung wird immer mit überschaubaren Studentengruppen stattfinden. Das duale Studium bietet Gewähr für ein erfolgreiches Handeln im Sport. Wir versuchen vom Start weg unsere Studenten durch eine qualifizierte und persönliche

Betreuung zu unterstützen. Dieses Coaching hilft vor Ort im Betrieb und im wissenschaftlichen Studium. Wir wollen durch eine optimale Betreuung eine hohe Zufriedenheit bei den Studierenden und eine hohe Studienabschlussquote erreichen.

*„Die Wirtschaft braucht kompetente und praxisnah ausgebildete Absolventen. Daher ist es wichtig, dass bei der Ausgestaltung des Studienangebotes darauf zu achten ist, den Studierenden das erforderliche Rüstzeug für einen reibungslosen Übergang ins Arbeitsleben zu vermitteln“.*

Prof. Dr. Matthias Obinger  
Studiengangsleitung

# Weitere wichtige Informationen zum Studiengang

## Studiengangsleitung

Die Deutsche Berufsakademie legt viel Wert auf eine sehr praxisnahe Ausbildung und viel praktische Anwendung während der Präsenzphasen. Dies unterscheidet uns bis heute vom Wettbewerb und garantiert eine bestmögliche

Ausbildung. Unser Dozententeam setzt sich aus ehemaligen und aktiven Leistungssportlern, Nationaltrainern und Olympiateilnehmern zusammen. Echte Praktiker mit viel Erfahrung.



Prof. Dr.  
**Matthias Obinger**  
Studiengangsleiter

Prof. Dr. Obinger ist Sportwissenschaftler und hat an der Kinderklinik der Universität Würzburg im Bereich „Bewegung und Gesundheit in der Lebenswelt der Kinder“ promoviert. Von 2009 bis 2016 arbeitete er als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut

für Sportwissenschaften der Universität Würzburg. Von 2015 bis 2019 trainierte er als Cheftrainer das Handball Bundesligateam Rimparer Wölfe. Aktuell ist Prof. Dr. Obinger Vizepräsident des bayerischen Handballverbandes (BHV) und engagiert sich als Botschafter für „Hilfe im Kampf gegen Krebs e.V.“ auch im sozialen Bereich. Prof. Dr. Obinger unterrichtet unter anderem die Module Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre, Diagnostik und Coaching in Sport, Fitness und Prävention sowie Sportpädagogik.

## Zulassungsvoraussetzungen und Bewerbung

Das duale sportwissenschaftliche Studium richtet sich an Menschen, die gerne körperlich aktiv sind, Lust haben mit Menschen zu arbeiten und Ihre Zukunft im

Gesundheitssektor, dem Wachstumsmarkt, sehen. Das Studium wendet sich an Personen, die ihre wissenschaftlichen Kenntnisse praktisch anwenden möchten.

Folgende Zulassungsvoraussetzungen sind erforderlich

- Abitur oder
- Fachhochschulreife oder
- Meister mit IHK-Abschluss oder
- Mittlerer Bildungsabschluss und Nachweis einer fachverwandten abgeschlossenen Berufsausbildung mit anschließender zweijähriger Berufspraxis (*Aufnahmeprüfung notwendig*) und
- Nachweis eines Ausbildungs- oder Praxisbetriebes

Details regelt die Zulassungsordnung der dba.

### Die Bewerbung

Wir benötigen

- Ausgefülltes und unterschriebenes Bewerbungsformblatt der dba
- Lebenslauf
- Beglaubigte Kopie des Schulabschluss-Zeugnisses
- Kopie von Lizenzen oder Nachweis über Qualifizierungen (*falls vorhanden*)
- Angaben zum Ausbildungs- bzw. Praxisbetrieb  
*Eine Bewerbung ist auch möglich wenn noch kein Ausbildungsunternehmen gefunden ist.*

Alle Dokumente und Vorlagen findet Ihr auf unserer Website unter [www.dba-baunatal.de](http://www.dba-baunatal.de)

Mehr Informationen zu den Zulassungsvoraussetzungen, dem Bewerbungsprozess und den Kosten findest du in unserer Gesamtbroschüre.



Oder auf unserer Website



# Wie könnt Ihr uns erreichen? Unsere Kontaktmöglichkeiten

**Du möchtest mehr über die dba und die Studiengänge wissen?**

Wende dich jederzeit an uns

Telefon:	05601-899 3000
E-Mail:	info@dba-baunatal.de
Infotage:	www.dba-baunatal.de/infotage
Onlineberatung:	www.dba-baunatal.de/onlineberatung



## Studienberatung



**Stefan Fischer**

*Leitung Studienberatung  
Mentorenbetreuung*

Telefon: +495601 899 3001  
stefan.fischer@dba-baunatal.de



*Prof. Dr.*  
**Matthias Obinger**

*Studiengangsleiter*

matthias.obinger@dba-baunatal.de

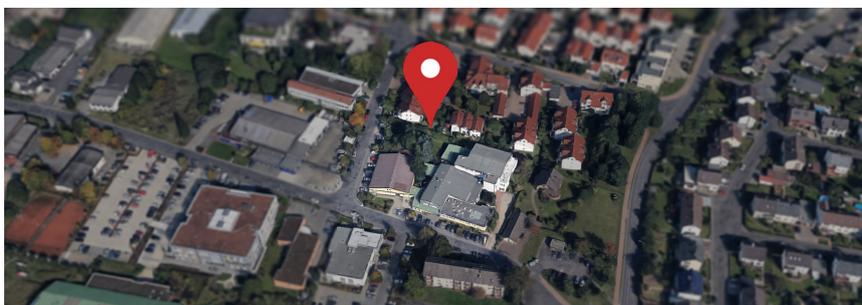


**Tabita Böhm**

*Studiensekretariat*

Telefon: +495601 899 3015  
tabita.boehm@dba-baunatal.de

Deutsche Berufsakademie  
Sport und Gesundheit der  
HVV Bildungsakademie gGmbH  
Stettiner Straße 4 34225 Baunatal



**www.dba-baunatal.de**



@dba\_duales\_sportstudium



@dba.Sport.und.Gesundheit