



Modulhandbuch Bachelor-Studiengang Fitnessstraining (Bachelor of Arts, B.A.)

Gültig ab Januar 2027

Inhaltsverzeichnis

1	Studiengangskonzept	3
1.1	Präambel zum Verständnis von Fitness und Fitnesstraining	3
1.2	Qualifikationsziele und Studienschwerpunkte	4
1.3	Duales Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen	5
1.4	ECTS-Leistungspunkte (Credit Points)	6
1.5	Lernerfolgskontrollen	7
1.6	Prüfungsleistungen	7
2	Studienverlaufsplan	9
3	Modulbeschreibungen 1. und 2. Semester	10
3.1	Propädeutikum (ppd) – Einführung in das duale Studium	11
3.2	Wissenschaftliches Arbeiten I (wa1) – Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens	13
3.3	Beratungs- und Servicemanagement (bsm)	15
3.4	Medizinische Grundlagen (mg)	18
3.5	Trainingslehre I (t1) – Allgemeine Trainingslehre und Krafttraining	22
3.6	Fitnessmarkt (fimt)	26
3.7	Gruppentraining I (g1) – Grundlagen Gruppentraining	28
4	Modulbeschreibungen 3. und 4. Semester	31
4.1	Grundlagen Coaching (gco)	32
4.2	Trainingslehre II (t2) –Ausdauertraining	35
4.3	Ernährung I (e1) – Ernährungsphysiologische Grundlagen	39
4.4	Gruppentraining II (g2) – Kraft- und ausdauerorientierte Programme	42
4.5	Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre (gbwl)	45
4.6	Wissenschaftliches Arbeiten II (wa2) – Forschungsseminar	48
5	Modulbeschreibungen 5. und 6. Semester	50
5.1	Trainingslehre III (t3) –Beweglichkeits- und Koordinationstraining	51
5.2	Gruppentraining III (g3) – Präventions- und koordinationsorientierte Programme	55
5.3	Trainingslehre IV (t4) – Rehabilitatives Training	58
5.4	Trainingslehre V (t5) – Leistungsorientiertes Training	62
5.5	Vorbereitungsseminar Bachelor-Thesis	67
5.6	Bachelor-Thesis (bt)	69
5.7	Interdisziplinär (interbft)	70

1 Studiengangskonzept

1.1 Präambel zum Verständnis von Fitness und Fitnesstraining

Fitness kann definiert werden als die psychische und physische Leistungsfähigkeit eines Menschen, die ihn in die Lage versetzt, die vielfältigen geistigen und körperlichen Belastungen im Alltag, im Beruf sowie in der Freizeit so zu bewältigen, dass keine psycho-physische Erschöpfung eine weitere kreative Lebensgestaltung massgeblich einschränkt oder verhindert.

Der Fitnessbegriff umfasst also ein breites Spektrum der menschlichen Leistungsfähigkeit in verschiedenen Situationen und Settings. Die körperliche Leistungsfähigkeit stellt in diesem Zusammenhang einen bedeutenden Faktor dar. Die volle Leistungsfähigkeit der motorischen Fähigkeiten kann Fehlfunktionen und Degenerationen, ausgelöst durch das Fehlen einer adäquaten körperlichen Belastung, entgegenwirken. Keine andere Massnahme kann ein adäquates körperliches Training ersetzen, wenn das Ziel in einer Steigerung der Leistungsfähigkeit besteht, um damit die Funktionsfähigkeit des Organismus zu erhöhen.

Auch wenn der Begriff «Gesundheit» oft mit dem Fitnessbegriff in Zusammenhang gebracht wird, geht Fitness über den reinen Gesundheitsbegriff hinaus. Fitness ist ein durch gezieltes Training, bewusste Ernährung und gesunde Lebensführung angestrebter physischer und psychischer Leistungszustand und beschränkt sich daher nicht ausschliesslich auf das gesundheitliche Wohlbefinden. Fitness ist ein Zustand mit weiter reichenden Ansprüchen als Gesundheit und entwickelt sich als fließender Übergang aus dieser, indem zum allgemeinen Wohlbefinden in Verbindung mit der vollen Funktionstüchtigkeit aller Organsysteme ein bestimmter Anspruch von Leistungsfähigkeit über das normale Mass hinzukommt. Demnach ist nicht jeder gesunde Mensch auch automatisch «fit».

Ein Gesundheitstraining unterscheidet sich von einem Fitnesstraining lediglich in seinem Intentionsgehalt, also weniger inhaltlich, sondern eher in seiner Zielsetzung. Einem Gesundheitstraining kommt die Funktion eines Kompensationstrainings infolge von Bewegungsmangel und bequemer Lebensführung zu. Die betreffende Person ist überzeugt, etwas für ihre Gesundheit tun zu müssen, um Mängel (mangelnde Bewegung, schlechte Ernährungsgewohnheiten, Risikofaktoren) der eigenen Lebensführung zu kompensieren. Die dazugehörige Trainingsphilosophie könnte lauten: «Mit minimalem Aufwand den grösstmöglichen Nutzen erzielen».

Ein Fitnesstraining dagegen zielt auf die Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit ab, weniger im Hinblick auf ein Minimalmass, sondern vielmehr auf ein Optimalmass innerhalb der individuellen Möglichkeiten. Eine gezielte Verbesserung der Leistungsfähigkeit erfordert daher auch eine konsequentere Trainingssystematik, eine höhere Trainingshäufigkeit und höhere Belastungsanforderungen beziehungsweise persönliche Herausforderungen.

Im Kontext der Dimensionen sportlicher Aktivität ist das Fitnesstraining primär in den Bereich des Freizeit- und Breitensports einzustufen. Auch im Freizeit- und Breitensport kann das Fitnesstraining einen leistungsorientierten Charakter aufweisen, wenn das Trainingsziel in der Optimierung der individuellen psycho-physischen Ressourcen besteht. Im Fitnesstraining geht es jedoch nicht um eine permanente Maximierung der individuellen Leistungsfähigkeit oder eine Wettkampfvorbereitung auf Hochleistungsniveau. Diese Dimension der sportlichen Aktivität erfüllt der Leistungs- bzw. Hochleistungssport. Logischerweise muss auch der Hochleistungssportler eine gute Fitness haben und auch Hochleistungssportler betreiben ein allgemeines Fitnesstraining. Fitnesstraining kann aber abgegrenzt werden von einem sportartspezifischen leistungssportlichen Training oder einem sportartübergreifenden Athletiktraining, welches das Ziel verfolgt, Hochleistungssportler für die psycho-physischen Anforderungen im Training sowie im Wettkampf belastbarer zu machen.

Fitnesstraining grenzt sich zum Gesundheits- und Hochleistungssport zudem über die geringere Instrumentalisierung der sportlichen Aktivität ab. Die sportliche Aktivität ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern steht bei vielen Fitnesssportlern sogar im Fokus, getreu der Trainingsphilosophie «der Weg ist das Ziel». Dementsprechend steht der Spassfaktor beim Fitnesstraining deutlich

mehr im Vordergrund als beim Gesundheits- oder Hochleistungssport. Auch ästhetische Ziele (z. B. besseres Aussehen, bessere Figur, Körperformung) spielen im Fitnesstraining eine weitaus grössere Rolle als im Gesundheits- und Hochleistungssport. Diese ästhetischen Ziele lassen die Wurzeln des Fitnesstrainings im klassischen Bodybuilding erkennen. Das Fitnesstraining hat sich jedoch weiterentwickelt – vom klassischen Bodybuilding der Anfangszeit über verschiedene Trends in den zurückliegenden Jahrzehnten (z. B. Aerobic-Welle der 1980-er Jahre, Gesundheitswelle der 1990-er Jahre) bis hin zum Lifetimesport der heutigen Zeit. Von der Randsportart in der Anfangszeit hat sich das Fitnesstraining sukzessive zum Freizeit- und Breitensport für alle Zielgruppen entwickelt. Ein gesteigertes Fitness- und Gesundheitsbewusstsein sind heute gesellschaftlich erwünschte Lebensstilfaktoren. Dieses moderne Selbstverständnis von Fitness und Fitnesstraining zeigt sich in der Entwicklung des Fitnessmarktes. Mit ca. 1,2 Millionen Fitnesskunden in ca. 1.300 Fitnessstudios in der Schweiz stellt Fitnesstraining in der heutigen Zeit einen nicht zu unterschätzenden Wirtschaftsfaktor dar.

Mit der Entwicklung des Fitnesstrainings und des Fitnessmarktes sind natürlich auch gestiegene Ansprüche und Anforderungen an die Kompetenzen der Fitnesstrainerinnen bzw. Fitnesstrainer verbunden. Das zunehmend interdisziplinär verortete Kompetenzprofil der modernen Fitnesstrainerinnen bzw. des modernen Fitnesstrainers beinhaltet daher sportmedizinische, trainings- und bewegungswissenschaftliche, ernährungsphysiologische und pädagogische Kenntnisse und Fertigkeiten sowie grundlegende Coaching- und Managementkompetenzen.

1.2 Qualifikationsziele und Studienschwerpunkte

Der Studiengang qualifiziert zur Führungskraft in Fitness- und Freizeitunternehmen, die Trainingsangebote sowohl für das Individual- als auch für das Gruppentraining entwickelt und umsetzt und zudem für die Mitarbeiterführung in diesen Bereichen zuständig ist.

Der inhaltliche Schwerpunkt des Studienganges liegt im Bereich der Trainings- und Bewegungswissenschaft. Auf der Basis anatomisch-physiologischer, biomechanischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen lernen die Studierenden, eine zielgruppenorientierte und an den Zielsetzungen der Fitnesskunden orientierte Trainingssteuerung umzusetzen. Die Wissensvermittlung sowie der Wissenstransfer erfolgen praxisnah und interdisziplinär. Die Zielsetzung kann sowohl ein gesundheits- als auch leistungsorientiertes Fitnesstraining, darüber hinaus aber auch ein rehabilitatives Fitnesstraining sein, welches nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung, z. B. bei häufig vorkommenden Verletzungen oder Degenerationen des Bewegungssystems, die Funktions- und Leistungsfähigkeit der Fitnesskunden weiter verbessert.

Durch die vielfältigen Kompetenzen, die über den Studiengang erworben werden, sind die Absolventen Spezialisten für Trainingsangebote im Individual- und Gruppentraining. Für die Trainingssteuerung erschliessen sich die Absolventen umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten zu sportmotorischen Testverfahren (Leistungsdiagnostik), Trainingsmethoden zur gezielten Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit, Ansätzen zur langfristigen Periodisierung des Trainings sowie zur situationsgerechten Auswahl von Trainingsübungen bzw. Bewegungsformen. Im Bereich des Gruppentrainings erwerben sie Unterrichtskompetenzen sowie spezifische Kenntnisse und Fertigkeiten im kraft-, ausdauer- und gesundheitsorientierten Gruppentraining, so dass sie in der Lage sind, attraktive Gruppentrainingsangebote zielgruppenadäquat zu planen, umzusetzen und fachlich zu beurteilen. Der trainings- und bewegungswissenschaftlich orientierte Studienschwerpunkt wird ergänzt durch sportmedizinische, ernährungsphysiologische, pädagogisch-psychologische sowie betriebswirtschaftliche Inhalte, damit die Absolventen interdisziplinäre Kenntnisse und Fertigkeiten für die berufliche Praxis erwerben, die eine direkte Einsetzbarkeit im Unternehmen sicherstellen.

1.3 Duales Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen

Der Bachelor-Studiengang «Fitnesstraining» ist als duales, mediengestütztes Fernstudium, kombiniert mit kompakten Lehrveranstaltungen konzipiert. In diesem Studienkonzept existieren mit der Hochschule, dem Ausbildungsbetrieb sowie der persönlichen Lernumgebung der Studierenden drei Lernorte. Durch dieses Konzept gelingt es, einen Wissens- und Fertigkeitstransfer mit hohem wissenschaftlichem Anspruch mit einem tätigkeitsfeldrelevanten Anwendungsbezug zu kombinieren.

Das Fernstudium hat mit einem primären instruktions- und anwendungsorientierten didaktischen Ansatz vorrangig die Aufgabe der organisierten, angeleiteten und betreuten Inhaltsvermittlung. In den gesamten Studienverlauf sind qualitätsvolle, digital gestützte Lehr-/Lernformate eingebunden (Blended-Learning). Im Zentrum des mediengestützten, kombinierten Fernstudiums steht das Lernmanagement-System (LMS) ILIAS. Das Akronym ILIAS steht für «Integriertes Lern-, Informations- und Arbeitskooperations-System». ILIAS dient mit seinen vielfältigen Funktionen als zentrale digitale Plattform zur Unterstützung von organisatorischen Prozessen sowie als Lernplattform und somit für alle Studienprozesse an der SAFS Hochschule. In ILIAS wird das Fernstudium eines Studienmoduls in Lernsequenzen unterteilt, welche die Studierenden nacheinander absolvieren (geführter Lernweg). Innerhalb der Lernsequenzen haben die Studierenden Zugriff auf die jeweiligen Lernmedien. Lernsequenzen schliessen mit einer Lernerfolgskontrolle ab, die der formativen Selbstkontrolle des Lernfortschritts dient. In ILIAS werden Lernfortschritt und Lernverlauf dokumentiert.

Ein Lehrmedium in allen Studienmodulen sind Studienbriefe. Diese behandeln alle relevanten Lerninhalte eines Moduls und sind hierzu, z. B. mit Anweisungen, Übungen und Wiederholungsaufgaben, fernstudiendidaktisch aufbereitet. Diese didaktischen Hilfen dienen dem angeleiteten Selbststudium. Studierende der SAFS Hochschule haben Zugriff auf eine digitale Version der Studienbriefe über ILIAS. Auf Wunsch erhalten Studierende die Studienbriefe zusätzlich als Printdokument.

Darüber hinaus steht eine Vielzahl von digitalen Medien ergänzend zu den Studienbriefen zur Verfügung. Das Angebot an digitalen Medien, das jederzeit über ILIAS abrufbar ist, ist in einen fachübergreifenden und einen fachspezifischen Bereich unterteilt und beinhaltet insbesondere Lernmodule sowie Übungssammlungen und Audiodateien u. a. mit organisatorischen Informationen, fachspezifischen Inhalten und Übungen zur Selbstkontrolle. In den Studienbriefen erhalten die Studierenden gezielte Hinweise zu den thematisch zugeordneten digitalen Medien, sodass eine inhaltliche Verknüpfung zwischen Studienbriefen und digitalen Medien erzielt wird (Konzept der Integration). Alle digitalen Medien können unbegrenzt genutzt werden. Darüber hinaus fördern von wissenschaftlichen Mitarbeitenden moderierte Foren den fachlichen Austausch zwischen den Studierenden und somit den Lernerfolg im Fernstudium. Die fachwissenschaftliche (synchrone und asynchrone) Fernstudienbetreuung bildet das Kerngerüst des Betreuungskonzeptes der SAFS Hochschule. Das Tutoring-Team der SAFS Hochschule ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 08.00 bis 17.00 Uhr telefonisch erreichbar. Die Studierenden haben ebenso die Möglichkeit, Fachfragen per E-Mail an das Tutoring-Team zu richten. In Fachforen können über ILIAS Fragen zu verschiedenen Themengebieten diskutiert werden. Die Fachforen werden von wissenschaftlichen Mitarbeitenden der SAFS Hochschule moderiert.

Jeweils im Anschluss an das Fernstudium zu den jeweiligen Studienmodulen finden die modulspezifischen, kompakten Lehrveranstaltungen statt. Die Lehrveranstaltungen sind als Präsenzphasen mit primär studierendenzentriertem Unterricht am Studienzentrum der SAFS Hochschule konzipiert. Zu ausgewählten Lehrveranstaltungen können sich die Studierenden auch ortsunabhängig live zu den Vor-Ort-Präsenzphasen dazuschalten.

Bei dem Bachelor-Studiengang «Fitnesstraining» handelt es sich um ein praxisintegrierendes duales Studienangebot. Bei dem Konzept des Studiengangs verläuft die betriebliche Ausbildung parallel zum Fernstudium. Beide Lernorte sind inhaltlich und organisatorisch verzahnt. Die Studierenden arbeiten mehr als 20 Stunden pro Woche in einem geeigneten Ausbildungsbetrieb (Praxispartner) und bereiten sich sowohl in ihrer eigenen Lernumgebung (z. B. zu Hause) als auch im

betrieblichen Setting auf die jeweils bevorstehende Lehrveranstaltung und Prüfungsleistung vor. Zur inhaltlichen Verzahnung der Studieninhalte mit der betrieblichen Praxis existiert ein Handbuch für die Ausbildungsbetriebe, in dem modulbezogen aufgezeigt wird, welche Studieninhalte im Hinblick auf die anvisierten Qualifikationsziele in der betrieblichen Praxis umgesetzt werden sollen. Auf der Basis des Handbuchs für die Ausbildungsbetriebe erstellen die Ausbilder einen betrieblichen Ausbildungsplan für die Studierenden.

Alle Studierenden der Bachelor-Studiengänge müssen entsprechend der Studienordnung bei der Anmeldung einen Vertrag mit einem geeigneten Ausbildungsbetrieb vorweisen. Der Ausbildungsvertrag regelt unter anderem die Vergütung der Studierenden sowie die Übernahme der Studiengebühren. Die Betriebe müssen personell und fachlich geeignet sein, die in den betrieblichen Ausbildungsplänen der jeweiligen Fachrichtungen vorgeschriebenen Inhalte zu vermitteln. Eine Selbstauskunft der Eignung des Betriebes wird mit einer Unterschrift durch die jeweiligen Ausbilder bestätigt. Die Eignung des Betriebes ist ein Teil der Zulassungsdokumente und wird bei jeder Neuanschreibung eines Studierenden aktuell nachgewiesen. Betriebe und Studierende bestätigen mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldung die Inhalte der Zulassungsdokumente (Studienregeln und Verhaltenskatalog, Eignung des Betriebes, Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung des dualen Studiums).

Der Bachelor-Studiengang «Fitnesstraining» ist konsequent modular angelegt. Ein Studienmodul beinhaltet das mediengestützte und durch Fern Tutoring betreute Fernstudium, die im Anschluss an das modulspezifische Fernstudium stattfindende kompakte Lehrveranstaltung sowie den begleitenden Ausbildungsanteil bei einem Ausbildungsbetrieb bzw. Praxispartner.

Die Studienmodule sind in einem Studienverlaufsplan dargestellt (Kapitel 2). Der Studienverlaufsplan regelt den chronologischen Ablauf der Studienmodule. Abweichungen von diesem Ablaufplan sind nur in begründeten Ausnahmefällen möglich.

1.4 ECTS-Leistungspunkte (Credit Points)

Die ECTS-Leistungspunkte bzw. Credit Points für ein Studienmodul werden vergeben, wenn die Modulprüfungsleistung mit «bestanden» bzw. einer Note, die zum Bestehen führt, bewertet wurde. Bei Studienmodulen ohne Prüfungsleistung wird die Vergabe der ECTS-Punkte von der Bearbeitung der Lerninhalte und dem Absolvieren der Lehrveranstaltung abhängig gemacht.

Ein ECTS-Punkt entspricht einer durchschnittlichen Arbeitsbelastung (Workload) von 30 Stunden. In dem sechssemestrigen dualen Bachelor-Studiengang werden pro Studienjahr 60 ECTS-Punkte und im Gesamtstudium 180 ECTS-Punkte erworben. Der Gesamtworkload wird auf die in Kapitel 1.4 dargestellten drei Lernorte (individuelle Lernumgebung bei Studierenden, betriebliche Ausbildung, Hochschule) verteilt. Eine differenzierte Ausweisung von ECTS-Punkten für diese drei Lernorte ist in dem Konzept der SAFS Hochschule nicht vorgesehen. Das Fernstudium, die ergänzenden kompakten Lehrveranstaltungen sowie die parallel verlaufende und über den betrieblichen Ausbildungsplan strukturierte betriebliche Ausbildung bilden eine curriculare Einheit und stellen aufgrund der stringenten Verzahnung untrennbare Modulbausteine dar. Über alle drei Lernorte werden sowohl die Fach- und personalen Kompetenzen in den jeweiligen wissenschaftlichen Fachgebieten als auch die berufsfeldrelevanten Schlüsselkompetenzen erworben. Auf dieser Grundlage werden die ECTS-Punkte für ein gesamtes Studienmodul ausgewiesen.

1.5 Lernerfolgskontrollen

Lernerfolgskontrollen dienen als formative Tests der Ermittlung des Lernfortschritts in einem Studienmodul und als Bindeglied zwischen dem Fernstudium und den Lehrveranstaltungen. Lernerfolgskontrollen finden in der Regel im Verlauf des Lernprozesses statt und werden nicht benotet. Jede Lernsequenz des Fernstudiums wird in ILIAS mit einer Lernerfolgskontrolle abgeschlossen (vgl. Kapitel 1.4). Darüber hinaus stehen zur Lernerfolgskontrolle Übungen und Wiederholungsaufgaben in den Studienbriefen sowie zusätzliche digitale Lernmedien über ILIAS zur Verfügung. In den Studienbriefen der Studienmodule wird darauf hingewiesen.

1.6 Prüfungsleistungen

Klausur (KL):

Ausgewählte Studienmodule schliessen mit einer Klausur im Open-Book-Format ab. Die Verwendung von Hilfsmitteln ist dabei erlaubt. Die Aufgabenstellungen sind kompetenzorientiert, komplex und simulieren realistische berufliche Situationen. Klausuren werden am letzten Tag der Lehrveranstaltung bearbeitet.

Hausarbeit (HA):

Im Rahmen von Hausarbeiten sind komplexe, handlungsorientierte Aufgaben- bzw. Problemstellungen zu bearbeiten. Hausarbeiten werden nach der zugehörigen Lehrveranstaltung des Studienmoduls schriftlich bearbeitet und in digitaler Form eingereicht bzw. abgegeben. Hausarbeiten können als Individual- oder Kollektivprüfungsleistung konzipiert sein. In beiden Fällen erfolgt eine individuelle Bewertung der Leistungen der Studierenden. Speziell bei Kollektivprüfungsleistungen werden die Teamfähigkeit, Führungsqualitäten sowie die sozialen Interaktionen gefördert. Hausarbeiten zielen insbesondere auf die Fremdkontrolle der Methodenkompetenzen und fachübergreifenden Kompetenzen (z. B. analytisches und vernetztes Denken, Literaturrecherche und Literaturverarbeitung, Befähigung zum wissenschaftlichen Arbeiten, kommunikative Kompetenzen, Diskussionsführung, Teamfähigkeit, Führungskompetenzen) in einem spezifischen Kontext ab.

Lehrproben (LP):

Bei dieser Prüfungsform bearbeiten Studierende komplexe, handlungs- und kompetenzorientierte Aufgabenstellungen. Sie erarbeiten ein vorgegebenes Thema aus dem Angebotsbereich Gruppentraining schriftlich und demonstrieren einen Teil davon. Lehrproben dienen insbesondere der Fremdkontrolle der Medienkompetenz und fachübergreifender Kompetenzen.

Projektarbeit (PRO):

Projektarbeiten behandeln komplexe, praxisbasierte Aufgabenstellungen, die bearbeitet werden müssen. Projektarbeiten werden nach der zugehörigen Lehrveranstaltung des Studienmoduls schriftlich bearbeitet und in digitaler Form eingereicht. Projektarbeiten können als Individual- oder Kollektivprüfungsleistungen konzipiert sein. Speziell bei Kollektivprüfungsleistungen werden die Teamfähigkeit, Führungsqualitäten sowie die sozialen Interaktionen gefördert. Projektarbeiten dienen insbesondere der Fremdkontrolle der Methodenkompetenzen und fachübergreifenden Kompetenzen (z. B. kommunikative Kompetenzen, Diskussionsführung, Teamfähigkeit, Führungskompetenzen, analytisches und vernetztes Denken). Bei kollektiven Prüfungsleistungen erfolgt eine individuelle Bewertung der Leistungen der Studierenden.

Bachelor-Thesis (TH):

Die Bachelor-Thesis behandelt eine interdisziplinäre komplexe Problemstellung, die unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Methoden und Arbeitsweisen zu bearbeiten ist. Durch die Komplexität der Frage- und Problemstellungen werden bei der Bachelor-Thesis die Fachkompetenzen, Methodenkompetenzen sowie die fachübergreifenden Kompetenzen (z. B. analytisches und vernetztes Denken, Literaturrecherche und Literaturverarbeitung, Befähigung zum wissenschaftlichen Arbeiten) gefördert.

2 Studienverlaufsplan

Bachelor of Arts Fitnesstraining

Ihr Studienverlaufsplan

Studienmodul	Semester	ECTS-Punkte	Lehrveranstaltung (Tage)	Prüfungsleistung
Propädeutikum – Einführung in das duale Studium	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
Fitnessmarkt		10	3	KL
Gruppentraining I – Grundlagen Gruppentraining		10	4	LP
insgesamt		60	21	
Grundlagen Coaching	3. + 4.	10	3	KL
Trainingslehre II – Ausdauertraining		10	3	HA
Ernährung I – Ernährungsphysiologische Grundlagen		10	3	KL
Gruppentraining II – Kraft- und ausdauerorientierte Programme		10	4	LP
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
Gruppentraining III – Präventions- und koordinationsorientierte Programme		10	4	LP
Trainingslehre IV – Rehabilitatives Training		10	3	KL
Trainingslehre V – Leistungsorientiertes Training		10	3	HA
Vorbereitungsseminar Bachelor-Thesis		–	2	–
Bachelor-Thesis		12	–	TH
Interdisziplinär		8	3	PRO
insgesamt		60	18	
Gesamtstudium		180	58	

HA = Hausarbeit

KL = Klausur

LP = Lehrprobe

PRO = Projektarbeit

TH = Thesis

3 Modulbeschreibungen 1. und 2. Semester

Studienmodul	Semester	ECTS-Punkte	Lehrveranstaltung (Tage)	Prüfungsleistung
Propädeutikum – Einführung in das duale Studium	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
Fitnessmarkt		10	3	KL
Gruppentraining I – Grundlagen Gruppentraining		10	4	LP
insgesamt		60	21	

PP = Präsenzphase, PL = Prüfungsleistung

KL = Klausur, HA = Hausarbeit, LP = Lehrprobe

3.1 Propädeutikum (ppd) – Einführung in das duale Studium

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Kurt Grünwald	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 5 ECTS-Punkte/150 Stunden	davon Fernstudium: 134 Stunden	davon Präsenzphase: 16 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können das duale Fernstudium gegen ein Präsenzstudium abgrenzen. ● können die Berufsfelder/-chancen in ihrem jeweiligen Studiengang beschreiben. ● können das pädagogische Konzept der SAFS Hochschule beschreiben. ● können die Prüfungsstruktur und die Prüfungsanforderungen in ihrem Studiengang benennen und beschreiben. ● können ihr Mitbestimmungsrecht als Studierende der SAFS Hochschule beschreiben und wahrnehmen. ● können das hochschulinterne Learning-Management-System ILIAS anwenden.	
Studieninhalte:	● Struktur der SAFS Hochschule ● Duales Studium vs. Präsenzstudium ● Studienverlaufsplan ● Tätigkeitsfelder Gesundheits-, Fitness- und Freizeitbranche ● Kombination Studium und Ausbildung im Betrieb ● Fernstudienmaterialien, Präsenzphasen und Betreuung, Prüfungsleistungen und Prüfungsanforderungen ● Prüfungsstruktur ● Anerkennung von Prüfungsleistungen ● Lernen lernen ● ILIAS Funktionen ● Einführung in Excel und Word ● Zeit- und Zielmanagement ● Klassensprecherwahl ● Berufsfelder und Chancen	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 2 Tage bzw. 16 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht	
Voraussetzung für die	Bearbeitung der Lerninhalte des Studienmoduls, Absolvieren der Lehrveranstaltung	

Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	keine
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement (2024). <i>Studienanleitung Bachelor-Studium</i> . Zürich: SAFS. SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement (2024). <i>Studienordnung für Bachelor-Studiengänge</i> . Zürich: SAFS.

3.2 Wissenschaftliches Arbeiten I (wa1) – Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Kurt Grünwald	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 5 ECTS-Punkte/150 Stunden	davon Fernstudium: 134 Stunden	davon Präsenzphase: 16 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können wissenschaftliche Basistechniken für alle folgenden Module und wissenschaftlichen Arbeiten des Studiengangs umsetzen. ● können wissenschaftliche Publikationen kritisch bewerten. ● können die wichtigsten Methoden des wissenschaftlichen Arbeitens nennen und beschreiben. ● können Rahmenbedingungen des Lernprozesses optimieren und das hierfür erworbene Wissen für das eigenständige Lernen im Studiengang umsetzen. ● sind in der Lage, empirische Studien in kleinerem Umfang zu recherchieren und zu bewerten.	
Studieninhalte:	● Einführung in das wissenschaftliche Arbeiten ● Anforderungen an wissenschaftliche Arbeiten ● Charakteristika wissenschaftlicher Arbeiten ● Aufbau wissenschaftlicher Arbeiten ● Formalkriterien in wissenschaftlichen Arbeiten ● Literaturrecherche und Literaturverwertung (Quellenangaben im Text, Zitation, Literaturverzeichnis) ● Plagiarismus	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 2 Tage bzw. 16 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht	
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bearbeitung der Lerninhalte des Studienmoduls, Absolvieren der Lehrveranstaltung	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	keine	
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining	
Grundlagenliteratur:	Balzert, H., Schröder, M. & Schäfer, C. (2012). <i>Wissenschaftli-</i>	

ches Arbeiten. Ethik, Inhalt und Form wiss. Arbeiten, Handwerkszeug, Quellen, Projektmanagement, Präsentation (2. Aufl.). Herdecke: W3L.

Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7. Aufl.). Berlin: Springer.

Brink, A. (2013). *Anfertigung wissenschaftlicher Arbeiten. Ein prozessorientierter Leitfaden zur Erstellung von Bachelor-, Master- und Diplomarbeiten* (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Bünting, K.-D., Bitterlich, A. & Pospiech, U. (2006). *Schreiben im Studium – mit Erfolg. Ein Leitfaden*. Berlin: Cornelson Scriptor.

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (2019). *Richtlinien zur Manuskriptgestaltung*. Göttingen: Hogrefe.

Döring, N. & Bortz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Frank, N. & Stary, J. (2011). *Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens: eine praktische Anleitung* (16. Aufl.). Paderborn: Schöningh.

Nünning, V. (2008). *Schlüsselkompetenzen: Qualifikation für Studium und Beruf*. Stuttgart: Metzler.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *Quantitative Methoden 1. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *QUANTITATIVE METHODEN 2. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

Rost, F. (2012). *Lern- und Arbeitstechniken für das Studium* (7., überarb. u. akt. Aufl.). Opladen: Leske + Budrich.

3.3 Beratungs- und Servicemanagement (bsm)

Modulverantwortung:	Dr. Marcel Scheucher	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können die Besonderheiten von Dienstleistungen erläutern und ihre Konsequenzen auf die Anforderungen an Mitarbeiter in der Dienstleistungsbranche begründen. ● können die Grundlagen der Kommunikation erläutern und die wesentlichen Bausteine der Kommunikation zielgerichtet und effizient im Umgang mit Interessenten und Kunden einsetzen. ● sind in der Lage aktive und passive Telefonate zu differenzieren und in der Praxis zielgerichtete Telefonate für den Service und Vertrieb durchzuführen, um so die Kundenzufriedenheit zu steigern und zum Unternehmenserfolg beizutragen. ● können Beratungen mit dem Ziel eines Verkaufsabschlusses, insbesondere in der Dienstleistungsbranche durchführen. ● können die wesentlichen Aspekte des Servicemanagements erklären und die verschiedenen Faktoren im Service analysieren, um die Serviceleistungen des Unternehmens zu optimieren. ● können das transtheoretische Modell mit seiner Bedeutung für Sport und Fitness erläutern und in der Praxis anwenden. ● sind in der Lage die Funktionen der Freizeit, die ein Unternehmen erfüllen kann, zu analysieren, um so die Angebotsgestaltung darauf auszurichten. ● sind in der Lage Beschwerdegründe im Unternehmen zu analysieren, um ein zielführendes Beschwerdemanagement umzusetzen. ● können die relevanten Kennzahlen für das Beratungs- und Servicemanagement erheben und analysieren.	
Studieninhalte:	● Entwicklung der Dienstleistungsbranche: Begriffsdefinition und -abgrenzung der Dienstleistung, Wandel der Wirtschaftssektoren in Deutschland, Anforderungen an Mitarbeiter in der Dienstleistungsbranche ● Grundlagen der Kommunikation: Begriffsdefinition, Wissensbausteine der Kommunikation, Kommunikationsmodelle, Qualität von Kommunikation, Verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation, Kommunikation in der	

	Beratung ● Telefonate: passive und aktive Telefonate, kundenorientiertes Telefonieren ● Grundlagen der Beratung und des Verkaufs von Dienstleistungen: Verkauf einer Dienstleistung, Bedeutung der Beratung und des Verkaufs, Phasen des Verkaufs ● Servicemanagement: Bedeutung von Service und Servicemanagement, Servicekontaktpunkte, Service managen, Messung der Kundenzufriedenheit mit dem NPS, Entwicklung und Implementierung einer Servicestrategie ● Motive für Fitness: Grundzüge der Motivation, Ziele formulieren, Modell der Stadien der Veränderung, Motive für Fitness ● Zeit und Freizeit: Werte, Zeit, Funktionen der Freizeit ● Beschwerdemanagement: Bedeutung von Beschwerden, Verständnis von Beschwerden, Aufgaben des Beschwerdemanagements, direktes und indirektes Beschwerdemanagement, negatives Feedback im Internet ● Kennzahlen für das Beratungs- und Servicemanagement: Wesen von Kennzahlen, Bildung und Einsatz von relevanten Kennzahlen
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 60 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Backwinkel, H. & Sturtz, P. (2018). <i>Telefonieren. Professionelle Gesprächstechniken</i> (Haufe TaschenGuide, Bd. 79, 5. Auflage 2018). München: Haufe Lexware; Haufe; (Bruhn) Birkenbihl, V. F. (2018). <i>Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten</i> (38. Aufl.). München: MVG. Bruhn, M. (2020). <i>Qualitätsmanagement für Dienstleistungen. Handbuch für ein erfolgreiches Qualitätsmanagement. Grundlagen - Konzepte - Methoden</i> (12., aktualisierte und

- erw. Auflage 2020). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg
- Freitag, M. (2016). *Kommunikation im Projektmanagement. Aufgabenfelder und Funktionen der Projektkommunikation* (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- Grötzebach, C. (2010). *Beschwerdemanagement. Unzufriedene Kunden als Chance* (1. Aufl.). Berlin: Cornelsen.
- Haller, S. & Wissing, C. (2022). *Dienstleistungsmanagement. Grundlagen - Konzepte - Instrumente* (Springer eBook Collection, 9., überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Hofbauer, G. & Hellwig, C. (2016). *Professionelles Vertriebsmanagement. Der prozessorientierte Ansatz aus Anbieter- und Beschaffersicht*. Erlangen: Publicis.
- Meffert, H., Bruhn, M. & Hadwich, K. (2018). *Dienstleistungsmarketing. Grundlagen - Konzepte - Methoden* (9., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Limbeck, M. (2023). *DAS NEUE HARDESELLING. Verkaufen verkaufen - so kommen sie zum Abschluss*. [S.l.]: Springer Gabler.
- Röhner, J. & Schütz, A. (2020). *Psychologie der Kommunikation* (Lehrbuch, 3., aktualisierte und überarbeitete Auflage). Wiesbaden: Springer.
- Schüller, A. M. (2012). *Touchpoints. Auf Tuchfühlung mit dem Kunden von heute; Managementstrategien für unsere neue Businesswelt* (2. Aufl.). Offenbach: GABAL.
- Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden: 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differenzielle Psychologie der Kommunikation*. (33. Aufl.). Reinbek: Rowohlt.
- Stauss, B. & Seidel Wolfgang. (2022). *Beschwerdemanagement. Unzufriedene Kunden als profitable Zielgruppe* (Hanser eLibrary, 6., aktualisierte Auflage). München: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG.

3.4 Medizinische Grundlagen (mg)

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können Trainingsübungen im Sport hinsichtlich der beanspruchten arthromuskulären Strukturen auf der Basis ihres fachtheoretischen Wissens zur Anatomie und Physiologie des aktiven und passiven Bewegungssystems analysieren, um in der Trainingspraxis zielorientiert geeignete Trainingsübungen für die Trainingsplanung auszuwählen. ● sind in der Lage, Belastungsformen im Sport hinsichtlich Beanspruchung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystem auf der Basis ihres fachtheoretischen Wissens zur Anatomie und Physiologie zu analysieren, um in der Trainingspraxis zielorientiert geeignete Belastungsformen für das Herz-Kreislauf-Training auszuwählen. ● können die neuromuskulären Wirkungsmechanismen beim Zustandekommen von willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen sowie bei vegetativen Mechanismen durch ihr fachtheoretisches Wissen zum Nervensystem erläutern, um auf der Basis dieses Wissens geeignete Massnahmen zur Steuerung des motorischen Lernens ableiten zu können. ● können die physiologischen Wirkungsmechanismen des endokrinen Systems beschreiben, um auf der Basis dieses Wissen sportliche Belastungen hinsichtlich hormoneller Wirkungen sowie pathogene endokrine Mechanismen am Entstehen von Krankheiten zu beurteilen. ● können die Wirkungsmechanismen zur Auslösung trainingsinduzierter Adaptationen an den verschiedenen Organsystemen des Körpers erklären, um auf der Basis dieses Wissens zielorientiert geeignete Trainingsinterventionen für ihre Klienten zu planen. ● sind in der Lage, Belastungen im Sport hinsichtlich der Wege der Energiebereitstellung auf der Basis ihres fachtheoretischen Wissens zum Energiestoffwechsel zu analysieren, um in der Trainingspraxis Belastungen zielorientiert zu steuern. ● können die Wirkungsmechanismen zur Temperaturregulation darstellen, um auf der Basis dieses Wissens den Einfluss körperlicher Aktivität auf die Temperaturregulation zu erklären. ● können die Merkmale der spezifischen Entwicklung erläutern.	

	tern, um auf der Basis dieses Wissens geschlechts- und altersspezifische Merkmale bei der Planung von Trainingsprogrammen zu berücksichtigen. ● können die Pathophysiologie relevanter internistischer und orthopädischer Erkrankungen erläutern, um auf der Basis dieses Wissens Risikoprofile zu erstellen und zielorientiert geeignete primär-, sekundär- und tertiärpräventive Trainingsinterventionen für ihre Klienten zu planen. ● können Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Themengebiet entwickeln und präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Anatomische Nomenklatur ● Allgemeine Zellehre und Gewebelehre (Histologie) ● Anatomie und Physiologie des Bewegungssystems ● Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme ● Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems ● Anatomie und Physiologie des Atmungssystems ● Anatomie und Physiologie des Nervensystems ● Bedeutung und Funktion von Hormonen und Enzymen ● Grundlagen des Energiestoffwechsels ● Temperaturregulation ● Merkmale der spezifischen Entwicklung ● Pathophysiologie ausgewählter internistischer Risikofaktoren/Erkrankungen
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 60 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Brandl, A., Wilke, J., Egner, C., Schmidt, T., Schilder, A. & Schleip, R. (2024). Pain quality patterns in delayed onset muscle soreness of the lower back suggest sensitization of fascia rather than muscle afferents: a secondary analysis study. <i>Pflugers</i>

- Archiv : *European journal of physiology*, 476 (3), 395–405.
<https://doi.org/10.1007/s00424-023-02896-8>
- Graf, C. (Hrsg.) (2011). *Lehrbuch Sportmedizin. Basiswissen, präventive, therapeutische und besondere Aspekte* (2. Aufl.). Köln: Deutscher Ärzte Verlag.
- Haidar, A. & Horwich, T. (2023). Obesity, Cardiorespiratory Fitness, and Cardiovascular Disease. *Current Cardiology Reports*, 25 (11), 1565–1571. <https://doi.org/10.1007/s11886-023-01975-7>
- Hollmann, W. & Strüder, H. K. (Hrsg.) (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin* (5. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Kapandji, A. I. (Hrsg.) (2023). *Funktionelle Anatomie. Schematisierte und kommentierte Zeichnungen zur menschlichen Biomechanik* (7. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewics, A. et al. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of Hypertension*, 41 (12), 1874–2071. <https://doi.org/10.1097/hjh.0000000000003480>
- McEvoy, J. W., McCarthy, C. P., Bruno, R. M., Brouwers, S., Canavan, M. D., Ceconi, C. et al. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *Eur Heart J*, 45 (38), 3912–4018. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
- Mende, N. (2023). *Praktische funktionelle Anatomie. Kompetenz im Gesundheitssport* (2. Aufl.). München: Riva.
- Raschka, C. & Wild-Bode, C. (Hrsg.) (2026). *Grundlagen der Sportmedizin. Physiologie, Biochemie und Anatomie für Medizin- und Sportstudium*. Berlin: Springer.
- Schiaffino, S., Reggiani, C., Akimoto, T. & Blaauw, B. (2021). Molecular mechanisms of skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Neuromuscular Disease*, 8 (2), 169–183. <https://doi.org/10.3233/JND-200568>
- Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy* (Second edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schünke, M., Schulte, E. & Schumacher, U. (Hrsg.) (2022). *Prometheus. Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. Lernatlas der Anatomie* (6. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Schwegler, J. & Lucius, R. (2021). *Der Mensch. Anatomie und Physiologie* (7. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Speckmann, E.-J. & Wittkowski, W. (2020). *Handbuch Anatomie. Bau und Funktion des menschlichen Körpers* (21. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Tarp, J., Støle, A. P., Blond, K. & Grøntved, A. (2019). Cardiorespiratory fitness, muscular strength and risk of type 2 diabetes: a

systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 62 (7), 1129–1142. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-4867-4>

Trebsdorf, M. (2022). *Funktionelle Anatomie des Bewegungssystems. Lehrbuch und Atlas* (2. Aufl.). Haan: Europa Lehrmittel.

Wonisch, M., Hofmann, P., Förster, H., Ledl-Kurkowski, E. & Pokan, R. (Hrsg.) (2025). *Kompendium der Sportmedizin. Physiologie, Innere Medizin und Pädiatrie* (3. Aufl.). Berlin: Springer.

3.5 Trainingslehre I (t1) – Allgemeine Trainingslehre und Krafttraining

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 268 Stunden	davon Präsenzphase: 32 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können die übergeordneten Prinzipien der Trainingslehre in der Krafttrainingspraxis anwenden, um dadurch die Effektivität und die Effizienz der Trainingsmassnahmen zu optimieren. ● können das Stufenmodell der Trainingssteuerung im Krafttraining anwenden, um das Training ihrer Klienten zu systematisieren. In diesem Kontext können sie die digitale Transformation und die Bedeutung der KI für die Trainingssteuerung mit deren Vor- und Nachteilen sowie Risiken einordnen. ● sind in der Lage, geeignete sportmotorische Verfahren der Krafttestung auszuwählen, diese in der Praxis umzusetzen und die Testergebnisse zu interpretieren, um die Leistungsentwicklung ihrer Klienten zu dokumentieren, die Kraftleistung mit Referenzwerten zu vergleichen und geeignete Belastungsintensitäten abzuleiten. ● sind in der Lage, geeignete Krafttrainingsmethoden für ihre Klienten auszuwählen, diese in der individuellen Trainingsplanung umzusetzen, um dadurch ihren Klienten das Erreichen der Trainingsziele zu ermöglichen. ● können aufeinander abgestimmte lang-, mittel- und kurzfristige periodisierte Trainingspläne für das Krafttraining erstellen, um dadurch die anvisierten spezifischen trainingsinduzierten Adaptationen zu erzielen. ● sind in der Lage, Krafttrainingsübungen unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten zu analysieren, um dadurch eine zielorientierte Übungsauswahl für ihre Klienten in der Krafttrainingsplanung zu treffen. ● können Übungsunterweisungen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Aspekte durchführen, um ihren Klienten einen möglichst schnellen Technikerwerb der Krafttrainingsübungen zu ermöglichen. ● können Fehler bei der Ausführung von Krafttrainingsübungen korrigieren, um ihren Klienten ein sicheres und effektives Krafttraining zu ermöglichen. ● sind in der Lage, Krafttrainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichen Gesundheits- und	

	Leistungsvoraussetzungen zu planen, diese in der Praxis umzusetzen und die Trainingseffekte zu evaluieren, um daraus ein Optimierungspotenzial für die Trainingspraxis abzuleiten. ● können nach Fachliteratur zu relevanten Fragestellungen im Themengebiet recherchieren und die recherchierte Literatur analysieren, um evidenzbasierte Lösungsstrategien für Fragestellungen abzuleiten. ● können Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Kontext des Krafttrainings entwickeln und präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Allgemeine Trainingslehre und Grundlagen des Gesundheitssports ● Trainingssteuerung im Fitness- und Gesundheitssport und Aufbau einer Trainingseinheit ● Erscheinungsformen und Einflussfaktoren der motorischen Fähigkeit Kraft ● Biomechanische Grundlagen des Krafttrainings ● Anpassungsprozesse durch Krafttraining ● Ausgewählte sportmotorische Verfahren der Krafttestung ● Trainingsplanung und Periodisierung im Krafttraining ● Trainingsdurchführung im Krafttraining ● Geschlechts- und altersspezifische Aspekte des Krafttrainings ● Präventives Krafttraining mit Risikogruppen
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 4 Tage bzw. 32 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Hausarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.) (2008). <i>Essentials of strength training and conditioning</i> (3. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Bastos, V., Machado, S. & Teixeira, D. S. (2024). Feasibility and usefulness of repetitions-in-reserve scales for selecting exercise intensity: A scoping review. *Perceptual and Motor Skills Research exchange*, 131 (3), 940–970. <https://doi.org/10.1177/00315125241241785>
- D'Onofrio, G., Kirschner, J., Prather, H., Goldman, D. & Rozanski, A. (2023). Musculoskeletal exercise: Its role in promoting health and longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.006>
- Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Orazem, J. & Sabol, F. (2022). Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11 (2), 202–211. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.01.007>
- Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.) (2022), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft. Handbuch Sport und Sportwissenschaft*. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.
- Düking, P., Robertson, S., Holmberg, H.-C., Wolf, K.-H. & Sperlich, B. (2025). Classification system for Ai-enabled consumer-grade wearable technologies aiming to automatize decision-making about individualization of exercise procedures. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1500563>
- Eifler, C. (2017). *Intensitätssteuerung im fitnessorientierten Krafttraining – Eine empirische Studie*. Marburg: Tectum.
- Eifler, C. (2016). Short-term effects of different loading schemes in fitness-related resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30 (7), 1880–1889. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001303>
- Gottlob, A. (2020). *Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule* (5. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Haff, G. G. & Triplett, N. T. (2026): *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Henkin, J. S., Pinto, R. S., Machado, C. L. F. & Wilhelm, E. N. (2023). Chronic effect of resistance training on blood pressure in older adults with prehypertension and hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Experimental gerontology*, 177, 112193. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112193>
- Hottenrott, K. & Seidel, I. (Hrsg.). (2025). *Handbuch Trainingswissenschaft – Trainingslehre. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Huang, Z., Chen, J., Chen, L., Zhang, M., Zhang, W., Sun, J. et al. (2024). The enhancement of explosive power contributes to the development of anaerobic capacity: A comparison of autoregulatory progressive resistance exercise and velocity-based resistance training. *Journal of exercise science*

and fitness, 22 (2), 159–167.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.02.005>

Kelley, G. A., Kelley, K. S. & Stauffer, B. L. (2023). Effects of resistance training on body weight and body composition in older adults: An inter-individual response difference meta-analysis of randomized controlled trials. *Science progress*, 106 (2), 368504231179062.
<https://doi.org/10.1177/00368504231179062>

Kobayashi, Y., Long, J., Dan, S., Johannsen, N. M., Talamoa, R., Raghuram, S. et al. (2023). Strength training is more effective than aerobic exercise for improving glycaemic control and body composition in people with normal-weight type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia*, 66 (10), 1897–1907. <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05958-9>

Lacio, M., Vieira, J. G., Trybulski, R., Campos, Y., Santana, D., Filho, J. E. et al. (2021). Effects of resistance training performed with different loads in untrained and trained male adult individuals on maximal strength and muscle hypertrophy: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18 (21).
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111237>

Marzuca-Nassr, G. N., Alegría-Molina, A., SanMartín-Calisto, Y., Artigas-Arias, M., Huard, N., Sapunar, J. et al. (2024). Muscle Mass and Strength Gains Following Resistance Exercise Training in Older Adults 65-75 Years and Older Adults Above 85 Years. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 34 (1), 11–19.
<https://doi.org/10.1123/ijsnem.2023-0087>

Mc Gill, S. (2007). *Low back disorders. Evidence-based prevention and rehabilitation* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Smart, N. A., Downes, D., van der Touw, T., Hada, S., Dieberg, G., Pearson, M. J. et al. (2025). The Effect of Exercise Training on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55 (1), 67–78.
<https://doi.org/10.1007/s40279-024-02115-z>

Schnabel, H., Harre, H.-D. & Krug, J. (Hrsg.) (2023). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft* (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy* (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Zhao, F., Su, W., Sun, Y., Wang, J., Lu, B. & Yun, H. (2025). Optimal resistance training parameters for improving bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 20 (1), 523. <https://doi.org/10.1186/s13018-025-05890-1>

3.6 Fitnessmarkt (fimt)

Modulverantwortung:	Dr. Marcel Scheucher	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● sind in der Lage, über die wesentlichen Markt- und Branchendaten des Fitnessmarktes zu diskutieren. ● können die Strukturen des Fitnessmarktes erläutern und dabei die jeweils wichtigsten Institutionen benennen. ● sind in der Lage das Ecosystem der Fitnessbranche darzustellen und dessen Wettbewerbskräfte zu vergleichen. ● können aktuelle und bisherige Entwicklungen im Fitnessmarkt beschreiben und herausfinden, wie damit idealerweise umgegangen wird. ● können problemorientiert Denken und Lösungsstrategien ableiten. ● können lösungsorientiert kommunizieren und Aufgabenstellungen in projektbezogenen Teams bearbeiten.	
Studieninhalte:	● Grundlagen über die Fitnessbranche: Entwicklung, Branchendaten, Bedeutung in der Gesellschaft ● Grundlagen über den Fitnessmarkt im deutschsprachigen Raum: Fitness-Studios, Verbände, Fitnessindustrie, Unternehmensberatungen, Ausbildungen, Zertifizierungen, Kongresse und Events, Medien der Fitnessbranche ● Grundlagen über das Fitness-Ecosystem: Erweiterte Fitnessbranche, Konzepte innerhalb von Fitness-Studios, Personal-Training, Home-Fitness, Digitalisierung, Branchenexperten ● Ausblick über Trends und die Fitnessbranche im Wandel	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan	
Voraussetzung für die	Bestehen der Prüfungsleistung	

Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 90 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining,
Grundlagenliteratur:	BSA-Zert (2020). <i>Zertifizierung für Fitnessstudios</i>. Online verfügbar unter https://www.bsa-zert.de/dienstleistungszertifizierung/zertifizierung-fuer-fitnessstudios/, zuletzt geprüft am 03.08.2020. Deloitte (2019): <i>European Health & Fitness Market</i>. Unter Mitarbeit von H. Rutgers und K. Hollasch. Hg. v. EuropeActive. Deutsches Institut für Normung e. V. (2013). <i>Qualität im Fitness-Studio</i>. Online verfügbar unter https://www.din.de/de/din-und-seine-partner/presse/mitteilungen/qualitaet-im-fitness-studio-97346, zuletzt geprüft am 03.08.2020. fitness MANAGEMENT International (2020): <i>fitness MANAGEMENT International</i>. Online verfügbar unter http://www.fitnessmanagement.de, zuletzt geprüft am 03.08.2020. IHRSA (2019): <i>The 2019 IHRSA Global Report. The state of the health club industry</i>. Online verfügbar unter https://www.ihrsa.org/publications/the-2019-ihrsa-global-report, zuletzt geprüft am 03.08.2020. Swiss active, SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement & Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (2025). <i>Eckdaten '25 der schweizer Fitnesswirtschaft</i>. Zürich: SAFS.

3.7 Gruppentraining I (g1) – Grundlagen Gruppentraining

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 268 Stunden	davon Präsenzphase: 32 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● sind in der Lage, unterschiedliche Angebotsbereiche im Gruppentraining darzustellen und zu beurteilen, um aktive und potenzielle Teilnehmer an Gruppentrainingsprogrammen kompetent und zielgerichtet beraten zu können. ● können Grundschriffe der Aerobic und Step Aerobic sowie Basis-Übungen zur funktionellen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung selbst technisch korrekt auszuführen, um diese im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses vorbildlich zu demonstrieren. ● können mehrere Personen gleichzeitig in Grundschriffen der Aerobic und Step Aerobic sowie in Basis-Übungen zur funktionellen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung zielführend anleiten und motivieren. ● sind in der Lage, grobe Fehler bei der Ausführung von Grundschriffen der Aerobic und Step Aerobic sowie bei Basis-Übungen zur funktionellen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung zu erkennen und zu korrigieren, um Teilnehmern an Gruppenfitnesskursen ein sicheres und effektives Training zu ermöglichen. ● können die Kurse Bodystyling und Wirbelsäulengymnastikstunden für Einsteiger inhaltlich planen und umsetzen. ● können grundlegende Methoden zum Aufbau von einfachen Choreografien beschreiben. ● können die wesentlichen Aspekte im Hinblick auf die Konzeption und Organisation des Gruppentrainingsbereichs (Kurs-Management) bei einem Anbieter von Bewegungsprogrammen erklären und die verschiedenen Faktoren im Kurs-Management analysieren, um diese im Unternehmen zu optimieren. ● können sowohl individuell als auch im Kollektiv Lösungsstrategien zu Fragestellungen im Themenbereich entwickeln, diese präsentieren und zur Diskussion stellen, um ihr problemorientiertes Denken zu schärfen.	
Studieninhalte:	● Bedeutung und Inhalte des Begriffs «Gruppentraining» ● Inhalte und Abgrenzung von Gruppentrainingsangeboten ● Die motorischen Fähigkeiten im Kontext Gruppentraining ● Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining: Haltung,	

	Ausgangsstellungen, Positionsänderung; ungünstige Belastungen des passiven und aktiven Bewegungssystems sowie des HKL-Systems ● Grundlagen Musiklehre und Bewegung zur Musik ● Didaktik/Methodik im Gruppentraining: Aufbau einer Trainingseinheit, Planung einer Kursstunde, Methodik im Gruppentraining ● Funktionen des Gruppentrainers, Trainerverhalten ● Grundlagen Teaching Skills ● Positive Auswirkungen des Gruppentrainings auf die Kundenbindung ● Kursplankonzeption ● Organisation des Kursbereichs
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 4 Tage bzw. 32 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Lehrprobe (Video mit schriftlicher Ausarbeitung; Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Bauer, O. & Bauer, A. (2007). <i>Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining: Teil 1: Mobilisation, Streckung und Stabilisation der Wirbelsäule</i>. Stuttgart: Neuer Sportverlag. Bauer, O. & Bauer, A. (2011). <i>Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining: Teil 2: Übungen zur Kräftigung und Dehnung</i>. Stuttgart: Neuer Sportverlag. Breuer, C. & Michel, H. (2003). <i>Trendsport: Modelle, Orientierungen und Konsequenzen</i>. Aachen: Meyer & Meyer. Buskies, W. & Boeckh-Behrens, W.-U. (2009). <i>Fitness-Gesundheits-Training</i>. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. Grössing, S. (2007). <i>Einführung in die Sportdidaktik</i> (9. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert. Haberlandt, A. & Holst, I. (2017). <i>Groupfitness. Workout Basics & Variationen</i>. Aachen: Meyer & Meyer. Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). <i>Einführung in</i>

- die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (2014). *Step-Aerobic für Fitness und Gesundheit in Studio, Verein und Schule* (7. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Pöhlmann, R. & Kirchner, G. (2005). *Lehrbuch der Sportmotorik. Psychomotorische Grundlagen und Anwendungen*. Kassel: Zimmermann & Kaul.
- Quenzer, E & Nepper, H.-U. (2008). *Funktionelle Gymnastik. Grundlagen – Methoden – Übungen* (4. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Ringat, H. (2011). *Funktionelle Gymnastik. Praxis in 25 Stundenbildern* (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Schwichtenberg, M. & Jordan, A. (2012). *Kräftigen und Dehnen* (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Slomka, G. (2015). *Das neue Aerobic-Training* (7. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Tokarski, W., Tosounidis A. & Zarotis G. F. (2023). Drop-out & Prevention in Fitness Sports. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 8 (8), 234-239.

4 Modulbeschreibungen 3. und 4. Semester

Studienmodul	Semester	ECTS-Punkte	Lehrveranstaltung (Tage)	Prüfungsleistung
Grundlagen Coaching	3.+4.	10	3	KL
Trainingslehre II – Ausdauertraining		10	3	HA
Ernährung I – Ernährungsphysiologische Grundlagen		10	3	KL
Gruppentraining II – Kraft- und ausdauerorientierte Programme		10	4	LP
Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre		10	3	KL
Wissenschaftliches Arbeiten II – Forschungsseminar		10	3	PRO
insgesamt		60	19	

PP = Präsenzphase, PL = Prüfungsleistung

KL = Klausur, HA = Hausarbeit, PRO = Projektarbeit, LP = Lehrprobe

4.1 Grundlagen Coaching (gco)

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können die Ansätze und Aufgaben des Coaching im Themenfeld Fitnesstraining nennen und erklären. ● können Coaching von Training abgrenzen. ● können Coaching im Fitnesstraining von Coaching in anderen Bereichen abgrenzen. ● können die psychologischen Grundlagen des Coaching und der Veränderung des Gesundheitsverhaltens beschreiben. ● können Konzepte zur Untersuchung und Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens im Kontext Fitnesstraining nennen, erläutern und kritisch beurteilen. ● sind in der Lage, Strategien zur Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens von Trainierenden praktisch umzusetzen.	
Studieninhalte:	● Definition und Entwicklung des Begriffs Coaching ● Anlässe im Coaching ● Spezifika des Coaching im Fitnesstraining ● Coaching Kompetenzen ● Coaching-Grundlagen im Umgang mit Trainierenden: Coach versus Trainer, Aktiv zuhören, Fragen stellen, Gesprächsführung ● Psychologische Grundlagen: Motivation und Volition, Lernen, Selbstwirksamkeitserwartung, Bewertung von Erfolg und Misserfolg im Handlungsverlauf ● Prozessmodelle zur Untersuchung und Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens im Kontext Fitnesstraining ● Strategien zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils: Formulierung von individuellen Gesundheitszielen, Förderung der sozialen Unterstützung, Entwicklung von Verhaltensplänen, Identifikation von Barrieren und Barrieremanagement, Selbstbeobachtung des eigenen Gesundheitsverhaltens, Massnahmen zur Unterstützung der Beibehaltung des neuen Gesundheitsverhaltens (Booster), Förderung von Compliance, Rückfallprophylaxe	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im	

	Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 90 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Bay, R.H. (2014). <i>Erfolgreiche Gespräche durch aktives Zuhören</i> (8. Aufl.). Ehningen: expert Verlag. Braun, R., Gawalas, H., Schmalz, A. & Dautz, E. (2004). <i>Die Coaching-Fibel</i>. Wien: Linde International. De Shazer, S. (2010). <i>Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache</i>. Heidelberg: Auer. Faltermaier, T. (2017). <i>Grundriss der Psychologie: Gesundheitspsychologie</i> (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer. Fischer-Epe, M. (2011). <i>Coaching: Miteinander Ziele erreichen</i> (6. Aufl.). Hamburg: Rowohlt. Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H. (2007). <i>Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils</i>. Göttingen: Hogrefe. Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). <i>Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung</i>. Göttingen: Hogrefe. Haeske, U. (2010). <i>Kommunikation mit Kunden</i> (3. Aufl.). Berlin: Cornelsen. Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). <i>Motivation und Handeln</i> (4. Aufl.). Berlin: Springer. Lippmann, E. (2013). <i>Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis</i>. (3. Aufl.). Berlin: Springer. Mayer, J. (2001). <i>Mentales Training – ein salutogenes Therapieverfahren zur Bewegungsoptimierung</i>. Hamburg: Dr. Kovac. Myers, D.G. (2014). <i>Psychologie</i> (3. Aufl.). Heidelberg: Springer. Pahmeier, I. (1994). Drop-out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. Günstige und ungünstige Bedingungen für eine Sportpartizipation. <i>Sportwissenschaft</i>, 24, 117-150. Rauen, C. (2014). <i>Coaching</i> (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe. Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2011). <i>Grundriss der Psychologie: Motivation</i> (8. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer. Schreyögg, A. (2012). <i>Coaching: Eine Einführung für Praxis und Ausbildung</i> (7. Aufl.). Frankfurt a.M.: Campus. Schulz von Thun, F. (2010). <i>Miteinander reden 1: Störungen und</i>

Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation (48. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, F. (2010). *Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation* (32. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander reden 3: Das «innere Team» und situationsgerechte Kommunikation* (25. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.

Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens* (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Weber, W. (2012). *Wege zum helfenden Gespräch. Gesprächspsychotherapie in der Praxis* (12. Aufl.). München: Reinhardt.

Wirth, B. (2010). *Alles über Menschenkenntnis, Charakterkunde und Körpersprache: Von der Kunst mit Menschen richtig umzugehen* (8. Aufl.). Heidelberg: mvg.

4.2 Trainingslehre II (t2) –Ausdauertraining

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können das Stufenmodell der Trainingssteuerung im Ausdauertraining anwenden, um das Training ihrer Klienten zu systematisieren. ● können geeignete Verfahren der Ausdauerleistung auswählen, diese in der Praxis umsetzen und die Testergebnisse interpretieren, um die Leistungsentwicklung ihrer Klienten zu dokumentieren, die Ausdauerleistung mit Referenzwerten zu vergleichen und geeignete Belastungsintensitäten abzuleiten. ● können mit ihren Klienten realistische und quantifizierbare Trainingsziele definieren, um eine Motivationsgrundlage für das Training zu schaffen. ● sind in der Lage, geeignete Ausdauertrainingsmethoden für ihre Klienten auszuwählen, diese in der individuellen Trainingsplanung umzusetzen, um dadurch ihren Klienten das Erreichen der Trainingsziele zu ermöglichen. ● können die verschiedenen Trainingsbereiche des Ausdauertrainings berücksichtigen, um ihre Kunden entsprechend ihrem Leistungs- und Gesundheitslevel zu belasten. ● kennen die Vor- und Nachteile von Fitness-Trackern zur Belastungssteuerung. ● sind in der Lage, aufeinander abgestimmte lang-, mittel- und kurzfristige Trainingspläne für das Ausdauertraining zu erstellen, um dadurch die anvisierten spezifischen trainingsinduzierten Adaptationen zu erzielen. ● können Bewegungsformen unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten analysieren, um dadurch eine zielorientierte Übungsauswahl für ihre Klienten in der Ausdauertrainingsplanung zu treffen. ● können Bewegungsinstruktionen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Aspekte durchführen, um ihren Klienten einen möglichst schnellen Technikerwerb der Bewegungsformen zu ermöglichen. ● können Ausdauertrainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichen Gesundheits- und Leistungsvoraussetzungen planen, diese in der Praxis umsetzen.	

	zen und die Trainingseffekte evaluieren, um daraus ein Optimierungspotenzial für die Ausdauertrainingspraxis abzuleiten. ● können nach Fachliteratur zu relevanten Fragestellungen im Themengebiet recherchieren und die recherchierte Literatur analysieren, um evidenzbasierte Lösungsstrategien für Fragestellungen im Kontext des Ausdauertrainings abzuleiten. ● können Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Kontext des Ausdauertrainings entwickeln und präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Trainingssteuerung im Ausdauertraining ● Leistungsdiagnostik – ausgewählte Ausdauertests ● Belastungsformen im Ausdauertraining ● Trainingsplanung und Belastungssteuerung im Ausdauertraining ● Zielgruppenspezifische Ausdauertrainingsprogramme ● Ausdauertraining mit Risikogruppen ● Angebotsmöglichkeiten des Ausdauertrainings in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Hausarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	American College of Sports Medicine. (2025). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (12. Aufl.). Alphen aan den Rijn; NL: Wolters Kluwer. Arun Vijay, S., Sivakumar, C., Vinosh Kumar, P., Muralidharan, C. K., Vasanthi Rajkumar, K., Kannan, K. R. et al. (2024). Lactate threshold training to improve longdistance running performance: A narrative review. <i>Montenegrin Journal of</i>

Sports Science and Medicine, 13 (1), 19–29.
<https://doi.org/10.26773/mjssm.240303>

Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L. et al. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, 22 Suppl 4 (Suppl 4), e13256.
<https://doi.org/10.1111/obr.13256>

Besson, T., Macchi, R., Rossi, J., Morio, C. Y. M., Kunimasa, Y., Nicol, C. et al. (2022). Sex Differences in Endurance Running. *Sports Medicine*, 52 (6), 1235–1257.
<https://doi.org/10.1007/s40279-022-01651-w>

Carrier, B., Helm, M. M., Cruz, K., Barrios, B. & Navalta, J. W. (2023). Validation of Aerobic Capacity (VO2max) and Lactate Threshold in Wearable Technology for Athletic Populations. *Technologies*, 11 (3), 71.
<https://doi.org/10.3390/technologies11030071>

Filipas, L., Bonato, M., Gallo, G. & Codella, R. (2022). Effects of 16 weeks of pyramidal and polarized training intensity distributions in well-trained endurance runners. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 32 (3), 498–511.
<https://doi.org/10.1111/sms.14101>

Foster, C., Casado, A., Esteve-Lanao, J., Haugen, T. & Seiler, S. (2022). Polarized Training Is Optimal for Endurance Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54 (6), 1028–1031.
<https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002871>

Heckel, A. (2021). *High Intensity Interval Training: Effekte, Durchführbarkeit und motivationale Aspekte von Ausdauertraining in verschiedenen Settings*. Berlin: Logos.

Jamnick, N. A., Pettitt, R. W., Granata, C., Pyne, D. B. & Bishop, D. J. (2020). An Examination and Critique of Current Methods to Determine Exercise Intensity. *Sports Medicine*, 50 (10), 1729–1756. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01322-8>

Kokkinos, P., Faselis, C., Samuel, I. B. H., Pittaras, A., Doumas, M., Murphy, R. et al. (2022). Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk Across the Spectra of Age, Race, and Sex. *Journal of the American College of Cardiology*, 80 (6), 598–609. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.05.031>

Lang, J. J., Prince, S. A., Merucci, K., Cadenas-Sanchez, C., Chaput, J.-P., Fraser, B. J. et al. (2024). Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults: an overview of meta-analyses representing over 20.9 million observations from 199 unique cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 58 (10), 556–566. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107849>

Lehtonen, E., Gagnon, D., Eklund, D., Kaseva, K. & Peltonen, J. E. (2022). Hierarchical framework to improve individualised

- p>exercise prescription in adults: a critical review.
- BMJ Open Sport — Exercise Medicine*
- , 8 (2), e001339.
- <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001339>
- Letnes, J. M., Dalen, H., Aspenes, S. T., Salvesen, Ø., Wisløff, U. & Nes, B. M. (2020). Age-related change in peak oxygen uptake and change of cardiovascular risk factors. The HUNT Study. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63 (6), 730–737. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.09.002>
- Meixner, B., Filipas, L., Holmberg, H.-C. & Sperlich, B. (2025). Zone 2 Intensity: A Critical Comparison of Individual Variability in Different Submaximal Exercise Intensity Boundaries. *Translational sports medicine*, 2025, 2008291. <https://doi.org/10.1155/tsm2/2008291>
- Memme, J. M., Erlich, A. T., Phukan, G. & Hood, D. A. (2021). Exercise and mitochondrial health. *The Journal of physiology*, 599 (3), 803–817. <https://doi.org/10.1113/JP278853>
- Meyler, S., Bottoms, L., Wellsted, D. & Muniz-Pumares, D. (2023). Variability in exercise tolerance and physiological responses to exercise prescribed relative to physiological thresholds and to maximum oxygen uptake. *Experimental Physiology*, 108 (4), 581–594. <https://doi.org/10.1113/EP090878>
- Reuter, B. (2024): *Developing Endurance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reuter, M., Rosenberger, F., Barz, A., Venhorst, A., Blanz, L., Hecksteden, A. et al. (2023). Does Higher Intensity Increase the Rate of Responders to Endurance Training When Total Energy Expenditure Remains Constant? A Randomized Controlled Trial. *Sports Medicine - Open*, 9 (1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00579-3>
- Reuter, M., Rosenberger, F., Barz, A., Venhorst, A., Blanz, L., Roecker, K. et al. (2024). Effects on cardiorespiratory fitness of moderate-intensity training vs. energy-matched training with increasing intensity. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1298877>
- Rosenblat, M. A., Watt, J. A., Arnold, J. I., Treff, G., Sandbakk, Ø. B., Esteve-Lanao, J. et al. (2025). Which Training Intensity Distribution Intervention will Produce the Greatest Improvements in Maximal Oxygen Uptake and Time-Trial Performance in Endurance Athletes? A Systematic Review and Network Meta-analysis of Individual Participant Data. *Sports Medicine*, 55 (3), 655–673. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02149-3>
- Schumann, M. & Rønnestad, B. R. (Hrsg.) (2023). *Kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining. Wissenschaftliche Grundlagen und Ableitungen für die Trainingspraxis*. Cham, CH: Springer Spektrum.
- Zintl, F. & Eisenhut, A. (2013). *Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung* (8. Aufl.). München: blv.

4.3 Ernährung I (e1) – Ernährungsphysiologische Grundlagen

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können grundlegende Kenntnisse zum Verdauungssystem und zu Energiebereitstellungsprozessen erklären. ● können Grundlagen zum Kohlenhydrat-, Lipid- und Proteinstoffwechsel sowie zu Mikronährstoffen beschreiben. ● sind in der Lage, allgemeine und sportartspezifische Ernährung, Ernährungs- und Kostgestaltung in der Gewichtsreduktion sowie verschiedene Ernährungsformen anzuwenden. ● können die Zweckmässigkeit ausgewählter Nahrungsergänzungen erkennen. ● können präventive Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen erläutern. ● sind in der Lage, anthropometrische Daten zu beurteilen und den theoretischen individuellen Energiebedarf unterschiedlicher Personen zu berechnen. ● können den individuellen Flüssigkeitsbedarf verschiedener Personen bestimmen. ● sind in der Lage, die Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsformen abzuleiten. ● können Ernährungsprotokolle analysieren und Ernährungsfehler aufdecken. ● sind in der Lage, sinnvolle und evidenzbasierte Ernährungsstrategien bei unterschiedlichen Zielsetzungen zu erklären. ● können problemorientiert Denken sowie Lösungsstrategien entwickeln (individuell sowie im Kollektiv). ● sind in der Lage, Lösungsansätze zu präsentieren. ● können argumentieren und Diskussionen auf der Basis evidenzbasierter Daten im Fachgebiet führen.	
Studieninhalte:	● Ernährungsphysiologische Grundlagen ● Makronährstoffe und Mikronährstoffe ● Wasser und Wasserhaushalt ● Bestimmung und Bewertung der Körperzusammensetzung ● Ernährungsstrategien zur Gewichtsreduktion ● Übergewicht, Adipositas und Folgeerkrankungen sowie präventive Ernährungsempfehlungen	

	● Grundlagen der Sporternährung ● Übersicht über verschiedene Ernährungsformen ● wichtige Nahrungsergänzungen im Sport ● aktuelle Ernährungstrends
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 90 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Allison, D. B. & Baskin, M. L. (Hrsg.). (2009). <i>Handbook of assessment methods for eating behaviors and weight-related problems. Measures, theory, and research</i> (2nd ed). Los Angeles: Sage Publications. Daniel, H. & Wenzel, U. (2014). Energiebilanz und Ernährungszustand. In P. C. Heinrich, M. Müller & L. Graeve (Hrsg.), <i>Biochemie und Pathobiochemie</i> (9. Aufl., S. 687–695). Heidelberg: Springer. Deutsche Adipositas Gesellschaft e.V. (2014). <i>Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“</i>. (2.Aufl.). Zugriff am 22.10.2014. Verfügbar unter http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/S3_Adipositas_Praevention_Therapie_2014.pdf Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) & Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). (2016). <i>Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr</i> (2.Aufl., 2. aktualisierte Ausgabe). Neustadt an der Weinstrasse: Neuer Umschau Buchverlag. Dinu, M., Pagliai, G., Casini, A. & Sofi, F. (2018). Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. <i>European journal of clinical nutrition</i>, 72 (1), 30–43. Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2015). <i>Ernährung des Menschen</i> (5. Aufl.). Stuttgart: Eugen Ulmer. Fernández-Alvira, J. M., Börnhorst, C., Bammann, K., Gwozdz,

- W., Krogh, V., Hebestreit, A. et al. (2015). Prospective associations between socio-economic status and dietary patterns in European children: the Identification and Prevention of Dietary- and Lifestyle-induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS) Study. *The British Journal of Nutrition*, 113 (3), 517–525.
- Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y. et al. (2019). Ultra-Processed Diets cause Excess Calorie Intake and Weight gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad libitum Food Intake. *Cell Metabolism*, 30, 1–11.
- Mulders, R. J., Git, K. C., Schéle, E., Dickson, S. L., Sanz, Y. & Adan, R. A. (2018). Microbiota in obesity: interactions with endocrine, immune and central nervous systems. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19 (4), 435–451.
- Murray, K., Placidi, E., Schuring, E. A., Hoad, C. L., Koppenol, W., Arnaudov, L. N. et al. (2015). Aerated drinks increase gastric volume and reduce appetite as assessed by MRI: a randomized, balanced, crossover trial. *The American journal of clinical nutrition*, 101 (2), 270–278.
- Willett, W. (2013). *Nutritional epidemiology* (3rd ed). Oxford: Oxford University Press.

4.4 Gruppentraining II (g2) – Kraft- und ausdauerorientierte Programme

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 268 Stunden	davon Präsenzphase: 32 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können ausgewählte kraftorientierte Gruppentrainingsangebote planen, diese in der Praxis umsetzen, kundenorientiert instruieren und evaluieren. ● sind in der Lage, funktionelle Kräftigungsübungen und deren Variationen u.a. unter Einsatz von spezifischem Equipment im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses vorbildlich zu demonstrieren. ● sind in der Lage, ausgewähltes Equipment im kraftorientierten Gruppentrainingsbereich sicher, fachgerecht, zielgruppen- und zielorientiert einzuplanen und einzusetzen. ● sind in der Lage, funktionsgymnastische Kräftigungsübungen, u.a. unter Einsatz von Kleingeräten, unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten zu analysieren und zu variieren sowie Fehler bei der Ausführung zu korrigieren und Belastungsintensitäten anzupassen, um den Teilnehmern im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten. ● können das kraftorientierte Gruppentrainingsangebot bei einem Anbieter von Bewegungsprogrammen konzipieren und organisieren. ● können ausgewählte ausdauerorientierte Gruppentrainingsangebote planen, diese in der Praxis umsetzen, kundenorientiert instruieren und evaluieren. ● sind in der Lage, spezielle Bewegungsabläufe und deren Variationen aus ausgewählten ausdauerorientierten Gruppentrainingsangeboten im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses vorbildlich zu demonstrieren. ● sind in der Lage, Schritte und Bewegungsmuster im Rahmen von ausgewählten ausdauerorientierten Gruppentrainingsangeboten, unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten zu analysieren, zu variieren und Fehler bei der Ausführung zu korrigieren sowie Belastungsintensitäten zu variieren und anzupassen, um den Teilnehmern im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten.	

	● können das ausdauerorientierte Gruppentrainingsangebot bei einem Anbieter von Bewegungsprogrammen konzipieren und organisieren. ● können sowohl individuell als auch im Kollektiv Lösungsstrategien zu Fragenstellungen im Themenbereich entwickeln, diese präsentieren und zur Diskussion stellen, um ihr problemorientiertes Denken zu schärfen.
Studieninhalte:	● Ausdauertraining in der Gruppe ● Belastungssteuerung in ausdauerorientierten Gruppentrainingsangeboten ● Abgrenzung des Krafttrainings in der Gruppe vom individuell durchgeführten Krafttraining ● Belastungssteuerung in kraftorientierten Gruppentrainingsangeboten ● Didaktik und Methodik ausgewählter Angebote im ausdauer- und kraftorientierten Gruppentraining ● Kundenmotivation und Bindung an sportliche Aktivität im Gruppentraining
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 4 Tage bzw. 32 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Lehrprobe (Video mit schriftlicher Ausarbeitung; Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Boyle, M. (2011). <i>Fortschritte im Functional Training. Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten</i>. München: Riva. Haberlandt, A. & Holst, I. (2017). <i>Groupfitness. Workout Basics & Variationen</i>. Aachen: Meyer & Meyer. Haberlandt, A. & Holst, I. (2022). <i>Groupfitness. Cardio Basics & Variationen</i>. Aachen: Meyer & Meyer. Kempf, H.-D. (Hrsg.) (2014). <i>Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten</i>. Heidelberg: Springer. Lange, H. (2006). <i>Optimales Walking. Der Weg zu einem stimmigen Trainingskonzept und seine Anwendung in der Praxis</i>. Balingen: Spitta.

-
- Oelmann, J. & Wollschläger, I. (2013). *Aquafitness Basics* (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (2014). *Step-Aerobic für Fitness und Gesundheit in Studio, Verein und Schule* (7. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Pramann, U. (2014). *Nordic Walking für Einsteiger: Technik – Ausrüstung – Ernährung – Trainingspläne*. München: Südwest.
- Rudack, P., Kilch, K., Fromme, A., Mooren, F. C., Thorwesten, L. & Völker, K. (2001). Belastungscharakteristika des Indoor-Cyclings als Fitness-Angebot. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 52 (7/8), 96.
- Rühl, J. & Laubach, V. (2012). *Funktionelles Zirkeltraining* (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Slomka, G. (2015). *Das neue Aerobic-Training* (7. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Wüpper, C., Schulte, A. & Hillmer-Vogel, U. (2005). Energieumsatz beim Walking im Feld-Test – Ein Vergleich zwischen Walking und Nordic Walking. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 56 (7/8), 249.
-

4.5 Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre (gbwl)

Modulverantwortung:	Dr. Marcel Scheucher	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● sind in der Lage, die volks- und betriebswirtschaftlichen Grundlagen zu skizzieren. ● können die Grundzüge der Unternehmensführung sowie des Managementprozesses, insbesondere im Bereich der Zielsetzung und der konstitutiven Entscheidungen, darstellen. ● können grundlegende Zusammenhänge in den Themenfeldern «Organisation» und «Personalmanagement» sowie arbeitsrechtliche Grundlagen beschreiben. ● können die Grundzüge des betrieblichen Rechnungswesens sowie steuerliche Grundlagen beschreiben. ● sind in der Lage, die Grundlagen des Controllings und die Anwendung wesentlicher Kennzahlen im Unternehmen darzustellen. ● können grundlegende unternehmerische Entscheidungen im Rahmen der Themenfelder «Unternehmensführung», «Organisation» sowie «Personalmanagement» treffen. ● können die Regeln der ordnungsgemässen Buchführung anwenden sowie kontrollieren und den Jahresabschluss nach dem OR aufstellen. ● sind in der Lage, verschiedene Controllinginstrumente anzuwenden, die dadurch gewonnenen Informationen zu analysieren und entsprechende betriebliche Entscheidungen abzuleiten. ● können problemorientiert denken und Lösungsstrategien ableiten. ● können lösungsorientiert kommunizieren und Aufgabenstellungen in projektbezogenen Teams bearbeiten.	
Studieninhalte:	● Einführung in die Ökonomie: Volks- und Betriebswirtschaftslehre, Grundlage des Wirtschaftens, Träger der Wirtschaft ● Betriebswirtschaftliche Grundlagen: Betriebswirtschaftliche Produktionsfaktoren, Güter- und finanzwirtschaftlicher Umsatzprozess ● Grundlagen der Unternehmensführung: Prozess der Unternehmensführung, Zielsetzung, Planung, Entscheidung, Durchführung, Kontrolle, Koordination	

	● Organisation: Organisationsbegriff, Aufbauorganisation, Ablauforganisation ● Personalmanagement: Begriff und Bedeutung des Personalmanagements, Ziele und Aufgabenfelder, Kontextfaktoren und Folgen für das Personalmanagement, Ebenen im Personalmanagement, Personalmanagementfelder ● Grundlagen des Rechnungswesens: Begriff und Zweck des Rechnungswesens, Adressaten und Teilgebiete des Rechnungswesens, Finanzrechnung, Finanzierungsrechnung, Jahresabschluss, Kosten- und Erlösrechnung ● Externes Rechnungswesen: Rechtliche Grundlagen der Buchführung, Erstellung der Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung, Anhang), Inventar und Inventur, Grundlagen der Finanzbuchhaltung sowie Anforderungen an den Lagebericht bei grösseren Unternehmen. ● Internes Rechnungswesen: Ziele der Kosten- und Erlösrechnung, Begriffe der Kosten- und Erlösrechnung, Arten der Kostenrechnung, Controlling ● Steuern: Steuerbegriff, steuerliche Gewinnermittlung, Steuerarten
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 90 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Bardmann, M. (2019). <i>Grundlagen der Allgemeinen Betriebswirtschaftslehre</i>. Wiesbaden: Gabler. Grefe, C. (2020). <i>Bilanzen</i> (10., aktualisierte Aufl.). Herne: Kiehl (Kompakt-Training praktische Betriebswirtschaft). Horváth, P. (2019). <i>Controlling</i> (14. Aufl.). München: Vahlen. Klunzinger, E. (2011). <i>Grundzüge des Handelsrechts</i> (14. überarbeitete Aufl.). München: Vahlen (Vahlens Lernbücher). Maag, L. & Matter, U. (2023). <i>Rechnungswesen 1. Eintauchen in die Welt des Rechnungswesens</i> (5. Auflage). Für Lernende. Schaffhausen: KLV Westermann. Meyer, J. (2011). <i>Handelsrecht. Grundkurs und Vertiefungskurs</i>

- (2. Aufl.). Heidelberg: Springer (SpringerLink: Bücher).
- Opresnik, M. & Rennhak, C. (2012). *Grundlagen der Allgemeinen Betriebswirtschaftslehre. Eine Einführung aus marketingorientierter Sicht*. Wiesbaden: Gabler.
- Scholz, C. (2019). *Grundzüge des Personalmanagements* (3. Aufl.). München: Vahlen.
- Wöhe, G. & Döring, U. (2020). *Einführung in die Allgemeine Betriebswirtschaftslehre* (27. Aufl.). München: Vahlen.

4.6 Wissenschaftliches Arbeiten II (wa2) – Forschungsseminar

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Kurt Grünwald	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können empirische Studien in einem kleineren Umfang eigenständig durchführen und auswerten. ● können Forschungsprojekte erstellen. ● können Untersuchungspläne erstellen. ● sind in der Lage, Erhebungsinstrumente zu entwickeln und einzusetzen, ● sind in der Lage, statistische Verfahren anzuwenden und deren Ergebnisse zu interpretieren.	
Studieninhalte:	● Erstellung von Untersuchungsplänen und Umgang mit Erhebungsinstrumenten ● Grundlagen der Statistik, ausgewählte statistische Prüfverfahren ● Aufbereitung und Analyse sowie Interpretation von Daten	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan	
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Projektarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen	
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining	
Grundlagenliteratur:	Beller, S. (2026). <i>Empirisch forschen lernen – Konzepte, Methoden, Fallbeispiele, Tipps</i> (3. Aufl.). Bern: Huber. Bortz, J. & Schuster C. (2010). <i>Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler</i> (7. Aufl.). Berlin: Springer. Döring, N. & Bortz, J. (2015). <i>Forschungsmethoden und Evalua-</i>	

tion in den Sozial- und Humanwissenschaften (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *Quantitative Methoden 1. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *QUANTITATIVE METHODEN 2. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

Sarris, V. & Reiss, S. (2005). *Kurzer Leitfaden der Experimentalpsychologie*. München: Pearson Studium - IT.

Schnell, R., Hill, P. B., & Esser, E. (2013). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (10. Aufl.). München: Oldenbourg.

Sedlmeier, P., Renkewitz, S. (2013). *Forschungsmethoden und Statistik in der Psychologie* (2. Aufl.). München: Pearson Studium - IT.

5 Modulbeschreibungen 5. und 6. Semester

Studienmodul	Semester	ECTS-Punkte	Lehrveranstaltung (Tage)	Prüfungsleistung
Trainingslehre III – Beweglichkeits- und Koordinationstraining	5. + 6.	10	3	HA
Gruppentraining III – Präventions- und koordinationsorientierte Programme		10	4	LP
Trainingslehre IV – Rehabilitatives Training		10	3	KL
Trainingslehre V – Leistungsorientiertes Training		10	3	HA
Vorbereitungsseminar Bachelor-Thesis		–	2	–
Bachelor-Thesis		12	–	TH
Interdisziplinär		8	3	PRO
insgesamt		60	18	

PP = Präsenzphase, PL = Prüfungsleistung

KL = Klausur, HA = Hausarbeit, PRO = Projektarbeit, LP = Lehrprobe, TH = Thesis

5.1 Trainingslehre III (t3) –Beweglichkeits- und Koordinationstraining

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können das Stufenmodell der Trainingssteuerung im Beweglichkeits- und Koordinationstraining anwenden, um das Training ihrer Klienten zu systematisieren. ● sind in der Lage, geeignete Verfahren der Beweglichkeits- und Koordinationstestung auszuwählen, diese in der Praxis umzusetzen und die Testergebnisse zu interpretieren, um die Leistungsentwicklung ihrer Klienten zu dokumentieren, die individuelle Leistungsfähigkeit mit Referenzwerten zu vergleichen und um Beweglichkeits- und Bewegungsdefizite zu identifizieren. ● können mit ihren Klienten realistische und quantifizierbare Trainingsziele definieren, um eine Motivationsgrundlage für das Training zu schaffen. ● können geeignete Trainingsmethoden für das Beweglichkeits- und Koordinationstraining auswählen, diese in der individuellen Trainingsplanung umsetzen, um dadurch ihren Klienten das Erreichen der Trainingsziele zu ermöglichen. ● können adäquate Trainingsinterventionen bei vorliegenden Beweglichkeits- und Koordinationsdefiziten auswählen, um diese zu beheben oder zu kompensieren. ● sind in der Lage, aufeinander abgestimmte lang-, mittel- und kurzfristige Trainingspläne für das Beweglichkeits- und Koordinationstraining zu erstellen, um dadurch die anvisierten spezifischen trainingsinduzierten Adaptationen zu erzielen. ● können Trainingsübungen unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten analysieren, um dadurch eine zielorientierte Übungsauswahl für ihre Klienten in der Trainingsplanung des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings zu treffen. ● können Übungsunterweisungen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Aspekte durchführen, um ihren Klienten einen möglichst schnellen Technikerwerb der Trainingsübungen zu ermöglichen. ● sind in der Lage, Beweglichkeits- und Koordinationstrainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichen Gesundheits- und Leistungsvoraussetzungen	

	zu planen, diese in der Praxis umzusetzen und die Trainingseffekte zu evaluieren, um daraus ein Optimierungspotenzial für die Beweglichkeits- und Koordinationstrainingspraxis abzuleiten. ● können nach Fachliteratur zu relevanten Fragestellungen im Themengebiet recherchieren und die recherchierte Literatur analysieren, um evidenzbasierte Lösungsstrategien für Fragestellungen im Kontext des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings abzuleiten. ● können Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Kontext des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings erstellen und präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Physiologische Grundlagen des Beweglichkeits- und Koordinationstrainings ● Die motorische Fähigkeit Beweglichkeit (Definition, Einflussfaktoren) ● Ausgewählte Verfahren zur Testung der Beweglichkeit ● Methodik des Beweglichkeitstrainings ● Kritische Betrachtung ausgewählter theoretischer Dehneffekte ● Beweglichkeitstraining in der Prävention und Rehabilitation ● Die motorische Fähigkeit Koordination (Definition, Subformen) ● Bewegungskoordination und motorischer Lernprozess ● Methodik des Koordinationstraining ● Koordinationstraining im Fitness- und Gesundheitssport: Propriozeptives Training, koordinativ-integratives Training
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Hausarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining

Grundlagenliteratur:

- Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Zahiri, A., Anvar, S. H., Goudini, R., Hicks, J. P. et al. (2023). Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 53 (3), 707–722. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01804-x>
- Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A. et al. (2023). Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 9 (1), 107. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x>
- Blazevich, A. J., Herzog, W. & Nunes, J. P. (2025). Triggering sarcomerogenesis: Examining key stimuli and the role attributed to eccentric training-Historical, systematic, and meta-analytic review. *Journal of Sport and Health Science*, 101073. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101073>
- Bryant, J., Cooper, D. J., Peters, D. M. & Cook, M. D. (2023). The Effects of Static Stretching Intensity on Range of Motion and Strength: A Systematic Review. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 8 (2). <https://doi.org/10.3390/jfkm8020037>
- Cai, P., Liu, L. & Li, H. (2023). Dynamic and static stretching on hamstring flexibility and stiffness: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9 (8), e18795. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18795>
- Chwilkowski, C. (2006). *Medizinisches Koordinationstraining – Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination durch Propriozeption* (2. Aufl.). Köln: Deutscher Trainer Verlag.
- Dana, E., Arabacı, R. & Arabacı, M. (2025). The Impact of Foam Rolling on Recovery and Performance Components (ROM, Strength, Jump, Agility): A Systematic Review. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16 (1), 253–270. <https://doi.org/10.54141/psbd.1595606>
- Favro, F., Roma, E., Gobbo, S., Bullo, V., Di Blasio, A., Cugusi, L. et al. (2025). The Influence of Resistance Training on Joint Flexibility in Healthy Adults: A Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39 (3), 386–397. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000005000>
- Häfelinger, U. & Schuba, V. (2007). *Koordinationstherapie - propriozeptives Training* (Wo Sport Spass macht, 3., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hatano, G., Matsuo, S., Asai, Y., Suzuki, S. & Iwata, M. (2022). Effects of High-Intensity Stretch with Moderate Pain and Maximal Intensity Stretch without Pain on Flexibility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21 (2), 171–181. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.171>
- Hinks, A., Franchi, M. V. & Power, G. A. (2022). The influence of longitudinal muscle fascicle growth on mechanical function. *Journal of Applied Physiology*, 133 (1), 87–103. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00114.2022>
- Konrad, A., Nakamura, M., Tilp, M., Donti, O. & Behm, D. G. (2022). Foam Rolling Training Effects on Range of Motion: A

- Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 52 (10), 2523–2535. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01699-8>
- Konrad, A., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A. et al. (2024). Chronic effects of stretching on range of motion with consideration of potential moderating variables: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 13 (2), 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.06.002>
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., García-Mantilla, E. D. & González-Fernández, F. T. (2024). Effects of Self-Myofascial Release on Athletes' Physical Performance: A Systematic Review. *Journal of functional morphology and kine-siology*, 9 (1). <https://doi.org/10.3390/jfmk9010020>
- Mense, S. (2021). *Muskeln, Faszien und Schmerz. Wissenschaftliche Grundlagen zu Funktion, Dysfunktion und Schmerzen* (Physiofachbuch, 1. Auflage). Stuttgart: Thieme.
- Neumaier, A. (2009). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen, Analyse, Methodik* (Training der Bewegungskoordination, Bd. 1, Nachdr. der 3., überarb. Aufl). Köln: Sport und Buch Strauss.
- Panidi, I., Donti, O., Konrad, A., Dinas, P. C., Terzis, G., Mouratidis, A. et al. (2023). Muscle Architecture Adaptations to Static Stretching Training: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 9 (1), 47. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00591-7>
- Stein, T. & Hossner, E.-J. (2017). *Koordination und Koordinationstraining* (Bd. 20): Hofmann.
- Warneke, K., Thomas, E., Blazeovich, A. J., Afonso, J., Behm, D. G., Marchetti, P. H. et al. (2025). Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. *Journal of Sport and Health Science*, 101067. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101067>
- Yilmaz, O., Soylu, Y., Erkmén, N., Kaplan, T. & Batalik, L. (2024). Effects of proprioceptive training on sports performance: a systematic review. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 16 (1), 149. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00936-z>

5.2 Gruppentraining III (g3) – Präventions- und koordinationsorientierte Programme

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 268 Stunden	davon Präsenzphase: 32 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können präventions- und koordinationsorientierte Gruppentrainingsangebote planen, umsetzen, kundenorientiert instruieren und evaluieren. ● können ausgewähltes im präventions- und koordinationsorientierten Gruppentraining eingesetztes Equipment fachgerecht, sicher und zielgruppenorientiert in die Planung und Umsetzung von entsprechenden Gruppentrainingsangeboten einbeziehen, um die speziellen Ziele dieser Angebote zu erreichen. ● sind in der Lage, spezielle Bewegungsabläufe, Übungen und deren Variationen, u. a. unter Einsatz von spezifischem Equipment, selbst technisch korrekt auszuführen, um diese im Rahmen eines Gruppenfitnesskurses vorbildlich zu demonstrieren. ● sind in der Lage, spezielle Übungen, u. a. unter Einsatz von Kleingeräten, unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten zu analysieren und zu variieren sowie Fehler bei der Ausführung zu korrigieren und Belastungsintensitäten anzupassen, um den Teilnehmern im Rahmen eines präventions- bzw. koordinationsorientierten Gruppenfitnesskurses ein sicheres und effektives Training zu gewährleisten. ● können das präventions- und koordinationsorientierte Gruppentrainingsangebot bei einem Anbieter von Bewegungsprogrammen konzipieren und organisieren. ● können sowohl individuell als auch im Kollektiv Lösungsstrategien zu Fragestellungen im Themenbereich entwickeln, diese präsentieren und zur Diskussion stellen, um ihr problemorientiertes Denken zu schärfen.	
Studieninhalte:	● Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit ● Belastungssteuerung im präventions- und koordinationsorientierten Gruppentraining ● Gesundheitssport bei ausgewählten internistischen und orthopädischen Risiken und Erkrankungen ● Anatomisch-physiologische Grundlagen des Faszientrainings	

	● Didaktik/Methodik im präventions- und koordinationsorientierten Gruppentraining ● Methodische Übungsreihen, Fehlerkorrekturen, Hilfestellungen im präventions- und koordinationsorientierten Gruppentraining ● Gesundheit – Begriffsbestimmung und Definitionsansätze ● Grundlegende Aspekte des Gesundheitssports ● Spezifika des Gesundheitssports in der Gruppe ● Grundlagen der Prävention
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 4 Tage bzw. 32 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Lehrprobe (Video mit schriftlicher Ausarbeitung; Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Bauer, O. & Bauer, A. (2007). <i>Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining: Teil 1: Mobilisation, Streckung und Stabilisation der Wirbelsäule</i>. Stuttgart: Neuer Sportverlag. Bauer, O. & Bauer, A. (2011). <i>Praxisbuch funktionelle Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining: Teil 2: Übungen zur Kräftigung und Dehnung</i>. Stuttgart: Neuer Sportverlag. Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.). (2006). <i>Handbuch Gesundheitssport</i> (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 120, 2., vollständig neu bearbeitete Aufl.). Schorndorf: Hofmann. GKV-Spitzenverband. (2021). <i>Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V. Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI</i>. Berlin: GKV-Spitzenverband. Gottlob, A. (2013). <i>Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule</i> (4. Aufl.). München: Urban & Fischer. Graves, J. & Franklin, B. (2001). <i>Resistance training for health and rehabilitation</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. Häfelinger, U. & Schuba, V. (2013). <i>Koordinationstherapie –</i>

- Propriozeptives Training* (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kindermann, W., Dickhuth, H.-H., Niess, A., Röcker, K. & Urhausen, A. (2003). *Sportkardiologie. Körperliche Aktivität bei Herzerkrankungen*. Darmstadt: Steinkopff.
- Moriabadi, U. (2009). *Für Yoga ist es nie zu spät*. München: BLV.
- Müller, P. E. (2000). *Entspannungstraining in der Rehabilitation*. Balingen: Spitta.
- Pfeifer, K. (2007). *Rückengesundheit. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Schleip, R. (2014). *Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport*. München: Riva.
- Schönthaler, S. & Ohlendorf, K. (2002). *Biomechanische und neurophysiologische Veränderungen nach ein- und mehrfach seriell passiv-statischem Beweglichkeitstraining*. Köln: Sport & Buch Strauss.
- Slomka, G. (2014). *Faszien in Bewegung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Vogt, L. & Töpper, A. (2011). *Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer* (3. Aufl.). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

5.3 Trainingslehre IV (t4) – Rehabilitatives Training

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können die Pathophysiologie, Ursachen, Symptome, Diagnosemöglichkeiten sowie therapeutische Behandlungsansätze zentraler Erkrankungen- und Verletzungsbilder des Bewegungssystems erklären. ● können das Stufenmodell der Trainingssteuerung im rehabilitativen Training anwenden, um das Training ihrer Klienten zu systematisieren. ● können das Stufenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Praxis des rehabilitativen Trainings umsetzen, um den Heilungsverlauf nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung weiterhin zu forcieren. ● sind in der Lage, geeignete Verfahren der Funktionstestung auszuwählen, diese in der Praxis umzusetzen und die Testergebnisse zu interpretieren, um die Leistungsentwicklung ihrer Klienten zu dokumentieren, die individuelle Leistungsfähigkeit mit Referenzwerten zu vergleichen und um Funktionsdefizite zu identifizieren. ● können geeignete Trainingsmethoden für das rehabilitative Training bei orthopädischen Indikationen auswählen, diese in der individuellen Trainingsplanung umsetzen, um dadurch den Heilungsverlauf nach Abschluss einer medizinischen Heilbehandlung weiter zu forcieren. ● sind in der Lage, aufeinander abgestimmte lang-, mittel- und kurzfristige Trainingspläne für das muskuläre Aufbau- training bei orthopädischen Indikationen zu erstellen, um dadurch die anvisierten spezifischen trainingsinduzierten Adaptationen zu erzielen. ● können Trainingsübungen unter funktionell-anatomischen, biomechanischen sowie pädagogischen Gesichtspunkten analysieren, um dadurch eine Differenzierung in indizierte problemspezifische sowie kontraindizierte Übungen treffen zu können. ● können Übungsunterweisungen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Aspekte durchführen, um ihren Klienten einen möglichst schnellen Technikerwerb der rehabilitativen Trainingsübungen zu ermöglichen. ● können rehabilitative Trainingsprogramme bei verschiede-	

	nen orthopädischen Indikationen planen, diese in der Praxis umsetzen und die Trainingseffekte evaluieren, um daraus ein Optimierungspotenzial für die Praxis des rehabilitativen Trainings abzuleiten. ● können nach Fachliteratur zu relevanten Fragestellungen im Themengebiet recherchieren und die Literatur analysieren, um evidenzbasierte Lösungsstrategien für Fragestellungen im Kontext des rehabilitativen Trainings abzuleiten. ● können Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Kontext des rehabilitativen Trainings entwickeln und präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Möglichkeiten und Grenzen des rehabilitativen Trainings in kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen ● Physiologische Grundlagen des rehabilitativen Trainings ● Trainingssteuerung im rehabilitativ-orientierten muskulären Aufbautraining ● Möglichkeiten der Funktionsdiagnostik des Bewegungssystems ● Trainingsplanung im muskulären Aufbautraining bei ausgewählten Verletzungen oder Degenerationen des Bewegungssystems ● Indikationen und Kontraindikationen bei ausgewählten Verletzungen oder Degenerationen des Bewegungssystems
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Klausur (Bearbeitung am letzten Tag der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 90 Minuten
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Ballenberger, N. (2025). Evidenzbasierte Assessments in der Muskuloskelettalen Physiotherapie. München: Urban & Fischer. Bartrow, K. (2019). <i>Untersuchen und Befunden in der Physio-</i>

therapie. *Untersuchungstechniken und Diagnoseinstrumente* (3. Auflage). Berlin: Springer.

Beaufils, P. & Pujol, N. (2017). Management of traumatic meniscal tear and degenerative meniscal lesions. Save the meniscus. *Orthopaedics & traumatology, surgery & research : OTSR*, 103 (8S), S237-S244.

<https://doi.org/10.1016/j.otsr.2017.08.003>

Bircher, S. & Bircher, S. K. (2014). *Medical Fitness. Indikationsbezogene Übungen* (3. Aufl.). Stuttgart: Haug.

Bonczar, M., Ostrowski, P., Plutecki, D., Dziedzic, M., FLOrek, J., Michalik, W. et al. (2023). Treatment Options for Tennis Elbow - An Umbrella Review. *Folia medica Cracoviensia*, 63 (3), 31–58. <https://doi.org/10.24425/fmc.2023.147213>

Buchbauer, J. & Steininger, D. (2016). *Funktionelles Kraftaufbautraining in der Rehabilitation* (7. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Diemer, F. & Sutor, V. (2023). *Praxis der medizinischen Trainingstherapie I. Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität* (4. Aufl.). Stuttgart: Thieme.

Diemer, F. & Sutor, V. (2010). *Praxis der medizinischen Trainingstherapie II. Halswirbelsäule und obere Extremität*. Stuttgart: Thieme.

Filbay, S. R., Bullock, G., Russell, S., Brown, F., Hui, W. & Eger-ton, T. (2025). No Difference in Return-to-Sport Rate or Activity Level in People with Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury Managed with ACL Reconstruction or Rehabilitation Alone: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 55 (9), 2191–2205. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02268-5>

Filbay, S. R. & Grindem, H. (2019). Evidence-based recommendations for the management of anterior cruciate ligament (ACL) rupture. *Best practice & research. Clinical rheumatology*, 33 (1), 33–47. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.018>

Froböse, I. & Wilke, C. (Hrsg.) (2022). *Trainingstherapie in der Rehabilitation. Konzepte, Therapie und Übungen*. München: Urban & Fischer.

Froböse, I. & Wilke, C. (Hrsg.) (2015). *Training in der Therapie. Grundlagen* (4. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Frydendal, T., Christensen, R., Mechlenburg, I., Mikkelsen, L. R., Varnum, C., Graversen, A. E. et al. (2024). Total Hip Replacement or Resistance Training for Severe Hip Osteoarthritis. *The New England journal of medicine*, 391 (17), 1610–1620. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2400141>

Horowitz, E. H. & Aibinder, W. R. (2023). Shoulder Impingement Syndrome. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 34 (2), 311–334. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2022.12.001>

- Hunt, E. R., Parise, C. N. & Butterfield, T. A. (2020). The Effectiveness of Nonoperative Treatment for Anterior Cruciate Ligament Rupture on Patient-Reported Outcomes and Muscular Strength: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*, 29 (7), 1032–1037. <https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0131>
- Koller, T. (2022). *Rehabilitation komplexer muskuloskelettaler Verletzungen. Kompendium für Physiotherapeuten und Ergotherapeuten*. Berlin: Springer.
- Koska, Daniel; Zetzsche, Robert; Mayer, Tobias A.; Maiwald, Christian (2025): Supervised vs. Self-Managed Exercise Therapy for Improving Shoulder Function After Traumatic Dislocation and Sprain: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports (Basel, Switzerland)* 13 (1). <https://doi.org/10.3390/sports13010023>
- Kunz, M. & Karanikas, K. (2016). *Medizinisches Aufbautraining. Grundlagen, Indikationen, Klinische Anwendungen*. München. Urban & Fischer.
- Massen, F. K., Shoap, S., Vosseller, J. T., Fan, W., Usseglio, J., Boecker, W. et al. (2022). Rehabilitation following operative treatment of acute Achilles tendon ruptures: a systematic review and meta-analysis. *EFORT open reviews*, 7 (10), 680–691. <https://doi.org/10.1530/EOR-22-0072>
- Reichle, K., Leiner, G., Buchner, M. & Mallwitz, M. (2026). *Physiotherapie, Training und Sport*. München: Urban & Fischer.
- Reimann, S. (2024). *Befunderhebung. Grundlagenwissen für die Physiotherapie* (6. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Vinolo-Gil, M. J., García-Campanario, I., Estebanez-Pérez, M. J., Rodríguez-Huguet, M., Linares-Gago, M. & Martín-Vega, F. J. (2024). Lateral and Medial Elbow Tendinopathy and Previous Injuries to Adjacent Joints: A Multicenter Observational Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12 (17). <https://doi.org/10.3390/healthcare12171758>
- Vopat, M. L., Tarakemeh, A., Morris, B., Hassan, M., Garvin, P., Zackula, R. et al. (2020). Early Versus Delayed Mobilization Postoperative Protocols for Lateral Ankle Ligament Repair: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8 (6), 2325967120925256. <https://doi.org/10.1177/2325967120925256>
- Wang, R., Huang, L., Jiang, S., You, G., Zhou, X., Wang, G. et al. (2024). Immediate mobilization after repair of Achilles tendon rupture may increase the incidence of re-rupture: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of surgery (London, England)*, 110 (6), 3888–3899. <https://doi.org/10.1097/JS9.0000000000001305>

5.4 Trainingslehre V (t5) – Leistungsorientiertes Training

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 10 ECTS-Punkte/300 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 276 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können die Trainingspläne ihrer Klienten in zeitlich terminierte Zyklen strukturieren und verschiedene Periodisierungsmodelle anwenden, um das Training zu systematisieren und dadurch die anvisierten Trainingsadaptationen in den vorgesehenen Zeitkorridoren zu erreichen. ● können Trainingssequenzen zur funktionellen Bewegungsvorbereitung erstellen und diese in der Trainingspraxis anwenden, um dadurch ihre Klienten auf nachfolgende hochintensive Trainingsbelastungen vorzubereiten. ● können Trainingsprogramme zur gezielten Optimierung der verschiedenen Komponenten der Schnelligkeit erstellen, diese in der Trainingspraxis umsetzen, um dadurch die motorische Leistungsfähigkeit ihrer Klienten zu verbessern. ● können Trainingsprogramme zur gezielten Optimierung der verschiedenen Komponenten der Kraftfähigkeit erstellen, diese in der Trainingspraxis umsetzen, um dadurch die motorische Leistungsfähigkeit ihrer Klienten zu verbessern. ● können Trainingsprogramme zur gezielten Optimierung der spezifischen funktionellen Ausdauer erstellen, diese in der Trainingspraxis umsetzen, um dadurch die motorische Leistungsfähigkeit ihrer Klienten zu verbessern. ● können Trainingsprogramme zur gezielten Optimierung der übergreifenden konditionell-koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Functional Training) erstellen, diese in der Trainingspraxis umsetzen, um dadurch die konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen ihrer Klienten zu verbessern. ● sind in der Lage, im Kontext der Trainingsplanung verschiedene Trainingsübungen und Trainingsformen hinsichtlich deren Eignung zu bewerten und zu differenzieren, um dadurch die Trainingspläne ihrer Klienten zu individualisieren und zu optimieren. ● Sind in der Lage, Übungsunterweisungen unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Aspekte durchzuführen, um ihren Klienten einen möglichst schnellen Technikerwerb der Trainingsübungen bzw. Trainingsformen zu ermöglichen. ● können regenerative Massnahmen planen, diese in der Trai-	

	ningspraxis umsetzen, um dadurch das Regenerationsmanagement ihrer Klienten zu unterstützen. ● können die Trainingseffekte ihrer Trainingsmassnahmen evaluieren, um dadurch ein Optimierungspotenzial für die Trainingspraxis ableiten zu können. ● können nach Fachliteratur zu relevanten Fragestellungen im Themengebiet recherchieren und analysieren die recherchierte Literatur, um evidenzbasierte Lösungsstrategien für die Fragestellungen abzuleiten. ● sind in der Lage, Lösungsstrategien zu Problem- bzw. Fragestellungen im Kontext des leistungsorientierten Trainings zu präsentieren, diese vor Fachvertretern zur Diskussion zu stellen, um somit ihr problemorientiertes Denken und Handeln zu schärfen.
Studieninhalte:	● Komponenten der individuellen Leistungsfähigkeit ● Trainingsplanung im Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-training mit fortgeschrittenen Sportlern ● Funktionelle Bewegungsvorbereitung ● Funktionelles Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationstraining ● Bewegungsnachbereitung – regenerative Massnahmen ● Didaktik-Methodik der Übungsunterweisung in funktionelle Trainingsformen ● Analyse funktioneller Übungen unter pädagogischen Gesichtspunkten und zielorientierte Übungsauswahl ● Methodische Übungsreihen und Fehlerkorrekturen ● Kundenmotivation und Bindung an sportliche Aktivität
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht mit sportpraktischen Anteilen ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Hausarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Baz-Valle, E., Balsalobre-Fernández, C., Alix-Fages, C. & Santos-Concejero, J. (2022). A Systematic Review of The Effects of

- Different Resistance Training Volumes on Muscle Hypertrophy. *Journal of human kinetics*, 81, 199–210. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0017>
- Brown, L. E. & Ferrigno, V. A. (Eds.) (2014). *Training for Speed, Agility, & Quickness* (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deng, B., Lin, G., Shi, Y., Li, D., Guan, Z., Liang, C. et al. (2025). The effects of blood flow restriction combined with resistance training on lower limb strength, muscle hypertrophy, jumping ability, and sprint speed in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1612685. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1612685>
- Flewwelling, L. D., Hannaian, S. J., Cao, V., Chaillou, T., Churchward-Venne, T. A. & Cheng, A. J. (2025). What are the potential mechanisms of fatigue-induced skeletal muscle hypertrophy with low-load resistance exercise training? *American journal of physiology. Cell physiology*, 328 (3), C1001-C1014. <https://doi.org/10.1152/ajpcell.00266.2024>
- Gambetta, V. (2007). *Athletic Development. The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Orazem, J. & Sabol, F. (2021). Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.01.007>
- Hermann, T., Mohan, A. E., Enes, A., Sapuppo, M., Pinero, A., Zamanzadeh, A. et al. (2025). Without fail: Muscular adaptations in single set resistance training performed to failure or with repetitions-in-reserve. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Epub ahead of print. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003728>
- Jeereys, I. & Moody, J. (Eds.) (2021). *Strength and Conditioning for Sports Performance* (2nd Ed.). New York, NY: Routledge.
- Joyce, D. & Lewindon, D. (Eds.) (2021). *High-Performance Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R. et al. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13 (2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kessinger, T. K., Melton, B., Miyashita, T. & Ryan, G. (2020). The Effectiveness of Frequency-Based Resistance Training Protocols on Muscular Performance and Hypertrophy in Trained Males: A Critically Appraised Topic. *Journal of sport rehabilitation*, 29 (7), 1024–1031. <https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0491>
- Lasevicius, T., Schoenfeld, B. J., Silva-Batista, C., Barros, T. d. S., Aihara, A. Y., Brendon, H. et al. (2022). Muscle Failure Promotes Greater Muscle Hypertrophy in Low-Load but Not in High-

- Load Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36 (2), 346–351. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003454>
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring Training and Performance in Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McLeod, J. C., Currier, B. S., Lowisz, C. V. & Phillips, S. M. (2024). The influence of resistance exercise training prescription variables on skeletal muscle mass, strength, and physical function in healthy adults: An umbrella review. *Journal of Sport and Health Science*, 13 (1), 47–60. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.06.005>
- Pallarés, J. G., Hernández-Belmonte, A., Martínez-Cava, A., Vetrovsky, T., Steffl, M. & Courel-Ibáñez, J. (2021). Effects of range of motion on resistance training adaptations: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31 (10), 1866–1881. <https://doi.org/10.1111/sms.14006>
- Ramos-Campo, D. J., Andreu-Caravaca, L., Clemente-Suárez, V. J. & Rubio-Arias, J. Á. (2025). The Effect of Strength Training on Endurance Performance Determinants in Middle- and Long-Distance Endurance Athletes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39 (4), 492–506. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000005056>
- Refalo, M. C., Helms, E. R., Robinson, Z. P., Hamilton, D. L. & Fyfe, J. J. (2024). Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Science*, 42 (1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2321021>
- Rippetoe, M. (2015). *Starting Strength. Einführung ins Langhanteltraining* (2. Aufl.). München: riva.
- Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy* (Second edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schumann, M., Feuerbacher, J. F., Sünkeler, M., Freitag, N., Ronnestad, B. R., Doma, K. et al. (2022). Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function: An updated systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52 (3), 601–612. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01587-7>
- Su, C., Zhang, Z., Liang, B., Zhou, S. & Long, X. (2025). Effects of blood flow restriction combined with high-load training on muscle strength and sports performance in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1603568. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1603568>
- Trainerakademie Köln (2024). *Das Kompendium des Athletiktrainings. Praxisleitfaden der Trainerakademie Köln des DOSB. Grundlagen zu Trainingsplan, Krafttrainings-Methoden und Regeneration im Leistungssport*. München: Pflaum.

- Van Hooren, B., Aagaard, P. & Blazevich, A. J. (2024). Optimizing Resistance Training for Sprint and Endurance Athletes: Balancing Positive and Negative Adaptations. *Sports Medicine*, 54 (12), 3019–3050. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02110-4>
- Wang, X., Soh, K. G., Samsudin, S., Li, L., Liu, C., Sun, M. et al. (2025). Effects of high-intensity training on jumping performance among athletes: a systematic review with meta-analysis. *Scientific Reports*, 15 (1), 1763. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83161-5>
- Zawieja, M. & Thomas, C. (2018). *Praxishandbuch Athletiktraining*. München: Pflaum.
- Zhang, X., Feng, S., Peng, R. & Li, H. (2022). The role of velocity-based training (VBT) in enhancing athletic performance in trained individuals: A meta-analysis of controlled trials. *International Journal of environmental research and public health*, 19 (15), 9252. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159252>

5.5 Vorbereitungsseminar Bachelor-Thesis

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Kurt Grünwald	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload:	Die Workload für das Studienmodul ist in die 12 ECTS für die Bachelor-Thesis miteingerechnet.	
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● können ein eigenes Forschungsprojekt für ihre Thesis planen. ● können einen Untersuchungsplan für ihre Thesis erstellen. ● können ein geeignetes Erhebungsinstrument auswählen und einsetzen. ● können eine empirische Studie im Rahmen ihrer Thesis durchführen und auswerten. ● können eigene Forschungsprojekte präsentieren und kritisch reflektieren.	
Studieninhalte:	● Erstellung von Untersuchungsplänen und Einsatz von Erhebungsinstrumenten zur Vorbereitung der Bachelor-Thesis	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 2 Tage bzw. 16 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht, Kolloquium zur Vorbereitung auf die Bachelor-Thesis ● Beteiligung der Ausbildungsbetriebe an der Themenfindung sowie an der Betreuung der Bachelorthesis gemäss § 11 der Prüfungsordnung	
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	---	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	keine	
Verwendbarkeit des Moduls:	Pflichtmodul B.A. Fitnessökonomie, B.A. Fitnesstraining	
Grundlagenliteratur:	Balzert, H., Schröder, M. & Schäfer, C. (2012). <i>Wissenschaftliches Arbeiten. Ethik, Inhalt und Form wiss. Arbeiten, Handwerkszeug, Quellen, Projektmanagement, Präsentation</i> (2. Aufl.). Herdecke: W3L. Bortz, J. & Schuster, C. (2010). <i>Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler</i> (7. Aufl.). Berlin: Springer. Brink, A. (2013). <i>Anfertigung wissenschaftlicher Arbeiten. Ein prozessorientierter Leitfaden zur Erstellung von Bachelor-, Master- und Diplomarbeiten</i> (5. Aufl.). Berlin: Springer. SAFS Hochschule für Bewegungs- und Gesundheitsmanagement (2024). <i>Richtlinien zur Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten</i>	

(Bachelor). SAFS: Zürich.

Döring, N. & Bortz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Berlin: Springer.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *Quantitative Methoden 1. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

Rasch, B., Frieze, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2021). *Quantitative Methoden 2. Einführung in die Statistik für Psychologie, Sozial- & Erziehungswissenschaften* (5th ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer.

5.6 Bachelor-Thesis (bt)

Modulverantwortung:	Die/der jeweils zuständige prüfungsberechtigte Betreuerin/Betreuer	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 12 ECTS-Punkte/360 Stunden	Fernstudium und betriebliche Praxis: 360 Stunden	
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: Genehmigung des Themas für die Bachelor-Thesis nicht vor Ablauf des 5. Fachsemesters	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden zeigen mit der Bachelor-Thesis, dass sie in der Lage sind, innerhalb einer vorgegebenen Frist eine fachliche Fragestellung selbstständig nach wissenschaftlichen Methoden zu bearbeiten und einer praktisch verwertbaren Lösung zuzuführen.	
Studieninhalte:	Die Bachelor-Thesis behandelt eine interdisziplinäre komplexe Problemstellung, die unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Methoden und Arbeitsweisen zu bearbeiten ist.	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium	
Art der Lehrveranstaltung:	ausschliesslich Fernstudium und begleitende betriebliche Praxis	
Lernformen:	● Tutoriell betreute selbstständige Bearbeitung einer interdisziplinären fachlichen Frage- bzw. Problemstellung ● Beteiligung der Ausbildungsbetriebe an der Themenfindung sowie an der Betreuung der Bachelorthesis gemäss § 11 der Prüfungsordnung	
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung	
Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Bachelor-Thesis ● Bearbeitungszeit: 3 Monate	
Verwendbarkeit des Moduls:	● interdisziplinäre wissenschaftliche Abschlussarbeit ● Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining	
Grundlagenliteratur:	themenspezifisch	

5.7 Interdisziplinär (interbft)

Modulverantwortung:	Prof. Dr. Martin Spring	
Modulart/Qualifikationsstufe:	Pflichtmodul/Bachelor	
ECTS-Leistungspunkte/Workload: 12 ECTS-Punkte/360 Stunden	davon Fernstudium und betriebliche Praxis: 336 Stunden	davon Präsenzphase: 24 Stunden
Häufigkeit: einmal pro Semester	Teilnahmevoraussetzungen: keine	Sprache: deutsch
Qualifikationsziele:	Die Studierenden ● sind in der Lage, die theoretischen und anwendungsbezogenen Fachinhalte der vorangegangenen Studienmodule zu reflektieren, um Lösungsstrategien für komplexe, interdisziplinäre und praxisorientierte Problemstellungen zu entwickeln. ● sind in der Lage, die im Bachelor-Studiengang erlernten Methoden und Strategien in die betriebliche Praxis zu transferieren, um Lösungsstrategien für komplexe, interdisziplinäre und praxisorientierte Problemstellungen zu entwickeln. ● können die entwickelten Problemlösungsansätze präsentieren, diese zur Disputation stellen und schärfen dadurch ihre Fähigkeit zum problemorientierten Denken und Handeln. ● können im Team arbeiten setzen die hierfür notwendigen Leadershipskills adäquat einsetzen. ● sind in der Lage, unternehmerische Entscheidungen zu treffen.	
Studieninhalte:	Keine neuen Studieninhalte; interdisziplinäre Verknüpfung der Fachbereiche mit dem Schwerpunkt auf dem Fachbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft	
Studienform:	duales, mediengestütztes Fernstudium kombiniert mit kompakter Lehrveranstaltung	
Art der Lehrveranstaltung:	Präsenzphase mit ganztägigem Unterricht im Seminarstil im Anschluss an das Fernstudium (Umfang: 3 Tage bzw. 24 Stunden)	
Lernformen:	● Fernstudium: angeleitetes, betreutes und mediengestütztes Selbststudium ● Präsenzphase: primär studierendenzentrierter Unterricht; aufeinander aufbauende Fallstudien, Simulationen oder Projekte, die in Gruppenarbeiten gelöst und anschliessend präsentiert und diskutiert werden ● Praxisintegrierendes duales Studium: Transfer der Studieninhalte in die begleitend verlaufende betriebliche Praxis gemäss betrieblichem Ausbildungsplan	
Voraussetzung für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten:	Bestehen der Prüfungsleistung	

Prüfungsleistung (Dauer/Umfang):	● Projektarbeit (Bearbeitung nach der Präsenzphase) ● Bearbeitungszeit: 2 Wochen
Verwendbarkeit des Moduls:	● Abschliessendes interdisziplinäres Studienmodul zur Verknüpfung der zentralen Studieninhalte des Studiengangs ● Pflichtmodul B.A. Fitnesstraining
Grundlagenliteratur:	Literatur der vorangegangenen Studienmodule