

Trainingswissenschaft und Sporternährung (Vollzeit, Teilzeit, Dual)

IST-Hochschule für Management
Master of Arts



Profil

Leistungsdiagnostik, Training und Ernährungscoaching im Sport

Du strebst eine Karriere in der Sportbranche an? Du interessierst Dich für moderne Trainingsmethoden und neue Ernährungsstrategien? Du möchtest personalisierte Trainingspläne für Spitzensportler entwerfen und Ernährungskonzepte maßgeschneidert auf Deine Klienten anpassen? Dann wirf einen Blick auf den Masterstudiengang „[Trainingswissenschaft und Sporternährung](#)“ der IST-Hochschule!

Das Fernstudium wird sowohl in Vollzeit, Teilzeit als auch dual angeboten und gibt Dir maximale Flexibilität durch individuelle Zeiteinteilung. Die IST-Hochschule setzt auf die Nutzung moderner digitaler Lehrmethoden verknüpft mit einzelnen Praxisphasen. Das sport- und ernährungswissenschaftliche Fundament wird verbunden mit der Vorbereitung für Managementfunktionen

Abschluss: Master

Dauer: 4,5 oder 6 Semester

Art: Fernstudium

Sportwissenschaft / Training



HOCHSCHULE
für Management
University of Applied Sciences

Kontakt

Studienberatung:

Tel.: +49 211 86668 0

fitness@ist-hochschule.de

Studienziel

Ziele des Studiengangs

Das interdisziplinäre [Master-Studium Trainingswissenschaft und Sporternährung](#) qualifiziert Sie mit Inhalten aus Trainingswissenschaft, Sportphysiologie und Ernährungswissenschaft für leitende Tätigkeiten in den Berufsfeldern des (Nachwuchs-)Leistungs- und Spitzensports sowie des Freizeit-, Fitness-, Breiten- und Gesundheitssports. Mit starkem Praxis- und Anwendungsbezug erweitern und vertiefen Sie Ihre trainings- und ernährungswissenschaftlichen Kenntnisse, Kompetenzen und Fähigkeiten in den Bereichen:

- Sportanatomie, Sport- und Ernährungsphysiologie
- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung (Trainingsplanung und Trainingsdurchführung) im Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining
- Koordinations- und Techniktraining
- Ernährungsdiagnostik und Ernährungssteuerung (Ernährungsplanung, Ernährungsstrategien und Supplementation)
- Regenerationsmanagement im Sport
- Sportpsychologisches Training, Coaching und Wettkampfsteuerung
- Training und Ernährung in verschiedenen Adressatengruppen (Kinder und Jugendliche, Athleten im Hochleistungsalter, Sportler und Masterathleten im mittleren und höheren Lebensalter)
- Trainings- und ernährungswissenschaftliche Forschungsmethoden, Datenmanagement und Datenanalyse

Studieninhalte

Überblick über den Studiengang

Die Studieninhalte werden den Masterstudierenden zum einen durch aufbereitete Studienhefte und zum anderen durch Online-Vorlesungen, -Tutorien und -Übungen vermittelt. Zusätzlich finden vereinzelt Präsenzphasen statt, die den Studierenden die Praxis näherbringen. Mithilfe der IST-App hast Du außerdem jederzeit Zugriff auf Dein Studium.

- Im Pflichtbereich werden folgende Inhalte vermittelt:
- Sportanatomie
- Sport- und Ernährungsphysiologie
- Leistungsdiagnostische Verfahren und Trainingsmethoden im Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining
- Trainingsplanung
- Ernährungsdiagnostik und Ernährungsplanung
- Training und Ernährung in verschiedenen Adressatengruppen
- Regenerationsmanagement im Sport
- Sportpsychologisches Training und Coaching

Wahlmodule sind z.B.:

- Training im Kindes- und Jugendalter
- Sportschäden und Rehabilitation
- Nahrungsergänzungsmittel
- Moderne Ernährungsweisen
- Leadership Skills
- Entrepreneurship
- Marketing und Sales

Im letzten Semester fertigen Sie Ihre Master-Thesis an. Im Rahmen flankierender Kolloquien werden Sie hierbei von unseren Professoren begleitet und unterstützt.

Zugangsvoraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen

- Bachelorstudium mit sport-, trainings-, gesundheits- und/oder ernährungswissenschaftlichen Inhalten
- 10 ECTS aus ernährungswissenschaftlich orientierten Kursen (bei einem Erststudium im Bereich der Sport- und Trainingswissenschaft) oder 10 ECTS aus sport- und trainingswissenschaftlich orientierten Kursen (bei einem Erststudium im Bereich der Ernährungswissenschaft). Falls Du über diesen Nachweis nicht verfügst, kannst Du die ECTS parallel zu Deinem Master an der IST-Hochschule nachholen!
- Englisch B2
- Bei einem dualen Masterstudium: vertragliche Zusammenarbeit mit einem Ausbildungsbetrieb. Hier unterstützen wir Dich bei Bedarf!

Melde Dich gerne, falls Du andere Voraussetzungen mitbringst.

Studiengebühren

Die Studiengebühren betragen:

- Vollzeit: 495€ monatlich, 11.880€ gesamt
- Teilzeit: 370€ monatlich, 13.320€ gesamt
- Dual: 415€ monatlich, 12.450€ gesamt

Studienbeginn & Dauer:

- Beginn: zweimal jährlich, 01.April und 01.Oktober
- Dauer: Vollzeit (4 Semester), Teilzeit (6 Semester), Dual (5 Semester)

Ernährungswissenschaften

Sport