

STUDIENBESCHREIBUNG

Sport- und Fitnessstraining

Deine Weiterbildung auf einen Blick

	DAUER	▶ 9 Monate
	BEGINN	▶ Januar, April, Juli und Oktober
	KOSTEN	▶ 1.782,- EUR gesamt, 198,- EUR/Monat
	ABSCHLUSS	▶ IST-Diplom „Sport- und Fitnessstraining“
	VERMITTLUNG	▶ 6 Studienhefte; 2 Webinare; 3 Seminare, Online-Vorlesungen
	PRÜFUNGEN	▶ 1 Klausur, 2 digitale MC-Tests, 1 praktische Lehrprobe, 7 Webtests, 2 Abschlussklausuren
	LERNAUFWAND	▶ ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	BETREUUNG	▶ individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozent:innen und Fachbereiche des IST
	SPECIALS	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 9 Monate kostenlose Verlängerung ▶ mobiler Zugriff auf den Online-Campus ▶ Zulassungsqualifikation für weitere A-Lizenzen ▶ direkter Einstieg in die Fachausbildung des RSD zum:zur Übungsleiter:in für Rehabilitationssport

Der Markt

Das Profil der Fitness- und Gesundheitsanbieter:innen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verändert. In unserer Gesellschaft hat ein Bewusstseinswandel stattgefunden. Der Fitness- und Gesundheitssport wird als hohes Gut und als die Lebensqualität fördernd empfunden. Die Vorteile von regelmäßigem Fitness- und Gesundheitssport sind großen Teilen der Bevölkerung bekannt und heutzutage kaum mehr wegzudenken. Sport zu treiben wird mittlerweile schnell mit einer gesundheitsbewussten, dynamischen und ausgewogenen Lebensweise in Verbindung gebracht und somit positiv bewertet.

Der Sport- und Fitnessmarkt hat auf diese veränderten Bevölkerungsbedürfnisse reagiert und sich im Zuge des Wachstums weiter spezialisiert und professionalisiert. Basierend auf neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen wurden neue Tätigkeitsfelder erschlossen, sodass die wirtschaftliche Bedeutung des Marktes stetig wächst. Beispielsweise konnte die deutsche Fitnessbranche im Jahr 2024 einen Gesamtumsatzrekord von 5,82 Milliarden Euro verzeichnen (DELOITTE 2025).

Nicht zuletzt durch die Veränderungen im Gesundheitswesen hat sich ein Trend zu mehr eigenverantwortlichem Gesundheitsverhalten entwickelt: Dies zeigt sich dadurch, dass über 13 % der Gesamtbevölkerung in Fitness- und Gesundheitsanlagen trainieren.

Wird alleine der prozentuale Anteil der Zielgruppe der 15- bis 65-Jährigen in Fitnessstudios und Gesundheitszentren herangezogen, so macht diese jetzt schon 21,3 % des gesamten Marktanteils aus (DSSV-ECKDATEN 2025).

Mit knapp über 11,7 Millionen Menschen ist die Fitnessbranche die mitgliederstärkste Sportart in Deutschland und überholt sogar den Deutschen Fußball-Bund (DFB). Fitness stellt nicht nur die größte, sondern auch die am schnellsten wachsende Sportart dar. Am Ende des Jahres 2024 konnte die Fitnessbranche auf eine Gesamtzahl von insgesamt 9.127 Anlagen zurückblicken (DSSV-ECKDATEN 2025).

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Das Tätigkeits- und Einsatzfeld für ausgebildete Sport- und Fitnesstrainer:innen ist vielfältig. Sie können – je nach Interessenlage – in verschiedenen Bereichen arbeiten:

- ▶ Fitnessanlage/Fitnessstudio, Gesundheitsstudio, Wellnesscenter, Trainingsinstitut, Sportverein, Betriebs-sportabteilung
- ▶ Hotelanlage/Ferienclub/Kreuzfahrtschiff mit Sportabteilung, Sportreiseveranstalter
- ▶ Personal Training, d. h. selbstständige Sport- und Fitnesstrainer:innen mit eigenem Kund:innenstamm

Die Hauptaufgabe der Sport- und Fitnesstrainer:in liegt in der Vorbereitung, Planung und Durchführung präventiver Sportangebote, die gleichzeitig Spaß machen und den Kund:innen ein positives Selbstgefühl vermitteln. Außerdem führen sie Ernährungsberatungen durch und sind insgesamt mitverantwortlich für einen kund:innenorientierten Service.

Perspektiven

Die Weiterbildung Sport- und Fitnesstrainer:in ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht geprüft und zugelassen (Zulassungs-Nr.: 7152605). Nach Abschluss erhältst Du das IST-Diplom „Sport- und Fitnesstraining“.

Die Fitnesstrainer:in B-Lizenz gilt in Deutschland als Grundqualifikation, um Kund:innen auf der Trainingsfläche in Übungen und Geräte einzuweisen sowie zielgruppenspezifische Trainingspläne schreiben zu können. Neben grundlegenden praktischen Kenntnissen erlangst Du ein fundiertes Theoriewissen in den Bereichen Anatomie, Physiologie sowie Trainings- und Bewegungslehre.

Im Rahmen der Präsenztage wird sichergestellt, dass Du Dein gelerntes Wissen aus der Theorie auch zielgerichtet anwenden kannst.

Im Rahmen Deiner Weiterbildung erlangst Du durch die A-Lizenz „Medizinisches Fitnesstraining“ und der B-Lizenz „Sporternährung“ weitreichendes Know-How, welches es Dir möglich macht noch individueller auf die Bedürfnisse Deiner Kund:innen eingehen zu können.

Um Deine Kenntnisse und Qualifikationen noch weiter ausbauen zu können, ist es Dir nach Abschluss des IST-Diploms „Sport- und Fitnesstraining“ möglich weitere A-Lizenzen, wie z.B. die A-Lizenz „Athletiktraining“ oder A-Lizenz „Bodybuilding“ mit einem Treuerabatt anzuschließen.



Das sagt der Experte

Patrick Schopa, Diplom-Sportwissenschaftler und Personal Trainer:

„Gut ausgebildetes Personal ist für den Erfolg eines Fitnessclubs entscheidend. Die Weiterbildung ‚Sport- und Fitnesstraining‘ beim IST-Studieninstitut verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und bietet den Teilnehmern eine anerkannte Qualifikation, um Kunden kompetent zu betreuen, vielseitige wie auch präventive Trainingsprogramme anzubieten und individuelle Ernährungspläne zu erstellen. Absolventen dieser Weiterbildung ermöglichen den Studiomitgliedern ein gesundes und effektives Training.“

Lehrplan

Ideal-verlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungs- leistung
Modul: Modul: B-Lizenz Fitnesstrainer:in			
1	1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anatomie und Physiologie (SH), (WBT) ▶ Tipps und Tools zur Prüfungsvorbereitung (OV) 	WT
2	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trainings- und Bewegungslehre (SH), (WBT) ▶ Praxis- und Theorievideos (OV) 	WT
2		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Muskel- und Übungskatalog (SH) 	
3		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fitnessstraining B-Lizenz Teil 1 – Gerätetraining (S)* 	
4		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fitnessstraining B-Lizenz Teil 2 – Trainingsplanerstellung (S)* + Lizenzprüfung 	LP
Modul: A-Lizenz Medizinisches Fitnessstraining			
4	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder (SH), (WBT) 	WT
5	2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder (SH), (WBT) ▶ Praxisvideos (OV) 	WT
6		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen (OS)* 	
7		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung (S)* + Lizenzprüfung 	LP
Modul: B-Lizenz Sporternährung			
7	7	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen der Ernährung (SH) 	WT
8	7	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zielgruppenspezifische Ernährung (SH) 	WT
9		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sporternährung B-Lizenz (OS)* 	LP
10–18		Abschlussprüfung (Diplomprüfung)	KL 1+2

(KL = Klausur; LP = Lizenzprüfung; OS = Online-Seminar; OV = Online-Vorlesung; SH = Studienheft; WBT = Webbasiertes Training; WT = Webtest)

* Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

Studienhefte

Unsere speziell für das Selbststudium konzipierten Studienhefte kannst Du flexibel bearbeiten. Übungsaufgaben helfen, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Lernkontrollfragen am Ende eines jeden Kapitels bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Deine Studienhefte erhältst Du gebündelt per Post sowie digital über den Online-Campus. So kannst Du jederzeit online darauf zugreifen und Dir Deine Lernzeit frei einteilen.

Studienheft 1

Anatomie und Physiologie

- ▶ Allgemeine Anatomie: Knochen- und Gelenklehre, Muskelkunde
- ▶ Spezielle Anatomie des Rumpfes: Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur
- ▶ Spezielle Anatomie der oberen Extremitäten: Schulter, Oberarm, Unterarm und Hand
- ▶ Spezielle Anatomie der unteren Extremitäten: Beckengürtel, Oberschenkel, Kniegelenk, Fuß
- ▶ Energiestoffwechsel: Ernährung, Energiegewinnung
- ▶ Atmung: Luftwege, Gasaustausch
- ▶ Blut: Aufgaben, Menge, Blutgruppen
- ▶ Herz-Kreislauf-System: Herz, Aufbau der Blutgefäße

Studienheft 2

Trainings- und Bewegungslehre

- ▶ Grundlagen der Bewegungslehre: Bewegungsanalysen, Bewegungssteuerung, Biomechanik
- ▶ Biologische Vorgänge beim sportlichen Training: Belastung und Energiegewinnung, Anpassung, Erholung, Alter
- ▶ Grundlagen der Trainingslehre: Trainingssteuerung, Trainingsprinzipien
- ▶ Sportmotorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination

Studienheft 3

Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder

- ▶ Arthrose, Bandscheibenvorfall, Kreuzbandriss, Osteoporose, Impingement-Syndrom, Supinationstrauma
- ▶ Künstlicher Gelenkersatz
- ▶ Therapiemaßnahmen
- ▶ Sporttherapie und medizinische Trainingstherapie
- ▶ Präventionstraining zur Vorbeugung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Studienheft 4

Internistische und neurologische Krankheitsbilder

- ▶ Diabetes Mellitus (Typ II), Bluthochdruck, Herzinfarkt, Adipositas, Asthma bronchiale, Schlaganfall, Morbus Parkinson
- ▶ Wirkungen des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings
- ▶ Folgen von Medikation für das Fitnesstraining
- ▶ Medizinische Diagnostik
- ▶ Trainingsergänzende Maßnahmen
- ▶ Präventionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Studienheft 5

Grundlagen der Ernährung

- ▶ Ernährungskunde und -beratung
- ▶ Nährstoffe und ihre Aufgaben
- ▶ Ernährungsregeln
- ▶ Sonderformen der Ernährung
- ▶ Körpergewicht und Körperfett
- ▶ Ideal- und Untergewicht
- ▶ Anamnese und Analyse
- ▶ Ernährungscontrolling
- ▶ Ernährung und Sport

Studienheft 6

Zielgruppenspezifische Ernährung

- ▶ Basisernährung
- ▶ Besonderheiten des Energiestoffwechsels bei Kraft- und Ausdauerbelastung
- ▶ Ernährung bei Risikofaktoren

Lehrveranstaltungen

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der praktischen Anwendung, Vermittlung weiterführender Inhalte oder der gezielten Prüfungsvorbereitung. Sie werden von Dozent:innen mit fundiertem Fachwissen im jeweiligen Berufsfeld und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung durchgeführt. Unser Ziel ist es, unseren Kursteilnehmer:innen ein interaktives und bereicherndes Lernerlebnis zu ermöglichen.

Der begleitende Unterricht umfasst fünf mehrtägige Seminare. Die Seminare geben den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Seminare

<p>Seminar 1 (2-tägig)</p> <p>Fitnessstraining B-Lizenz Teil 1 – Gerätetraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Training der motorischen Fähigkeiten an Fitnessgeräten ▶ Variationen und Besonderheiten ▶ Muskelkunde ▶ Dehnübungen ▶ Gerätetraining ▶ Übungen mit dem eigenen Körpergewicht 	<p>Seminar 4 (3-tägig)</p> <p>Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 2 – Vertiefung + Lizenzprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsatz von Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-training ▶ Krankheitsspezifische Trainingsplanerstellung (internistische und neurologische Krankheitsbilder) ▶ Besonderheiten und Kontraindikationen ▶ Medikation und die Bedeutung für das Fitnessstraining
<p>Seminar 2 (2-tägig)</p> <p>Fitnessstraining B-Lizenz Teil 2 – Trainingsplanerstellung + Lizenzprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen der Trainingsplanerstellung ▶ Besonderheiten bei verschiedenen Trainingszielen ▶ Trainingspläne für verschiedene Zielgruppen 	<p>Seminar 5 (2-tägig)</p> <p>Online-Seminar: Sporternährung B-Lizenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zwischenwirkung der verschiedenen Nährstoffe ▶ Sportartspezifische Nahrungsergänzung (Freizeitsportler:innen, Muskelaufbau, Ausdauer-sport) ▶ Do's und Don'ts der Ernährung bei ausgewählten Krankheitsbildern ▶ Trinkversorgung ▶ Ernährungsplanung
<p>Seminar 3 (2-tägig)</p> <p>Online-Seminar: Medizinisches Fitnessstraining A-Lizenz Teil 1 – Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Auswahl geeigneter Übungen ▶ Krankheitsspezifische Trainingsplanung Orthopädie/Traumatologie) ▶ Besonderheiten bei der Geräteeinstellung ▶ Fitnessstraining als Rehasport ▶ Dosierung des Krafttrainings ▶ Einsatz propriozeptiver Übungen 	

Prüfungen

Alle Lizenzprüfungen finden im Rahmen der Seminare statt. Für den Erhalt der einzelnen Lizenzen ist das Bestehen der jeweiligen Lizenzprüfungen sowie Webtests erforderlich. Die Abschlussdokumente werden nach erfolgreichem Bestehen aller Lizenzprüfungen, Webtests und Abschlussklausuren ausgestellt.

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen findest Du immer am Ende des Heftes. Somit hast Du die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Webtests

Webtests sind regelmäßige Lernkontrollen im Studienverlauf, die zu jedem Studienheft zur Verfügung stehen (die genaue Aufteilung kannst Du der Studienübersicht entnehmen). Die Webtests findest Du in Deinem Online-Campus und kannst sie dort auch direkt online absolvieren.

Webtest 1 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Anatomie und Physiologie 	Webtest 5 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen der Ernährung
Webtest 2 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Trainings- und Bewegungslehre 	Webtest 6 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zielgruppenspezifische Ernährung
Webtest 3 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Orthopädische und traumatologische Krankheitsbilder 	Webtest 7 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Nahrungsergänzungsmittel
Webtest 4 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Internistische und neurologische Krankheitsbilder 	

Lizenzen und Zertifikate

Folgende Lizenzen sind Bestandteil der Weiterbildung und müssen in separaten Prüfungen bestanden werden:

- ▶ B-Lizenz „Fitnessstraining“
- ▶ B-Lizenz „Sporternährung“
- ▶ A-Lizenz „Medizinisches Fitnessstraining“
- ▶ Zertifikat „Supplement Berater:in“

Die Lizenzprüfung im „Fitnessstraining“ besteht aus einem 20-minütigen digitalen MC-Test und einer Lehrprobe mit Inhalten aus der Praxis. Die Prüfung des „Medizinisches Fitnessstrainings“ wird im Rahmen eines 20-minütigen digitalen MC-Tests im Monat des zweiten Seminars und einer 30-minütigen Klausur mit offenen Fragen in der Präsenz des zweiten Seminars abgelegt. Die Prüfung der „Sporternährung“ wird im Rahmen eines 20-minütigen digitalen MC-Tests im Monat des Online-Seminars abgelegt.

Abschlussprüfung

Am Ende Deines Studiums musst Du zwei zweistündige Klausuren schreiben, die die einzelnen Themenbereiche abprüfen. Die Abschlussklausuren können an den verschiedenen IST-Prüfungsstandorten (Berlin, Hamburg, München und Düsseldorf) abgelegt werden.

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das Diplom:

Sport- und Fitnesstrainer:in

Wir sind für Dich da!

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Bereich Fitness zur Verfügung.

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 0** oder per Mail an fitness@ist.de.

Und nach Deiner Weiterbildung?

IST-Jobbörse: www.joborama.de

- Finde Deinen Traumjob in den IST-Branchen Sport, Fitness, Wellness, Gesundheit, Tourismus, Hotellerie, Gastronomie, Event, Medien und Kommunikation.

IST-Newsletter: Anmeldung unter www.ist.de/news

- Erhalte einmal im Monat kostenfrei Branchen-News, Infos zu neuen IST-Angeboten, zu Messen und Kongressen sowie vergünstigte Eintrittspreise und Sonderkonditionen. Zudem stellen wir hier regelmäßig spannende Werdegänge erfolgreicher Absolvent:innen vor.

IST-Aufbaumodule

- Spezialisiere Dich in Deinem Fachbereich: Erhalte als IST-Absolvent:in Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen wie verkürzte Studiendauer und/oder ermäßigte Preise.
- Als Absolvent:in dieser Weiterbildung hast Du außerdem die Möglichkeit, die „**Übungsleiter:in B-Lizenz Rehabilitationssport (RSD)**“ zu absolvieren und somit Kurse mit den Krankenkassen abzurechnen. Informationen findest Du unter www.ist.de.

Treue-Rabatt

- Als Absolvent:in profitierst Du bei der Buchung weiterer IST-Bildungsangebote von reduzierten Studiengebühren.