

# STUDIENBESCHREIBUNG

Longevity Coach

## Deine Weiterbildung auf einen Blick

	<b>DAUER</b>	► 8 Monate
	<b>BEGINN</b>	► April und Oktober
	<b>KOSTEN</b>	► 1.832,– gesamt, 229,–/Monat
	<b>ABSCHLUSS</b>	► IST-Zertifikat „Longevity Coach“
	<b>VERMITTLUNG</b>	► 5 Studienhefte, 3 webbasierte Trainings (WBTs), 1 Webinar, 2 Online-Seminare, über 20 Online-Vorlesungen
	<b>PRÜFUNGEN</b>	► 3 Online-Tests
	<b>LERNAUFWAND</b>	► ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	<b>BETREUUNG</b>	► individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozent:innen und Fachbereiche des IST
	<b>SPECIALS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>► 9 Monate kostenlose Verlängerung</li><li>► mobiler Zugriff auf den Online-Campus</li></ul>

## Der Markt

Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter gewinnen zunehmend an Bedeutung. Demografischer Wandel, gestiegenes Gesundheitsbewusstsein sowie Fortschritte in Forschung und Medizin rücken Prävention, Gesundheitsförderung und individuelle Lebensstilfaktoren stärker in den Mittelpunkt. Immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude langfristig erhalten.

Im Zuge dieser Entwicklung hat sich das Themenfeld „Longevity“ etabliert. Es befasst sich mit wissenschaftlich fundierten Strategien zur Förderung der gesunden Lebensspanne und zur Vermeidung chronischer Erkrankungen mit dem Ziel, die Lebensqualität in allen Lebensphasen zu unterstützen. Ein zentraler Ansatz besteht darin, klassische Präventionsstrategien aus der Perspektive aktueller Longevity-Forschung zu betrachten. Dabei werden gesundheitsbezogene Einflussfaktoren nicht isoliert, sondern im Sinne eines systemischen Zusammenspiels analysiert, insbesondere im Hinblick auf Ernährung, Bewegung, Schlaf, Regeneration, psychische Gesundheit und soziale Faktoren. So entsteht ein integratives Verständnis von Gesundheitsförderung, das auf langfristige, alltagsnahe Veränderungsprozesse abzielt.

Diese interdisziplinäre Ausrichtung eröffnet neue Tätigkeitsfelder für Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Prävention, Coaching, Tourismus und Wellness. Sowohl selbstständige Berater:innen und Trainer:innen als auch Angestellte in Gesundheitseinrichtungen, Spa- und Wellnessunternehmen oder Tourismusbetrieben profitieren von einer Qualifizierung, die wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Coachingansätzen verbindet. Die Weiterbildung Longevity Coach greift diesen Bedarf auf und vermittelt das Wissen, um gesundheitsbewusste Menschen professionell zu begleiten und präventiv zu unterstützen.

## Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Der Ansatz der Longevity-Bewegung basiert auf einem wissenschaftlich fundierten Verständnis von Prävention, Lebensstiloptimierung und ganzheitlicher Gesundheitsförderung. Ziel ist es, die gesund gelebten Lebensjahre zu verlängern und die körperliche wie mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Mit dieser Weiterbildung qualifizierst Du Dich für ein wachsendes Tätigkeitsfeld, das Erkenntnisse aus Präventionsmedizin, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und Coaching verbindet. Als Longevity Coach unterstützt Du gesundheitsbewusste Menschen dabei, ihre individuellen Lebensstilfaktoren zu reflektieren und alltagstaugliche Strategien für mehr Vitalität, Wohlbefinden und Regeneration zu entwickeln. Dabei greifst Du auf wissenschaftlich fundiertes Wissen zurück und verbindest dieses mit praktischen Coachingmethoden.

Du lernst, nicht-medizinische Gesundheitsanalysen anzuwenden, Klient:innen ganzheitlich zu begleiten und Veränderungsprozesse zu fördern. Die erworbenen Kompetenzen befähigen Dich, sowohl im Einzelcoaching als auch in Gruppen- oder Unternehmenskontexten tätig zu werden. Mit dieser Qualifikation kannst Du bestehende Beratungs- und Coachingangebote erweitern, neue Kurs- oder Retreatformate entwickeln oder Longevity-Konzepte in Präventions- und Gesundheitsstrukturen integrieren. Damit trägst Du dazu bei, wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem gesunden Lebensstil praxisnah und verständlich zu vermitteln.

## Perspektiven

Mit dem Abschluss der Weiterbildung Longevity Coach (IST) erwerben die Teilnehmenden eine Zusatzqualifikation im Bereich der präventiven, ganzheitlichen und gesundheitsorientierten Lebensstilgestaltung. Sie lernen, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration, mentaler Gesundheit und Coaching in ihre berufliche Praxis zu integrieren.

Die Weiterbildung schließt mit dem IST-Zertifikat „Longevity Coach“ ab und soll zukünftig als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht angeboten werden. Das IST-Studieninstitut ist seit vielen Jahren als Bildungsträger im Gesundheits- und Präventionsbereich etabliert und steht für praxisnahe Weiterbildungskonzepte.

Der Themenbereich Longevity gewinnt in Prävention, Coaching, Wellness und Gesundheitstourismus zunehmend an Bedeutung. Absolvent:innen können die vermittelten Inhalte nutzen, um bestehende Tätigkeiten zu erweitern oder neue Schwerpunkte im Gesundheits- und Coachingbereich zu setzen.

Zielgruppe sind Fachkräfte aus Gesundheit, Prävention, Coaching, Fitness, Wellness und Gesundheitsförderung sowie gesundheitsbewusste Quereinsteiger:innen. Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die mit Menschen im Kontext von Gesundheit, Bewegung, Ernährung oder persönlicher Entwicklung arbeiten und ihr Wissen um wissenschaftlich fundierte Longevity-Ansätze erweitern möchten, sowohl zur professionellen Anwendung als auch zur persönlichen Weiterentwicklung.

Inhalte sind unter anderem:

- ▶ Grundlagen der Longevity-Forschung, Prävention und Gesundheitsförderung
- ▶ Bewegung, Ernährung, Schlaf und Regeneration im Kontext wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Langlebigkeit
- ▶ Mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Resilienz als Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses
- ▶ Gesundheitsanalyse und Interpretation relevanter Daten zur Entwicklung individueller Strategien
- ▶ Coachingtools und -konzepte mit Bezug zur Longevity-Forschung und nachhaltiger Verhaltensänderung



### DAS SAGT DER EXPERTE

**Michael Altewischer, Vorstand der Deutschen Longevity Gesellschaft e. V.:** „Die moderne Gesundheitswelt braucht Fachkräfte, die über den Tellerrand klassischer Prävention hinausschauen. Es geht nicht mehr nur darum, Krankheiten zu verhindern, sondern darum, Gesundheit aktiv und ganzheitlich zu gestalten – über Jahrzehnte hinweg. Genau das leistet die Ausbildung zum Longevity Coach und fördert damit die notwendige Entstehung neuer Berufsprofile in der Gesundheitswelt. Ich kann diese Ausbildung jedem empfehlen, der Gesundheit ganzheitlich denkt – und etwas bewegen will.“

## Lehrplan

Ideal-verlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungs-leistung
1	1	► Begrüßung (W)* ► Grundlagen der Longevity (WBT)	
2	2	► Biologische Schlüsselmechanismen der Longevity (SH)	T 1
3	2	► Bewegung & Sport (SH)	
4	2	► Ernährung & Stoffwechsel (SH) ► Die Longevity-Basics: Bewegung & Ernährung wirkungsvoll einsetzen (OS)*	
5	2	► Mentale & Emotionale Gesundheit (SH)	T 2
6	6	► Schlaf & Regeneration (SH) ► Die Longevity Basics: Schlaf & Mentale Gesundheit gezielt stärken (OS)*	
7	6	► Gesundheitsanalyse & Diagnostik (WBT)	T 3
8	6	► Coachingtools & Coachingkonzepte (WBT)	

(OS = Online-Seminar; SH = Studienheft; T = Online-Test; W = Webinar; WBT = Webbasiertes Training)

\* 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

#### Biologische Schlüsselmechanismen der Longevity

- ▶ Grundlagen des Alterns und zentrale Theorien
- ▶ Genetik, Epigenetik und Zellalterung
- ▶ Neuronale und kognitive Veränderungen im Alter
- ▶ Hormonelle Einflüsse auf Regeneration und Stoffwechsel
- ▶ Ganzheitliche Betrachtung biologischer Systeme

### Studienheft 2

#### Bewegung & Sport

- ▶ Bedeutung körperlicher Aktivität für die Langlebigkeit
- ▶ Kraft-, Ausdauer- und Stoffwechseltraining
- ▶ Ergänzende Trainingskomponenten wie Mobilität und Koordination
- ▶ Regeneration, Wärme- und Kälteexposition
- ▶ Alltagsbewegung und langfristige Bewegungsgewohnheiten

### Studienheft 3

#### Ernährung & Stoffwechsel

- ▶ Bedeutung von Ernährung und Stoffwechsel für die Langlebigkeit
- ▶ Funktionen von Makro- und Mikronährstoffen
- ▶ Verdauung, Mikrobiom und Stoffwechselgesundheit
- ▶ Energiehaushalt, Fasten und Körperzusammensetzung
- ▶ Evidenzbasierte Einordnung von Supplements und Biohacking

### Studienheft 4

#### Mentale & Emotionale Gesundheit

- ▶ Bedeutung psychischer Gesundheit für die Langlebigkeit
- ▶ Stress, Resilienz und Regulation des Nervensystems
- ▶ Soziale Beziehungen und Sinn als Schutzfaktoren
- ▶ Psychoneuroimmunologische Zusammenhänge
- ▶ Anwendung und Coaching im Alltag

### Studienheft 5

#### Schlaf & Regeneration

- ▶ Grundlagen und Architektur des Schlafs
- ▶ Zusammenhang von Schlaf, Stoffwechsel und Immunsystem
- ▶ Einflussfaktoren wie Stress, Licht und Tagesstruktur
- ▶ Praktische Strategien für Schlafhygiene und Regeneration
- ▶ Anwendung im Coachingkontext

## Online-Vorlesungen

Zusätzliche Themen werden im Rahmen von Online-Vorlesungen anschaulich erläutert. Diese stehen Dir als ca. 15-minütige Aufzeichnungen im Online-Campus jederzeit zur Verfügung.

### Online-Vorlesungen (einige Beispiele)

- ▶ Longevity verstehen:  
Ein Überblick über Konzepte und Hintergründe
- ▶ Was hält uns gesund?  
Faktoren für mehr Lebensqualität im Alter
- ▶ Langlebig leben:  
Impulse für einen bewussten Alltag
- ▶ Altern als Prozess:  
Was in unseren Zellen passiert
- ▶ Biologische Prozesse im Blick:  
Orientierung im Themenfeld Longevity
- ▶ Gene, Umwelt, Lebensstil:  
Wie alles zusammenwirkt
- ▶ Bewegung & Gesundheit:  
Was regelmäßige Aktivität bewirken kann
- ▶ Kraft, Ausdauer, Alltag:  
Trainingsimpulse für jedes Alter
- ▶ Ernährung neu gedacht:  
Was dem Körper langfristig guttut
- ▶ Stoffwechsel verstehen:  
Kleine Stellschrauben mit Wirkung
- ▶ Psychische Ressourcen stärken:  
Impulse aus der Longevity-Forschung
- ▶ Mindset & Alltag:  
Wie Gedanken unsere Gesundheit prägen können
- ▶ Schlaf verstehen:  
Warum Erholung so wichtig ist
- ▶ Rhythmus finden:  
Leben im Einklang mit der inneren Uhr
- ▶ Individuelle Strategien entwickeln:  
Vom Check zum Coachingansatz
- ▶ Selbstbeobachtung & Tracking:  
Tools zur Orientierung
- ▶ Methodenvielfalt nutzen:  
Tools im Longevity-Kontext

## 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 zwei 2-tägige Online-Seminare und ein 60-minütiges Begrüßungswebinar. Du kannst aus verschiedenen Terminen wählen und Dich bequem über Deinen Online-Campus anmelden.

### Online-Seminare

#### Online-Seminar 1 (2-tägig, digital)

##### Longevity-Basics: Bewegung & Ernährung

- ▶ Vertiefung der Studienheftinhalte „Bewegung & Sport“ und „Ernährung & Stoffwechsel“
- ▶ Physiologische Grundlagen von Bewegung, Stoffwechsel und Regeneration
- ▶ Entwicklung von Trainings- und Ernährungsempfehlungen für verschiedene Zielgruppen
- ▶ Analyse von Fallbeispielen und Anwendung im Coachingkontext
- ▶ Einführung in Coaching- und Kommunikationstechniken zur Verhaltensänderung
- ▶ Kleingruppenarbeiten, Präsentationen und Feedback
- ▶ Reflexion von Erfolgsfaktoren und Barrieren bei Lebensstilveränderungen

#### Online-Seminar 2 (2-tägig, digital)

##### Schlaf & Mentale Gesundheit im Coaching

- ▶ Bedeutung von Schlaf, Erholung und psychischer Balance für Langlebigkeit
- ▶ Erarbeitung von Strategien zur Stressbewältigung, Resilienzförderung und Achtsamkeit
- ▶ Fallarbeit zu Schlaf- und Stressthemen im Coachingprozess
- ▶ Übungen zu Entspannung und mentaler Regeneration
- ▶ Reflexion der eigenen Coachingrolle und Abgrenzung zu therapeutischen Tätigkeiten
- ▶ Austausch, Feedback und Transfer in die eigene Praxis

### Webinar

#### Webinar (60-minütig)

##### Begrüßung

- ▶ Kennenlernen
- ▶ Klären von Fragen
- ▶ Inhalte und Organisation der Weiterbildung

## Übungsmaterial

Übungsmaterialien unterstützen Dich spielerisch in Deinem Lernprozess. Über Deinen Online-Campus und die IST-App kannst Du darauf jederzeit zugreifen und diese bearbeiten.

### Webbasierte Trainings

In regelmäßigen Abständen können webbasierte Trainings zu einzelnen Studienheften bearbeitet werden. Mit diesem Tool lernst Du individuell, interaktiv und flexibel mit Bildern, informativen Videos, Animationen und direkten Rückmeldungen zu variabel gestellten Lernkontrollfragen. Du kannst so nicht nur Deinen Lernerfolg dokumentieren, sondern Dir auch die Wiederholung bereits gelernter Inhalte erleichtern.

#### Webbasiertes Training – Interaktives Skript 1

##### Grundlagen der Longevity

- ▶ Begriffsklärung und historische Einordnung
- ▶ Einflussfaktoren auf gesundes Altern
- ▶ Erkenntnisse aus Forschung und Praxis
- ▶ Mythen, Hypes und wissenschaftliche Grundlagen
- ▶ Verantwortungsvoller Umgang mit gesundheitsspezifischen Informationen

#### Webbasiertes Training – Interaktives Skript 3

##### Coachingtools & Coachingkonzepte

- ▶ Grundlagen und Haltung im Longevity Coaching
- ▶ Struktur und Phasen eines Coachingprozesses
- ▶ Modelle der Verhaltensänderung und Motivation
- ▶ Praxisnahe Coachingtools und Gesprächstechniken
- ▶ Anwendung und Reflexion im Coachingalltag
- ▶ Coachingtools & Coachingkonzepte

#### Webbasiertes Training – Interaktives Skript 2

##### Gesundheitsanalyse & Diagnostik

- ▶ Grundlagen der Gesundheitsanalyse im Longevity-Kontext
- ▶ Überblick über klassische und moderne Analyseverfahren
- ▶ Anwendung von Lifestyle- und funktioneller Diagnostik
- ▶ Erhebung psychosozialer Gesundheitsfaktoren
- ▶ Ableitung individueller Strategien aus Analyseergebnissen

### Quiz-Fragen

Mit einem Lern-Quiz kannst Du für viele Themenbereiche auch unterwegs Dein Wissen vertiefen und jederzeit Deinen Wissensstand überprüfen.

## Prüfungen

Alle innerhalb Deiner Weiterbildung zu absolvierenden digitalen Prüfungen sind in Deinem Online-Campus hinterlegt und können sofort nach Freischaltung absolviert werden. Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussdokumente ist das erfolgreiche Bestehen von 3 Online-Tests.

### Online-Tests

Ein Online-Test ist eine Lernkontrolle im Studienverlauf, die online zu absolvieren ist. Der Online-Test darf dreimal wiederholt werden und besteht aus 20 Fragen, die innerhalb von 20 Minuten zu bearbeiten sind.

#### Online-Test 1

##### Biologische Schlüsselmechanismen der Longevity

- ▶ Verständnis biologischer Grundlagen des Alterns
- ▶ Einfluss genetischer, hormoneller und neurologischer Faktoren
- ▶ Einordnung wissenschaftlicher Forschung im Longevity-Kontext

#### Online-Test 2

##### Bewegung, Ernährung & Stoffwechsel

- ▶ Bedeutung von Bewegung und Training für Gesundheit und Langlebigkeit
- ▶ Ernährungsstrategien, Stoffwechselprozesse und Mikronährstoffversorgung
- ▶ Anwendung von Longevity-Prinzipien auf unterschiedliche Zielgruppen

#### Online-Test 3

##### Mentale & Emotionale Gesundheit sowie Schlaf & Regeneration

- ▶ Einfluss von mentaler Balance, Stressmanagement und Schlafqualität auf Langlebigkeit
- ▶ Zusammenhang von Regeneration, Hormonen und psychischer Gesundheit
- ▶ Coachingstrategien zur Förderung gesunder Lebensgewohnheiten

## Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das IST-Zertifikat

**Longevity Coach**

## Wir sind für Dich da!

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

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 0** oder per Mail an [gesundheit@ist.de](mailto:gesundheit@ist.de).

## Und nach Deiner Weiterbildung?

**IST-Jobbörse:** [www.joborama.de](http://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](http://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.

**Treue-Rabatt**

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