University of Applied Sciences Europe
Iserlohn · Berlin · Hamburg

Sportwissenschaft: Fitness & Gesundheit (B.A.)

Studienbeginn Wintersemester 2020/21 am Campus Iserlohn

1. Semester	CP
Einführung in die Sportanatomie und Sportmedizin	**6**
Bewegungsapparat und Nervensystem	3
Herz-Kreislauf und Atmung	3
Trainingswissenschaftliche Grundlagen	**6**
Sportmotorische Fähigkeiten	3
Trainingsprinzipien	3
Sportpädagogik	**6**
Historie und Trends der Sportpädagogik	3
Erziehung im und Bildung durch Sport	3
Kernsportarten im Individualsport	**8**
Leichtathletik	3
Turnen	3
Schwimmen	2
Kommunikation im Sport	**4**
English in Sports and Sports Science	3
Präsentations- und Kommunikationstechniken im Sport	1

2. Semester	CP
Grundlagen der Gesundheitswissenschaften	**5**
Dimensionen und Determinanten von Gesundheit	3
Arbeitsfelder und Settings im Gesundheitswesen	2
Biomechanik und Orthopädie	**5**
Grundprinzipien und Methoden der Biomechanik	3
Belastung und Anpassung	2
Konzepte der Trainingsmethodik	**5**
Leistungsdiagnostik	3
Periodisierung im Sport	2
Didaktik und Methodik der Sportspiele	**5**
Basketball	2
Fußball	2
Badminton	1
Methoden und Statistik	**4**
Deskriptive Statistik im Sport	3
Sportwissenschaftliches Arbeiten	1
Praktikum I	**6**
Erstpraktikum	

3. Semester	CP
Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung	**6**
Risikofaktoren und Krankheiten	3
Verhaltens- und Verhältnisprävention	3
Psychologie im Sport	**7**
Mentales Coaching	4
Motivation und Adherenz	3
Besonderheiten und Zielgruppen	**6**
Training für Kinder und Jugendliche	3
Training für Senioren	3
Sportsoziologie und -management	**6**
Grundlagen des Sportmanagements	3
Sport und Gesellschaft	3
Diversity und Teams	**5**
Konfliktmanagement	2
Soziale Ungleichheit und Diversity im Sport	3
Praktikum II	**6**
Projektpraktikum	

4. Semester	CP
Ausland	**30**
Auslandssemester	

5. Semester	CP
Training und Methoden	**12**
Angewandte Trainingsplanung	3
Trainingsplanung und Zielgruppen	3
Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining	3
Funktionelles Training	3
Technologie und Innovationen im Sport	**4**
Digitale und technologische Innovationen im Sport	2
Projekt Technologie und Innovationen im Sport	2
Rahmenbedingungen, Organisationen und Qualität im Fitness- und Gesundheitssport	**8**
Marktliche und rechtliche Grundlagen	3
Qualitätssicherung und Standardisierung	3
Gesundheitssport im organisierten Sport	2

6. Semester	CP
Ernährung und Lifestyle	**8**
Ernährungsphysiologie	2
Ernährungsformen und Nahrungsergänzungsmittel	2
Regenerationsmanagement	2
Entspannung und Meditation	2
Settings im Fitness- und Gesundheitssport	**5**
Betriebliche Gesundheitsförderung durch Sport	3
Öffentliche Gesundheitsförderung durch Sport	2
Medizinische Fitness und Prävention	**5**
Prävention und Therapie von internistischen Krankheitsbildern	3
Prävention und Therapie von orthopädischen Krankheitsbildern (Fokus Rückengesundheit)	2
Bachelor Thesis	**12**
Bachelor Thesis Kolloquium	2
Bachelor Thesis	10

180 Credit Points

CP = Credit Points

Version: 20.01.2020