

irgendwas
...mit

Wellness Fitness & Sport

Die wichtigsten Ausbildungen,
Studiengänge und Berufe



Susanne Pavlovic



EDITION AUMANN

Susanne Pavlovic

Irgendwas mit...

Wellness, Fitness & Sport

Die wichtigsten Ausbildungen, Studiengänge und Berufe



Der Herausgeber Dipl.-Hdl. Ulrich Aumann schaut auf eine über 20 jährige Erfahrung in der Erstellung berufskundlicher Schriften in leitender Position zurück. Er steht für die Sorgfalt der ausgewählten Texte.



EDITION AUMANN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

1. Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten

© A7-24 Aumann GmbH, Coburg

Gesamtherstellung und Verlag:

A7-24 Aumann GmbH, Edition Aumann

Mohrenstr. 26, 96450 Coburg

Telefon 0 95 61 / 357 60 88, Telefax 0 95 61 / 357 60 80

E-Mail: service@edition-aumann.de, Internet: www.edition-aumann.de

Titelgestaltung: Alexandra Krug

Satz: Elaine A. Mackanyn, www.genialesdesign.de,

Alexandra Krug, www.grafiar.de

Abbildungen: fotolia.com © *sindjelicmilos73*

Umschlagabbildung: © Georg Buchner, www.rottaler-nordic-walking.de

Druck: P&P Printmanagement, Trabelsdorf

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert, in eine andere Sprache übersetzt, in eine maschinenlesbare Form überführt oder in körperlicher oder unkörperlicher Form vervielfältigt, bereitgestellt oder gespeichert werden. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Eigennamen, Warenbezeichnungen oder sonstigen Bezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Das Werk ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Für Vollständigkeit, Fehler, Auslassungen u. ä. kann, insbesondere wegen der schnellen Veränderungen in Gesellschaft, Beruf, Bildung, Wirtschaft und Technik, keine Haftung übernommen werden. Vorschläge zur Verbesserung des Inhalts und der Nutzung werden gerne entgegen genommen.





Aufwärmen	06
Workout	12
1.0 Berufe rund um den Sport und Fitness	12
Ballsport-Berufe SB	13
Bewegungswissenschaft HS	15
Fachangestellte/ r für Bäderbetriebe A	18
Fachwirt/ in Fitness WB	21
Fachwirt/ in Sport WB.....	25
Fitness-Trainer/ in SB 10.....	27
Gymnastiklehrer/ in BF 12.....	31
Kampfsport-Berufe SB.....	35
Kaufmann/ frau Einzelhandel Sport A	36
Personal Trainer/ in SB.....	40
Reitsport-Berufe:	
Pferdewirt/ in mit verschiedenen Fachrichtungen A	45
Sportanimateur/ in SB.....	49
Sportassistent/ in oder Kaufmännische/ r Assistent/ in /Wirt- schaftsassistent/ in für Sportverwaltung und -organisation A	53
Sportfachmann/ frau A.....	57
Sport- und Fitnesskaufmann/ frau A.....	60
Interview mit einer Sport- und Fitnesskauffrau: Anja Häusler ..	63
Sportlehrer/ in im Schuldienst HS	68
Sportmanagement HS.....	71
Interview mit einem Sportmanager: Matthias Knoll, Gründer und Geschäftsführer der Firma Powerslide	76
Sportpädagogik HS.....	79
Sportpublizist/ in HS	81
Sport und Technik / Sports Engineering HS.....	84
Sporttherapeut/ in HS.....	87
Sportwissenschaften HS.....	91



Stuntman/ woman SB.....	93
Tanzlehrer/ in, Tanzpädagoge/ in SB	97
Interview zum Beruf „Tanzlehrer/ in“	101
Wintersportberufe:	
Ski- und Snowboardlehrer/ in, Berg- und Skiführer/ in SB.....	107
2.0 Berufe im Bereich Wellness	110
Assistent/ in Gesundheitstourismus/ -prophylaxe BF	112
Diätassistent/ in A	115
Entspannungstrainer/ in, Entspannungspädagoge/ in BF	118
Ernährungsberater/ in WB	121
Fachkraft für Beauty und Wellness BF.....	124
Heilpraktiker/ in BF	126
Kosmetiker/ in A BF	130
Masseur/ in und Medizinische/ r Bademeister/ in BF	134
Wellnessberater/ in, Wellnesstrainer/ in, Wellnesscoach Wellnessmanager/ in SB	137
Cooldown	140
Interessante Links	143
Online-Infos der Länder	144
Weitere Informationen aus den Bereichen:	
Wellness, Fitness und Sport	147
3.0 Berufsverzeichnis.....	148



Aufwärmen



ANKOMMEN ANFANGEN WARM WERDEN

WEICH MACHEN GESCHMEIDIG ZIEL ZUSTAND

LOSLASSEN ABSCHALTEN LOSLEGEN



Aufwärmen

Sind Sie ein Kopf- oder ein Herztyp?

Na gut. Eine ziemlich persönliche Frage gleich zu Anfang, von einer Ihnen völlig unbekanntem Autorin. Überlegen Sie trotzdem einmal, worauf es Ihnen bei der Berufswahl ankommt. Was soll der Beruf, den Sie wählen, Ihnen bieten? Sicherheit im späteren Leben? Abwechslung? Eine spannende Herausforderung oder lieber gleichmäßige Routine, die wenig Überraschungen bietet? Erfüllung – was immer das für Sie bedeutet?

Das Schöne an Berufen in der Sportbranche ist, dass Kopf und Herz sich einig sind. Wenn Sie Sport lieben, können Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf machen, und zwar zu einem, der Sie zuverlässig ernährt und Ihnen interessante Zukunftschancen bietet.

Der Blick in die Berufelandschaft offenbart zunächst: Wirrwarr. Mit einer Vielzahl von Lehrgängen, Kursen und Ausbildungen lässt sich eine unübersichtliche Anzahl von Berufsbezeichnungen erwerben. Manche kennt man, die gab es gefühlt „schon immer“. Manche klingen windig, sind aber seriös, und manche klingen seriös, sind aber windig. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, können Sie beide recht zuverlässig unterscheiden.

Was meine ich mit „windig“?

Ich ziehe diese Warnung gleich an den Anfang des Buches.

In der Sport- und Wellnessbranche gibt es nicht nur die klassischen, staatlich geregelten Ausbildungen, wie Sie sie vielleicht kennen: mit Ausbildungsbetrieb und Berufsschule und drei Jahren Dauer.

Es gibt auch jede Menge Ausbildungsangebote, die von privaten Anbietern auf den Markt gebracht werden. Hier wird in Kursen unterschiedlicher Länge ein Berufsbild vermittelt. Diese Privatanbieter tun das natürlich nicht, weil ihnen langweilig ist: Sie verdienen ihr Geld damit. Das Geld holen sie sich von den Schülern in Form von Kursgebühren.

Nun gibt es, vorsichtig gesprochen, Anbieter, bei denen solide Ausbildung und Lehre im Vordergrund stehen, und welche, bei denen eher das Geldverdienen Vorrang hat. Namen kann ich hier keine nennen, das ist Ihnen hoffentlich klar, weil ich sonst eine Klage am Hals habe, noch ehe ich „Wellnesscoach“ sagen kann.

Sie müssen also selber sorgfältig recherchieren, welcher Anbieter der richtige für Sie ist. Natürlich habe ich in diesem Buch nur Berufe gesammelt, die durch und durch seriös und uneingeschränkt zu empfehlen sind – das kann Ihnen als erster Anhaltspunkt dienen.





Einige Begriffsklärungen, bevor es endlich losgeht.

Sporteingangsprüfung:

Die wird für Sie wichtig, wenn Sie Sport an einer Universität studieren wollen. Sie ist, zusammen mit dem Numerus Clausus, die Hürde, die Sie überspringen müssen, um zum Studiengang zugelassen zu werden – und das dürfen Sie wörtlich nehmen. Diese Prüfung testet Ihre allgemeine Sportlichkeit, bezogen auf die üblichen Schulsportarten (Ball sport, Leichtathletik, Geräteturnen usw.). Eine bestimmte Punktzahl müssen Sie er sporteln, damit der Test als bestanden gilt.

Je nach Uni ist eine bestandene Sporteingangsprüfung zwei bis drei Jahre lang gültig. Sie können die Prüfung also schon in der elften Klasse angehen und sich so einen „Freischuss“ genehmigen – denn falls Sie nicht bestehen, dürfen Sie im folgenden Jahr wieder antreten. Ohne eine gezielte Vorbereitung, so die einhellige Aussage an der Uni Bayreuth, ist diese Prüfung nicht zu bestehen, also nehmen Sie’s nicht auf die leichte Schulter.

Bachelor- und Masterstudium:

Diese neue Form des Studierens ist durch den so genannten Bologna-Prozess entstanden. 1999 haben die europäischen Bildungsminister gemeinsam beschlossen (und zwar in Bologna), ein europaweit einheitliches Studiensystem zu schaffen, um den Studenten den Wechsel zwischen europäischen Unis zu erleichtern.

Das System beruht auf Leistungspunkten (ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System). Für jeden Kurs, den man erfolgreich abschließt, bekommt man Punkte. Hat man während sechs Semestern um die 200 Punkte angesammelt, darf man den Bachelor-Abschluss sein Eigen

nennen. 120 Punkte und vier Semester später ist man Master, und wer dann noch nicht genug hat, kann noch promovieren, also den Dokortitel erwerben.

Für den Bachelor beträgt die Regelstudienzeit sechs Semester. Während dieser Zeit erhält der/ die Studierende einen Überblick über das Fach und seine Problemstellungen. Im Masterstudiengang wird eines der Themen dann vertieft behandelt. Ob ein Master sinnvoll ist, hängt vom Einzelfall ab: In Forschung und Entwicklung wird ein Master gerne gesehen; die Industrie bietet auch Chancen für die breiter aufgestellten (und jüngeren) Bachelor-Absolventen.

Ich habe ja noch zu Diplom- und Magister-Zeiten studiert und neige dazu, eine längere Ausbildungsdauer für solider zu halten. Außerdem verschließen sich Ihnen einige Türen, wenn Sie auf den Master verzichten, und das sollten Sie nur tun, wenn Sie genau wissen, dass Sie durch diese Türen sowieso nicht gehen wollen.

Gesagt sein muss aber auch, dass es an jeder Uni wesentlich weniger Master- als Bachelorstudienplätze gibt (um die 20%, schätzt man an der Uni Bayreuth), denn es ist gar nicht geplant, dass jeder Bachelor noch den Master anhängt. Wer die raren Masterplätze bekommt, entscheidet die Abschlussnote.

Staatliche Hilfen während der Aus- und Weiterbildung:

So eine Ausbildung ist eine teure Sache. Selbst wenn Sie vom Betrieb eine



Ausbildungsvergütung bekommen, reicht diese meist nicht zum Leben. Wenn Ihre Eltern diese finanzielle Lücke nicht schließen können, tut das der Staat und bietet verschiedene Formen von Beihilfen an. Studenten können **BAföG** beantragen, wobei das kein reines Geschenk ist, sondern eher ein Darlehen: Der größere Teil muss an den Staat zurückgezahlt werden, sobald der Ex-Student eine Arbeit aufnimmt.

Für Azubis gibt es die **BAB**, die Berufsausbildungsbeihilfe. Das ist eine staatliche Unterstützung, die nicht zurückgezahlt werden muss. Sie müssen allerdings bestimmte Kriterien erfüllen, um in ihren Genuss zu kommen: Beispielsweise gibt es **BAB** nur für staatlich anerkannte Ausbildungen und auch nur dann, wenn Sie nicht bei den Eltern wohnen können, weil die Ausbildungsstätte zu weit entfernt ist. In manchen Fällen kann auch ein Wohngeldantrag sinnvoll sein. Eine erste Orientierung bietet die Seite www.azubi-azubine.de oder ein Besuch bei Ihrer örtlichen Arbeitsagentur. Machen Sie das rechtzeitig, jedenfalls aber, sobald Sie sich für eine Ausbildung entschieden haben; so ein Antrag bewilligt sich nicht von heute auf morgen.

Haben Sie bereits eine Ausbildung abgeschlossen und möchten sich durch Weiterbildung qualifizieren, können Sie unter Umständen ein Meister-**BAföG** in Anspruch nehmen. Wie beim **Studi-BAföG** muss die Summe zum Teil zurückgezahlt werden. Hier bietet die Seite des Bundesministeriums für Bildung und Forschung Informationen aus erster Hand.

Zum Sprachgebrauch in diesem Buch

Mit den männlichen und weiblichen Schreibweisen ist das im Deutschen immer so eine Sache. Will man politisch korrekt sein, ergeben sich gerne mal unleserliche Gebilde: Sport- und Fitness-Kaufmann/ Sport- und Fitness-Kauffrau zum Beispiel, oder Masseur und medizinischer Bademeister/ Masseurin und medizinische Bademeisterin.

Das will ich mir und Ihnen nicht antun. So verwende ich mal die eine, mal die andere Form und bitte jeweils den andersgeschlechtlichen Teil meiner Leserschaft, sich ebenso angesprochen zu fühlen. Ich finde ja die Bezeichnung „Kaufmensch“ schön: Sport- und Fitness-Kaufmensch, oder Kaufmensch im Einzelhandel. Hat so etwas Menschliches, wird sich allerdings, wie ich befürchte, nicht durchsetzen.

Was die Abkürzungen bedeuten...

... ist schnell erklärt.

Sie dienen dazu, Ihnen die Orientierung zu erleichtern:



steht für einen anerkannten **Ausbildungsberuf** (und „einer“ ist hier wörtlich zu nehmen, denn in der Regel wird im sozialen und erzieherischen Bereich schulisch ausgebildet)



bezeichnet eine Ausbildung an einer **Berufsfachschule** (für Hochschule) kennzeichnet ein **Studium an einer Universität**, Fachhochschule inbegriffen



ist ein **Spezialberuf**, den man auf verschiedene oder nicht festgelegte Art und Weise erreichen kann.



ist ein Beruf, der sich nur durch eine Kombination aus Ausbildung und Weiterbildung erreichen lässt.

Und nun genug mit Aufwärmen – starten wir durch.



1.0

Berufe rund um den Sport und Fitness



Workout

FITNESS GUTE LAUNE ABNEHMEN OPTIMISMUS
SPORT ENERGIE STÄRKE ABWEHRKRÄFTE AKTIV
GLÜCKSGEFÜHLE TRAINING GEMEINSAM

SB Ballsport-Berufe

Gehören Sie zu denen, die als Kind Profifußballer/in werden wollten? Vermutlich haben Sie sich inzwischen anders entschieden, sonst würden Sie jetzt in einem Trainingscamp schwitzen, statt entspannt in diesem Buch zu blättern.

Profisportler haben tatsächlich das Glück, von einem Verein oder Sponsor Geld dafür zu bekommen, dass sie ihren Sport ausüben. In den medienprä-sentierten Sportarten können die Profis davon leben. In vielen weniger popu-lären Sportarten müssen auch die Profis noch einem „Brotberuf“ nachge-hen. Im Frauenfußball war das lange Jahre so und beginnt gerade erst, sich langsam zu ändern.

Um es gleich vorneweg zu nehmen: Die wenigsten Sportler können al-lein von ihrer Sportart leben und ebenso verhält es sich mit den Trainern. Betrachtet man die gesamte Sportlandschaft, handelt es sich bei den gut bezahlten Profis um eine elitäre Minderheit. Deshalb finden Sie hier auch nicht die übliche Unterteilung eines Artikels, sondern eher eine überblicks-artige Betrachtung.

Wie Sie sicher wissen, sind die Ballsportarten in bundesweiten Dachver-bänden organisiert. Im Fußball ist das der DFB, im Handball der DHB. Über diese Organisationen ist auch geregelt, in welche Leistungsklassen Spieler und Trainer eingestuft werden – das eine hängt eng mit dem ande-ren zusammen.

Mir begegnet immer wieder der Berufswunsch „Trainer“ und meine Emp-fehlung diesbezüglich lautet: Suchen Sie sich einen Beruf, der Sie ernährt.



Die Trainerausbildung bei DFB und DHB ist in Stufen eingeteilt, die ein bestimmtes Leistungsspektrum umschreiben. Im Fußball müssen Sie mit einer C-Lizenz beginnen. Damit erwerben Sie die Befähigung, Juniorenmannschaften und Teams unterhalb der Regionalliga zu trainieren. Sie können sich dann bis zur A-Lizenz (alle Amateurtteams, Tätigkeit im jeweiligen Landesverband) hocharbeiten – und können immer noch nicht davon leben, im Gegenteil, Sie haben bis dahin eine Menge Geld in Ihre Qualifikation investiert.

Über dem A-Trainer steht noch der Fußball-Lehrer, und hier erst kommen Sie langsam in den Profibereich. Bis dahin haben Sie aber viele Jahre der ehrenamtlichen Arbeit hinter sich, denn zum Erwerb der jeweils nächsten Lizenzstufe müssen Sie nicht nur einen Lehrgang und eine Prüfung erfolgreich absolvieren, sondern auch eine bestimmte Anzahl an „Berufsjahren“ vorweisen können.

Ganz ähnlich verläuft Ihr Weg, wenn Sie Schiedsrichter/in werden wollen. Im Fußball ist der DFB der Ansprechpartner Ihres Vertrauens. Als Dachverband gibt er genau vor, welche Qualifikationen erworben werden müssen, um eine bestimmte Leistungsklasse „pfeifen“ zu dürfen. Die Landesverbände wiederum organisieren Kurse und Weiterbildungen für werdende (und besser werdende) Schiedsrichter/innen.

Bis Sie jedoch mal in der Bundesliga angekommen sind, wo (zumindest bei den Herren) durchaus interessante Aufwandsentschädigungen für Ihren Einsatz gezahlt werden, ist es ein langer Weg – und nicht jede/r schafft diesen Weg bis zum Ende. Daher bete ich auch hier wieder mein Mantra herunter: Suchen Sie sich einen Beruf, der Sie sattmacht, während Sie an Ihrer Karriere in der Bundesliga feilen.



TIPP

Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten:

www.dfb.de

www.dftb.de

www.dhb.de

http://www.abi.de/orientieren_entscheiden/promi-interviews/promi-interview-mit-martin-bad09003.htm



Bewegungswissenschaft

Kann man aus Bewegung eine Wissenschaft machen? Allerdings, und eine sehr vielseitige noch dazu.

Was? Wir denken, wenn wir „Bewegung“ hören, meistens an Sport. Bewegung ist aber letztlich wesentlich elementarer. Wer ein Kleinkind dabei beobachtet hat, wie es Laufen lernt, bekommt eine ungefähre Vorstellung davon, wie komplex diese Bewegung ist, die wir (fast) alle täglich, ohne nachzudenken, ausführen. Später lernen wir tanzen, autofahren, Tastaturschreiben, Gitarre spielen... alles Bewegungen, die uns nach einiger Übung in Fleisch und Blut übergehen, die wir also ausführen, ohne darüber nachzudenken (was dann wiederum, vor allem im Auto, blöde Folgen haben kann, aber anderes Thema).

Die Bewegungswissenschaft befasst sich unter anderem mit genau diesen Lernprozessen: Was passiert im menschlichen Körper, wenn uns eine Bewegung „in Fleisch und Blut“ übergeht? Wie funktioniert motorisches Lernen? Wie genau hängt der Lernprozess mit den neuronalen und mechanischen Vorgängen im Körper zusammen?