



BACHELOR OF ARTS (B.A.)

# Ernährungscoaching in Sport und Therapie

**DER SPORTWISSENSCHAFTLICHE STUDIENGANG  
FÜR ERNÄHRUNG UND TRAINING**

# Der Studiengang Ernährungscoaching in Sport und Therapie

## Bewegung und Ernährung

Das duale Studium des Studiengangs „Ernährungscoaching in Sport und Therapie“ vermittelt Wissen, Kompetenzen und Methoden für eine berufsqualifizierende wissenschaftlich fundierte Tätigkeit im Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitssektor. Ernährungscoaching, Bewegungstherapie und Sport bilden eine Einheit beim Erhalt, der Verbesserung und der Wiederherstellung der Gesundheit. Vor dem Hintergrund einer steten Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Erwachsenen und einem damit verbundenen Anstieg typischer Zivilisationskrankheiten, die ursächlich auf falscher Ernährung und Bewegungsmangel beruhen, steigt die Nachfrage an wissenschaftlich fundiertem Ernährungscoaching in Verbindung mit Sport und Therapie.

## Erworbene Kompetenzen

Die Absolventen besitzen fachliche und soziale Kompetenzen, um in ihrem Handeln als Ernährungscoach mit Ärzten, Sportwissenschaftlern und Therapeuten interdisziplinär und problemlösend zusammenzuarbeiten. Der Studiengang „Ernährungscoaching in Sport und Therapie“ qualifiziert mit dem sportwissenschaftlichen Abschluss „Bachelor of Arts (B.A.)“ für Tätigkeiten im wachsenden Gesundheitsmarkt. Sowohl im Fitness- und Leistungssport als auch im Bereich der Bewegungs- und Sporttherapie stehen Coaches anspruchsvollen und sich wandelnden gesellschaftlichen Anforderungen gegenüber. Um diese zu lösen, bedarf es einer auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden und aufeinander abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsstrategie.

## Qualifikationsziele

Der Studiengang „Ernährungscoaching in Sport und Therapie“ qualifiziert zum Ernährungscoach, der gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten in Verbindung mit Sport- und Therapieprogrammen vermittelt. Wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Erfahrungen sowie pädagogisch-psychologische Strategien bilden das Fundament. Das Studium beinhaltet die Aneignung von Fachwissen, die Entwicklung persönlicher, sozialer und methodisch-analytischer Kompetenzen sowie der Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens mit dem Ziel der Erreichung einer Berufsfähigkeit.

Die Aufgabenfelder der Absolventen sind:

- Schaffung einer Synthese aus Ernährung und Bewegung
- Prävention ernährungsbedingter gesundheitlicher Störungen
- Ernährungsberatung- und Ernährungsbildung in Einzel- und Gruppengesprächen für unterschiedliche Zielgruppen und Settings
- Konzipierung und Coaching von Programmen für gesundheitsorientierte Kunden, die Ernährung, Sport, Bewegungstherapie und pädagogisch-psychologische Aspekte wissenschaftlich fundiert verbinden
- Erarbeitung und Umsetzung von Konzepten für individuelles Gewichtcoaching unter Beachtung gesundheits- und ernährungspsychologischer Grundsätze
- Ernährungscoaching und -beratung von leistungsorientierten Sportlern bei der Optimierung ihrer Ernährung in Verbindung mit regelmäßigem Training
- Individuelles und gruppenbezogenes Ernährungscoaching

## Sportwissenschaftliches Studium mit viel Praxis

Ein sportwissenschaftliches Studium im dualen Ausbildungssystem zu absolvieren, ist besonders und bei uns einzigartig. Die Kombination aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Erlernen der wesentlichen beruflichen praktischen Anforderungen, ist die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere. Der oft fehlende Theorie-Praxistransfer steht an der dba im Fokus. **Über 40% Praxis** in den Studienmodulen sind für ein sportwissenschaftliches Studium einzigartig.

Über  
**40%**  
Praxis

## Staatlich anerkannt

Unsere Studienabschlüsse sind **staatlich anerkannt** und vom Akkreditierungsrat akkreditiert. Sie sind damit gleichwertig zu Bachelorabschlüssen staatlicher Hochschulen und Universitäten und berechtigen, den Titel Bachelor of Arts (B.A.) zu führen.



# Was bedeutet Ernährungscoaching in Sport und Therapie?

Ernährungscoaching in Sport und Therapie ist die individuelle evidenzbasierte Beratung zum Erhalt, zur Wiederherstellung und zur Verbesserung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen, Frauen und Männern unterschiedlichen Alters.



## Ernährung und Sport gehören zusammen

Laut dem Robert Koch Institut sind aktuell ca. 24% der Erwachsenen in Deutschland stark übergewichtig. Falsche Ernährung und fehlende Bewegung sind häufigste Gründe dafür. Da die Folgeschäden für unser Gesundheitssystem groß sind, wird es zukünftig verstärkt darauf ankommen, diesem Trend aktiv entgegenzuwirken. Damit dies gelingen kann wird gutes Fachpersonal in Zukunft immer wichtiger.

Auch im Leistungssport ist die Ernährung häufig noch von Glauben, Philosophie, Mythos und Trends beeinflusst. Als Ernährungscoach im Bereich Sport und Therapie nutzt Du dein wissenschaftliches Wissen um zum Beispiel Sportlernahrung zu individualisieren und auf bestimmte Sportarten abzustimmen um eine optimale Leistungsentwicklung und Regeneration zu fördern.



# Welche Inhalte vermittelt das Studium Ernährungscoaching in Sport und Therapie?

## Die Studieninhalte

Die praxisnahen Studieninhalte basieren auf sport- und ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen. Die Studierenden erlangen die Kompetenzen zur Entwicklung von Strategien und Methoden zur nachhaltigen Lösung von Gesundheitsproblemen, die durch Fehlernährung und Bewegungsmangel mitverursacht werden. Als Ernährungscoach besitzt der Absolvent sportspezifische Kenntnisse und kann sowohl Hobby- und Leistungssportler fundiert und individuell betreuen. Ein weiteres Anwendungsfeld stellt die Verbindung zwischen einer gesunden Ernährung sowie der Therapie von Bewegungsproblemen bei besonderen Krankheitsbildern dar. Im dualen Studium mit hohem Praxisbezug steht die selbstkritische Reflexion der eigenen Leistung und das gemeinsame problemlösungsorientierte

Arbeiten im Team im Fokus. Gerade in den praktischen Modulen legen wir Wert auf Selbstkompetenzen bei korrekter Übungsausführung und eigener Körper- und Technikerfahrung. Der Aufbau von Coachingkompetenzen bei der Übungsanleitung mit unterschiedlichen Zielgruppen ist ein weiterer Schwerpunkt. Durch die Verknüpfung von Ernährung und Sport in Theorie und Praxis lernen die Studierenden schon während des Studiums sich konkreter mit Problemsituationen aus dem Berufsalltag auseinanderzusetzen. Gezielt werden von den Studierenden selbstständig Lösungsansätze entwickelt. Die Praxisnähe in Kombination mit dem wissenschaftlichen Ansatz ist aktuell einmalig am deutschen Bildungsmarkt.

Das Studium zeichnet sich durch die Verknüpfung von Ernährung und Sport in Theorie und Praxis aus. Vor allem die Berücksichtigung der Kombination Ernährung und Leistungssport hebt den Studiengang heraus und vermittelt herausragende Kompetenzen. Dazu kommt der hohe Praxisbezug. Dies macht unser Studienangebot einmalig.

## Auszug der fachspezifischen Studieninhalte

### Ernährungsphysiologie

- Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine: chemischer Aufbau
- Prinzipien des Energiestoffwechsels
- Mineralstoffe, Absorption, Transport, Verteilung, Stoffwechsel, biochemische Funktionen, Mangel-symptome, eventuelle Toxizität

### Ernährungsmedizin bei ausgewählten Erkrankungen, Intoleranzen und Allergologien

- Ätiologie und Pathogenese ernährungsrelevanter Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Mangel-, Fehl- und Überernährung
- Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen

### Alternative Ernährungsformen und Diätetik

- Alternative Ernährungsformen (vegane, vegetarische, mediterrane Kost, Hay'sche Trennkost etc.)
- Reduktionskostformen
- Ausarbeitung und Bewertung von Ernährungsplänen

### Ernährung im Leistungs- und Fitnesport

- Energieumsatz und -bedarf beim Sport
- Ernährung zur Vorbeugung von Sportverletzungen, Übertraining, Infektanfälligkeit und Ermüdung
- Hydratation und Dehydratation in Sport und Wettkampf
- Gesundheitliche Risiken und Wechselwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten



# Übersicht der Studienmodule und Karrierechancen

## Übersicht der Studienmodule

Semester 1	Semester 2	Semester 3
Einführung in das Studium und das wissenschaftliche Arbeiten	Grundlagen der Sportpädagogik, Sportpsychologie und Sportethik	Gesetzliche Rahmenbedingungen in Sport, Prävention und Therapie
Anatomische und physiologische Grundlagen	Marketing in der Sport-, Gesundheits- und Ernährungsbranche	Ernährungsphysiologie
Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre	Ausdauertraining I	Ernährungslehre und Lebensmittelkunde
Wirtschaftslehre in der Sport- und Gesundheitsbranche	Ausdauertraining II	Stressbewältigung und Motivationsregulation
Krafttraining I	Krafttraining II	Kommunikation und Gesprächsführung
Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Praxis-Projekt im Partnerunternehmen
Semester 4	Semester 5	Semester 6
Ernährungsmedizin bei ausgewählten Erkrankungen	Ernährung im Leistungs- und Fitnesport	Ernährungscoaching
Diagnostik	Gewichtcoaching	Wahlpflichtmodul
Alternative Ernährungsformen und Diätetik	Ernährung und Bewegung in Lebenswelten	Entspannung und Stressabbau
Ernährungspsychologie	Ernährungsanalyse und Empfehlungen	<b>Bachelorarbeit</b>
Praxisworkshop: Vollwertküche und Einkaufstraining	Wissenschaftliches Arbeiten (Vertiefung)	
Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	Praxis-Projekt im Partnerunternehmen	

Praxismodule

## Karrierechancen hat der Absolvent in folgenden Bereichen






- Fitness-, Wellness- und Gesundheitsunternehmen
- Ernährungsfachpraxen
- Fachpraxen für Orthopädie und Sportmedizin
- Wellnesshotels und Kureinrichtungen
- Krankenkassen
- Verlagen und Medieneinrichtungen
- Therapie-, Rehabilitations- und Gesundheitszentren
- Vereinen, Sportverbänden
- Freiberufliche Tätigkeit als (Personal-) Trainer, Berater oder Projektleiter
- Unternehmen der Fitness-, Gesundheits- und Lebensmittelindustrie
- Unternehmen mit einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Mehr Informationen findest Du auf unserem YouTube Kanal.



# Die Vorteile des Studiums für Studierende und Unternehmen

## Vorteile für Studenten

-  Die Möglichkeit, Sportwissenschaften stark praxisorientiert im dualen System zu studieren, ist einzigartig in Deutschland.
-  Sehr gut planbare Präsenzphasen einmal pro Monat, kein Umzug oder Veränderung des Lebensmittelpunktes notwendig.
-  Persönliche und freundschaftliche Lernatmosphäre in kleinen Gruppen, direkter Kontakt zur Studiengangsleitung und dem Dozententeam.
-  Schnelle Qualifikation, bereits nach dem 2. Semester Fitnesstrainer A-Lizenz<sup>1)</sup>, nach dem 3. Semester Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation (Orthopädie)<sup>2)</sup>
-  Staatlich anerkannter Abschluss, gleichwertig zu Bachelorabschlüssen staatlicher Fachhochschulen und Universitäten. Dennoch maximale Flexibilität im Studium möglich.






## Das Studienkonzept

Unser Studienkonzept ist bestmöglich auf die Bedürfnisse der Studierenden und Unternehmen zugeschnitten. Unsere Präsenzphasen sind genau planbar immer einmal im Monat 4 Tage am Stück. Durch unsere Studieninhalte und den hohen Praxisanteil steht dem Unternehmen sehr schnell eine hoch qualifizierte Fachkraft zur Verfügung, die anspruchsvolle Aufgaben übernehmen kann. Mitarbeiter, die wertschaffend, selbstbewusst und motiviert sind, steigern den Mehrwert des Unternehmens.

Sowohl die Studienprojekte als auch die Bachelorarbeit werden mit dem Unternehmen abgestimmt. Die Ausarbeitungen sollen dem Unternehmen einen Mehrwert bieten.

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Studiums steht dem Unternehmen eine Fachkraft zur Verfügung, die über ein umfangreiches Wissen in den Bereichen Fitness,

## Vorteile für Unternehmen

-  Sehr schnell sehr gut qualifizierte Mitarbeiter  
2. Semester Fitnesstrainer A-Lizenz<sup>1)</sup>  
3. Semester Übungsleiter B Sport Rehabilitation<sup>2)</sup>
-  Überwiegende Zeit, ca. 20-35 Stunden pro Woche, im Praxisunternehmen einsetzbar.
-  Thematisch und individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Praxisprojekte die einen Mehrwert bieten.
-  Absolventen:innen der dba erfüllen die Voraussetzungen, um eine Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zu beantragen.
-  Regelmäßige Anpassung der Studieninhalte an die sich veränderten Bedürfnisse der Praxisunternehmen und deren Zielgruppen.

*„Gesundheit, Fitness und Leistung zu fördern, sowie das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen jeden Alters zu verbessern, dies sind die zentralen Ziele des Studiengangs Ernährungcoaching in Sport und Therapie. Wir messen die Qualität des Studiengangs am Berufserfolg der Absolventinnen und Absolventen und an der Zufriedenheit der Studierenden.“*

Prof. Dr. phil. habil  
Kuno Hottenrott  
Studiengangsleitung

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Prävention, Therapie und Ernährung verfügt.

Der Blended Learning Ansatz bietet sehr viel Flexibilität und eine individuelle Zeiteinteilung des Selbststudiums. Dennoch stehen unsere Professoren und Dozenten Studierenden und Unternehmen immer für Fragen zur Verfügung.

<sup>1)</sup> Die Fitnesstrainer A-Lizenz wird auf der Basis eines Äquivalenzverfahrens der bestehenden AZAV anerkannten A-Lizenz der dflv erworben. Hierfür muss eine zusätzliche Klausur geschrieben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten, die notwendigen Praxisstunden sind mit dem dualen Ansatz gewährleistet.

<sup>2)</sup> Der Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation wird durch die Teilnahme an einem parallel zum Studium angebotenen Ausbildungsseminar erworben. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Beide Lizenzen werden auf freiwilliger Basis erworben und haben keine Auswirkungen auf das Gesamtergebnis der Studienleistung.

# Weitere wichtige Informationen zum Studiengang

## Studiengangsleitung

Die Deutsche Berufsakademie legt viel Wert auf eine sehr praxisnahe Ausbildung und viel praktische Anwendung während der Präsenzphasen. Dies unterscheidet uns bis heute vom Wettbewerb und garantiert eine



Prof. Dr. phil. habil  
**Kuno Hottenrott**  
Studiengangsleiter

Prof. Dr. Hottenrott ist Akademieleiter und Gründungsvater der Deutschen Berufsakademie Sport und Gesundheit in Baunatal. Er ist Universitätsprofessor an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und leitet den Bereich Trainingswissenschaft und Sportmedizin.

bestmögliche Ausbildung. Unser Dozierendenteam setzt sich aus ehemaligen und aktiven Leistungssportlern, Nationaltrainern und Olympiateilnehmern zusammen. Echte Praktiker mit viel Erfahrung.

Von 2013 bis 2017 war Hottenrott Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs). Er ist Verfasser von über 200 Fachartikeln und hat zahlreiche Fachbücher zu Training und Ernährung geschrieben. Als Junioren-Nationaltrainer der Deutschen Triathlon Union (DTU) und als persönlicher Coach hat Hottenrott viele Sportlerinnen und Sportler zu nationalen und internationalen Erfolgen geführt. Er ist aktiver Ausdauersportler mit einer Marathonbestzeit von 2 Stunden und 36 Minuten.

## Zulassungsvoraussetzungen und Bewerbung

Das duale sportwissenschaftliche Studium richtet sich an Menschen die gerne körperlich aktiv sind, Lust haben mit Menschen zu arbeiten und Ihre Zukunft im

Gesundheitssektor, dem Wachstumsmarkt, sehen. Das Studium wendet sich an Personen, die ihre wissenschaftlichen Kenntnisse praktisch anwenden möchten.

### Folgende Zulassungsvoraussetzungen sind erforderlich

- Abitur **oder**
- Fachhochschulreife **oder**
- Meister mit IHK-Abschluss **oder**
- Mittlerer Bildungsabschluss und Nachweis einer abgeschlossenen Berufsausbildung. (IHK) mit einer Abschlußnote von 2,5 oder besser.  
*Sollte die Abschlussnote der Berufsausbildung schlechter als 2,5 sein, ist eine Aufnahmeprüfung notwendig.*
- Nachweis eines Ausbildungsbetriebes

Alle Details regelt die Zulassungsordnung der dba.

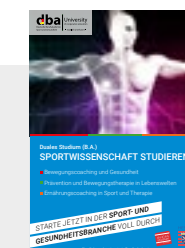
### Die Bewerbung

Wir benötigen von euch

- Ausgefülltes und unterschriebenes Bewerbungsformblatt der dba
- Lebenslauf
- Beglaubigte Kopie des Schulabschluss-Zeugnisses
- Kopie von Lizenzen oder Nachweis über Qualifizierungen (*falls vorhanden*)
- Angaben zum Ausbildungs- bzw. Praxisbetrieb  
*Eine Bewerbung ist auch möglich, wenn noch kein Ausbildungsunternehmen gefunden ist.*

Alle Dokumente und Vorlagen findet Ihr auf unserer Website unter [www.dba-baunatal.de](http://www.dba-baunatal.de)

Mehr Informationen zu den Zulassungsvoraussetzungen, dem Bewerbungsprozess und den Kosten findest du in unserer Gesamtbroschüre.



Oder auf unserer Website



# Wie könnt Ihr uns erreichen? Unsere Kontaktmöglichkeiten

## Du möchtest mehr über die dba und die Studiengänge wissen?

Wende dich jederzeit an uns

Telefon:	05601-899 3000
E-Mail:	info@dba-baunatal.de
Infotage:	www.dba-baunatal.de/infotage
Onlineberatung:	www.dba-baunatal.de/onlineberatung



## Studienberatung



**Stefan Fischer**

*Leitung Studienberatung  
Mentorenbetreuung*

Telefon: +495601 899 3001  
stefan.fischer@dba-baunatal.de

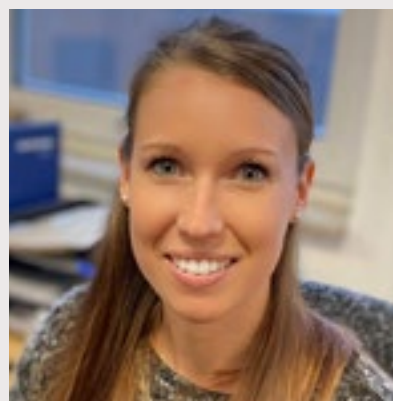


*Prof. Dr. phil. habil*

**Kuno Hottenrott**

*Studiengangsleiter*

kuno.hottenrott@dba-baunatal.de



**Tabita Böhm**

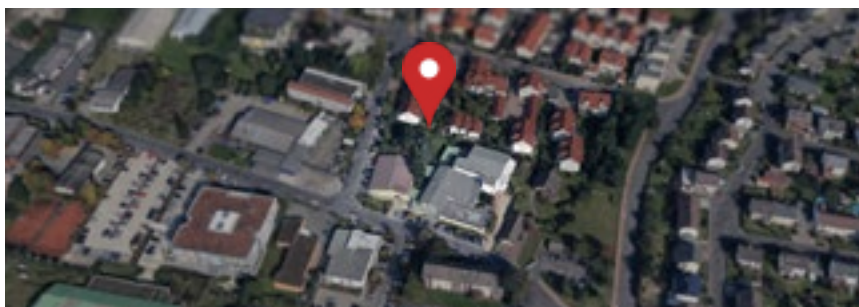
*Studiensekretariat*

Telefon: +495601 899 3015  
tabita.boehm@dba-baunatal.de

Deutsche Berufsakademie  
Sport und Gesundheit der  
HVV Bildungsakademie gGmbH  
Stettiner Straße 4 34225 Baunatal



**University**  
of cooperative education  
- staatlich anerkannt -



**www.dba-baunatal.de**



@dba\_duales\_sportstudium



@dba.Sport.und.Gesundheit