

# Ernährung und Sport

Master of Science (Continuing Education) – MSc (CE)  
5 Semester, berufsbegleitend

[www.donau-uni.ac.at/ersp](http://www.donau-uni.ac.at/ersp)



# Ernährung und Sport

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Hypertonie oder Adipositas, die überwiegend durch Bewegungsmangel und Fehlernährung ausgelöst werden, stellen zunehmend ein gesamtgesellschaftliches Problem dar und erfordern eine spezielle Ausbildung, die im Masterstudium „Ernährung und Sport“ geboten wird. In vielen Bereichen des Gesundheitswesens besteht eine große Nachfrage nach Absolvent\_innen mit diesem innovativen Ausbildungsprofil. Auch im Fitness-Bereich und im Leistungssport mitsamt ihren Organisationsstrukturen erfordert die unverzichtbare Verknüpfung von Ernährung und Sport eine hochqualifizierte und fachübergreifende Ausbildung. Kompetenzen bezüglich der Wechselbeziehung von Ernährung und Sport sind heute mehr denn je gefragt.

## Qualifikationsprofil

Nach Absolvierung des Weiterbildungsstudiums können die Studierenden:

- > Synergieeffekte von Sport-, Bewegungs- und Ernährungswissenschaften angepasst an verschiedene Personengruppen unter Berücksichtigung von Gender und Diversity-Aspekten beurteilen,
- > Bewegungs- und Ernährungsprogramme evaluieren, von den Ergebnissen sportlicher Funktions- und Leistungsdiagnostik Optimierungsvorschläge ableiten,
- > Forschungserkenntnisse und Lehrkonzeptionen für das Konditions-, Technik- und Taktiktraining im Nachwuchs-, Freizeit- und Hochleistungssport beurteilen,
- > Modelle der Sport- und Ernährungspsychologie und deren praktische Einsatzmöglichkeiten prüfen,
- > die Verbindung von Verhaltens- und Verhältnisprävention mittels Ernährung und Bewegung darstellen,
- > im Rahmen einer eigenständigen wissenschaftlichen Untersuchung unter Anwendung geeigneter Forschungsmethoden, wissenschaftlich strukturierte Argumentationsstränge entwickeln.

## Zielgruppe

Absolvent\_innen der Studienrichtungen: Medizin, Zahnmedizin, Diätologie, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Physiotherapie, Pharmazie, Ernährungspädagogik oder Ökotrophologie (oder einer anderen einschlägigen Studienrichtung mit mindestens 180 ECTS-Anrechnungspunkten)

Herausgeber: Universität für Weiterbildung Krems,  
Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin  
Fotos: Adobe Stock/New Africa; Stand: 06/2024  
Alle Rechte und Änderungen vorbehalten.

Informationen zur Datenverarbeitung und Ihren diesbezüglichen Rechten finden Sie unter [www.donau-uni.ac.at/datenschutz](http://www.donau-uni.ac.at/datenschutz).

Universität für  
Weiterbildung  
Krems



Die Universität für Weiterbildung Krems ist spezialisiert auf berufsbegleitende Weiterbildung. Als öffentliche Universität arbeitet sie mit ihrer Expertise in Forschung und Lehre an der Bewältigung gesellschaftlicher Herausforderungen und richtet ihr Studienprogramm danach aus. Sie wendet sich mit ihren Weiterbildungsstudien und kürzeren Weiterbildungsprogrammen in zehn thematischen Feldern insbesondere an Berufstätige. Mit über 8.000 Studierenden aus 99 Ländern verbindet die Universität für Weiterbildung Krems langjährige Erfahrung in wissenschaftlicher Weiterbildung mit Innovation und höchsten Qualitätsstandards in Forschung und Lehre. Die Universität führt das Qualitätssiegel der AQ Austria. Krems liegt in der einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft Wachau, 60 km von Wien entfernt.

## Kurzinfos

**Abschluss**  
Master of Science (Continuing Education) – MSc (CE)

**ECTS-Punkte**  
120

**Format**  
Blended Learning

**Studienort**  
Universität für Weiterbildung Krems

**Dauer**  
5 Semester, berufsbegleitend

**Start**  
7. Oktober 2024

**Kosten**  
EUR 13.900,-

**Zulassungsvoraussetzungen**  
Gemäß Curriculum

**Sprache**  
Deutsch

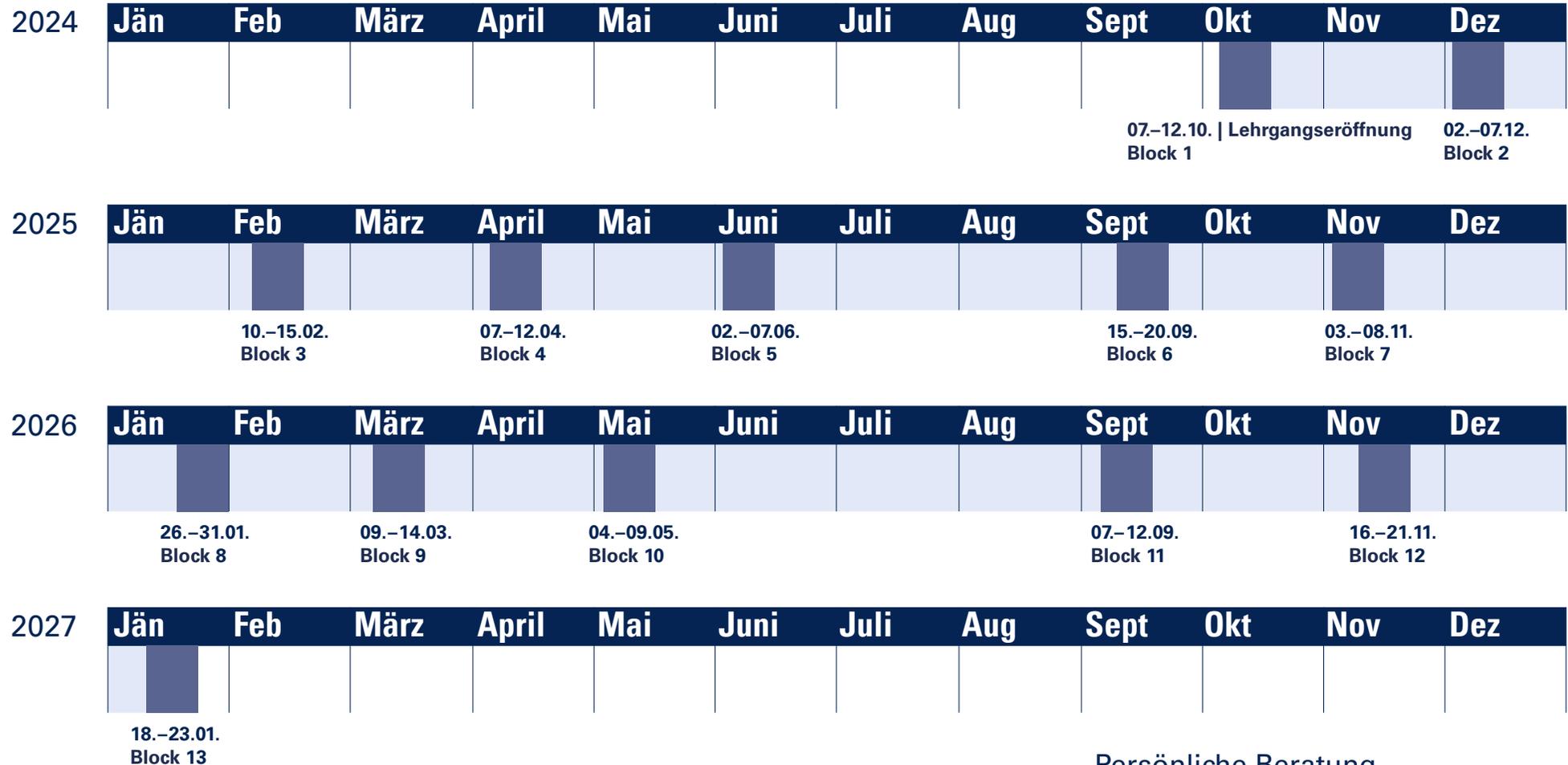
## Information und Anmeldung

Universität für Weiterbildung Krems  
Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin  
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems

Michaela Moser, BA | +43 (0)2732 893-3116  
Claudia Preis | +43 (0)2732 893-3117  
[studium.ernaehrung@donau-uni.ac.at](mailto:studium.ernaehrung@donau-uni.ac.at)

[www.donau-uni.ac.at/ersp](http://www.donau-uni.ac.at/ersp)





# Ernährung und Sport

Master of Science (Continuing Education) – MSc (CE)

**Start**  
Wintersemester 2024/25

**Dauer**  
5 Semester,  
berufsbegleitend

**ECTS-Punkte**  
120

## Persönliche Beratung und Anmeldung

Universität für Weiterbildung Krems  
Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin  
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30  
3500 Krems, Austria

Michaela Moser, BA | +43 (0)2732 893-3116  
Claudia Preis | +43 (0)2732 893-3118  
studium.ernaehrung@donau.uni.ac.at

[www.donau-uni.ac.at/ersp](http://www.donau-uni.ac.at/ersp)



## Modulübersicht

### Modul – Grundlagen von Sport und Bewegung

- > Anatomie und Physiologie
- > Bewegungs- und Trainingslehre (Biomechanik & Bewegungslehre, Trainingslehre)

### Modul – Grundlagen der Ernährung

- > Allgemeine Ernährungslehre, Biochemie und Physiologie
- > Ernährungsplanung und Nährwertberechnung

### Modul – Lebensmittel und Qualitätssicherung

- > Lebensmittelchemie und -technologie
- > Interaktionen der Ernährung mit Mikro- und Makronährstoffen
- > Lebensmittelrecht und Qualitätssicherung

### Modul – Ernährungsmedizinische und diätologische Aspekte

- > Spezifische Aspekte der Sporternährung
- > Immunologie und Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- > Mangel- und Fehlernährung im Sport

### Modul – Ernährung im Sport

- > Ernährung vor, während und nach dem Training, Spezielle Sportnahrung und Supplemente
- > Sport und Ernährung für spezielle Personengruppen (Schwangere, Kinder, Senior\_innen, Behinderte)
- > Sport und Ernährung in Prävention und Therapie (Krankheiten – Diabetes, Osteoporose, etc.)

### Modul – Trainingswissenschaftliche Aspekte

- > Sportbiologie
- > Funktions- und Leistungsdiagnostik
- > Trainingsplanung und -steuerung
- > Anthropometrie

### Modul – Medizinische Aspekte und Rehabilitation im Sport

- > Traumatologie, Sportverletzungen und Prävention
- > Sportphysiotherapie – Theorie & Praxis
- > Rehabilitation mit genderspezifischen Aspekten und Back to Sports

### Modul – Psychologische Aspekte und angewandte Beratungsmethodik

- > Sport- und Ernährungspsychologie
- > Mentales Training
- > Methoden der Einzel und Gruppenberatung
- > Zielgruppenorientierte Informationsvermittlung und gendergerechte, barrierefreie Kommunikation

### Modul – Gesellschaftliche Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention

- > Public Health
- > Sportethik, Doping/Antidoping
- > Lebensstil und Esskulturen weltweit (Diäten, gesellschaftliche, religiöse Vorgaben)

### Modul – Management und Recht

- > Management & Öffentlichkeitsarbeit
- > Recht für Gesundheitsberufe
- > Digitale Medien und Marketing im Gesundheitsbereich

### Modul – Techniken wissenschaftlichen Arbeitens

- > Wissenschaftliches Arbeiten
- > Forschungsdesign
- > Literaturanalyse

### Modul – Forschungsmethoden

- > Qualitative Methoden
- > Quantitative Methoden

### Modul – Spezielle Aspekte von Ernährung und Sport – Wahlfächer

- > Angewandte Sportpsychologie / Klettern
- > Current Issues in Ernährung
- > Current Issues in Sport
- > Darmgesundheit
- > Functional Fitness
- > Journal Club
- > Notfallmanagement im Outdoorbereich
- > Personal Training
- > Phytomedizin
- > Statistik Workshop

### Modul – Kolloquium und Masterarbeit

- > Kolloquium
- > Masterarbeit