

Masterstudiengang Bewegung und Sport im Alter

EIN ERFAHRUNGSBERICHT Eine Synthese aus Wissenschaft und dem Arbeiten mit älteren Menschen – wäre das was für Sie? Der Masterstudiengang an der Deutschen Sporthochschule in Köln verbindet die Disziplinen Sportwissenschaft und Gerontologie miteinander. Physiotherapeutin Katja Stöver berichtet über ihre Eindrücke und Erfahrungen.

Eineinhalb Jahre nach meinem Bachelorstudium entschloss ich mich dazu, ein Masterstudium zu beginnen. Aber welches? Wo kann ich meine langjährige Berufserfahrung als Physiotherapeutin nutzen und gleichzeitig neue Tätigkeitsfelder erschließen, die nur einen geringen Anteil an Management und Verwaltungsarbeit beinhalten? Bei der Suche in benachbarten Wissenschaftsdisziplinen der Physiotherapie stieß ich auf den viersemestrigen Masterstudiengang „Bewegung und Sport im Alter“ (MA BSA) an der Deutschen Sporthochschule Köln. Der sollte es sein.

Mich begeisterte die Mischung aus wissenschaftlichem Arbeiten, der Umsetzung der erlernten Kenntnisse in Projekte und Praxiseinheiten sowie die hohe Interdisziplinarität der Vorlesungen und Module. Es geht um eine Thematik, die in den nächsten Jahren immer mehr das Leben unserer Gesellschaft bestimmen wird: den demografischen Wandel. Der Anteil der über 50-Jährigen wird laut Statistischem Bundesamt im Jahre 2050 mehr als 50% der Gesamtbevölkerung betragen. Dadurch wird auch der Bedarf an speziellen Sport- und Bewegungsangeboten für diese Zielgruppe steigen.

Älteren Menschen körperliche Aktivität schmackhaft machen > „Bewegung und Sport im Alter“ ist in Deutschland der einzige Studiengang, der die Disziplinen Sportwissenschaft und Gerontologie verbindet. Sein Hauptanliegen besteht darin, älteren Menschen mithilfe effektiver Trainingsprogramme die positiven Effekte von regelmä-

ßiger körperlicher Aktivität näherzubringen. Die Studenten lernen darin, präventive Arbeit für eine ganze Bevölkerungsgruppe und einen Beitrag zur möglichst langen Selbstständigkeit eines Menschen zu leisten. Hört sich nach einer akademischen Übungsleiterausbildung an – ist es aber nicht. Die Absolventen sind in der Lage, selbstständig wissenschaftlich zu arbeiten, und sind dafür ausgebildet, Führungspositionen zu übernehmen.

Alles dabei in vier Semestern: Theorie, Praxis, Forschung > Während der vier Semester beleuchten die Studenten die Aktivität im Alter aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Blickwinkeln: aus Sicht der Gerontologie, der Soziologie, der Psychologie, der Biologie, der Pädagogik, der Betriebswirtschaftslehre und der Sportwissenschaft (> Kasten „Informationen zum Studium“).

Aufbauend auf die Grundlagen des Alterns vertiefen sie im zweiten Semester ihre Kenntnisse im Bereich „Bewegung und Sport für Ältere“ und absolvieren erste praktische Einheiten: Im Seminar „Sturzprophylaxe“ beispielsweise befassen sich die Studenten zunächst mit der Theorie und besuchen dann eine Seniorensportgruppe und ein Pflegeheim, um die Sturzprophylaxeprogramme praktisch kennenzulernen. Im Projekt „Kondition“ haben die Studenten die Möglichkeit, selbst ein Trainingsprogramm zu entwickeln und es danach mit älteren Probanden zu evaluieren. Ein weiterer wichtiger Seminarinhalt ist, die Modelle zum motorischen Lernen in Verbindung mit kognitiver Leistungsfähigkeit kennenzulernen. Besonders in der kognitiven Leistungsfähigkeit treten mit zunehmendem Alter erhebliche Defizite auf, und es gibt gute Möglichkeiten zur sportwissenschaftlichen Intervention, bei-



Fotos: Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie

Im institutseigenen Labor können die Studenten mit ihren Probanden verschiedene, computergestützte Kraftmessungen durchführen – zum Beispiel an der Beinpresse.



Projektarbeit im Kraftraum. Ein Student evaluiert sein selbst entwickeltes Trainingsprogramm.

➔ **ABSOLVENTEN**

Sich neue berufliche Perspektiven eröffnen

Die Absolventen des Studiengangs können überall dort arbeiten, wo Sport- und Bewegungsprogramme für ältere Menschen gefordert sind, zum Beispiel

- als Fach- und Führungskraft in Altenhilfeeinrichtungen,
- in der Fortbildung von Übungsleitern bei staatlichen oder privaten Anbietern,
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung,
- in der Forschung und Lehre an Hochschulen.

i **INFORMATIONEN ZUM STUDIUM**

Module

Die Module des Masterstudiengangs sind breit gefächert. Einige Beispiele:

- Gesundheitsökonomie
- Arbeitsmarktorientierung
- Statistik und Methoden
- Handlungsfähigkeit im Altersgang
- Soziale Kompetenz im Altersgang
- Schwerpunkt koordinative Anforderungen

Info und Kontakt

Informationen zum Masterstudiengang finden Sie unter

www.dshs-koeln.de > „Studium“ > „Studienangebote“ > „Master“ > „M.A. Bewegung und Sport im Alter“.

Fragen zum Studium beantwortet die Studiengangsleiterin Dr. Sabine Eichberg (eichberg@dshs-koeln.de). Für das Wintersemester 2010/11 kann man sich bis zum 15.07.10 bewerben.

spielsweise mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.

Im dritten Semester steht wissenschaftliches Arbeiten auf dem Programm. Die Studenten können zwischen den Wahlbereichen Alterskrankheiten, Pharmakologie, Management, Ernährung und Biomechanik wählen, in denen sie in bereits bestehende oder in neue Studien der jeweiligen Institute eingebunden werden. Sie arbeiten mit erfahrenen Wissenschaftlern zusammen und sammeln praxisnahe Erfahrungen. Im vierten Semester realisieren die Studenten ihre Masterthesis.

Individuelle Betreuung, lebendiger Campus

➤ Die Betreuung der Studierenden ist sehr individuell. Da pro Studiengang höchstens 30 Studenten angenommen werden, entsteht eine angenehme Lernatmosphäre. Auch das Drumherum hat seinen Reiz: Die Sporthochschule Köln besteht aus 19 Instituten, die sämtliche Fachrichtungen der Sportwissenschaft abdecken. Darüber hinaus ist dort die weltweit größte Fachbibliothek für Sportwissenschaft angesiedelt, die nicht nur im Bereich Sport sehr gut ausgestattet ist, sondern auch eine umfassende Sammlung an therapiespezifischer Litera-

tur bietet. Faszinierend ist auch die Lebendigkeit des Campus, die durch die mehreren tausend sportbegeisterten Studenten entsteht.

Bessere Chancen mit guten Englisch- und Statistikkenntnissen

➤ Die Zulassungsvoraussetzungen für einen Studienplatz gliedern sich in Muss- und in Kann-Kriterien. Zwingend erforderlich ist der Nachweis eines sechssemestrigen Bachelorstudiums mit einer Abschlussnote von mindestens 2,5. Die Bewerber kommen vorwiegend aus den Bereichen Sportwissenschaften, Gerontologie, Erwachsenenbildung, Public Health sowie Physio- und Ergotherapie. Wer über gute Englisch- und Statistikkenntnisse, Übungsleiterlizenzen und Erfahrung im wissenschaftlichen Arbeiten verfügt, erhöht seine Chancen auf einen Studienplatz. Zudem sollten die Bewerber Spaß an der Arbeit mit älteren Menschen haben, eine Leidenschaft für Sport sowie ein hohes Maß an Eigeninitiative mitbringen.

Physiotherapie mit neuen Perspektiven

➤ Mein persönliches Fazit des Studiums ist sehr positiv. Ich habe Tätigkeitsfelder entdeckt, die der Physiotherapie nahestehen

und doch völlig neue berufliche Perspektiven eröffnen (☞ Kasten „Absolventen“). Es hat mir andere Herangehens- und Denkweisen im Hinblick auf Bewegung aufgezeigt. Bisher überwog bei mir in der Therapie ein defizitorientiertes Denken: Jeder Patient kam mit einem Problem zu mir, das gelöst werden sollte. Nun traf ich vorwiegend auf Probanden, die Lust hatten, sich zu bewegen und etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Bei ihnen stand die Förderung ihrer Ressourcen im Mittelpunkt. Erst die Kombination dieser beiden Ansätze ergibt für mich das optimale Konzept zur Betreuung älterer Menschen sowie eine gute Möglichkeit, Sportwissenschaft und Physiotherapie miteinander zu verbinden.

Katja Stöver



Katja Stöver, BSc, ist seit 2000 Physiotherapeutin. Nach mehrjähriger praktischer Tätigkeit absolvierte sie den Bachelorstudiengang Ergo-/Physiotherapie an der FH Osnabrück. Seit 2008 studiert sie im Masterstudiengang „Bewegung und Sport im Alter“.