



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN



**„Entdecke Deine Möglichkeiten-
Berufsperspektiven für
Studierende der
Sozialwissenschaften“**

„Sportwissenschaftler – ein Job mit vielen Perspektiven“

Jens Claussen
(Sportwissenschaftler M.A.)



jc Leistungsdiagnostik

Leistung bestimmen, Training optimieren!

Jens Claussen

Sportwissenschaftler M.A.

www.jc-leistungsdiagnostik.de

Diagnostik | Training | Prävention

Und das erwartet Euch.....



- Entscheidung für das Studium
- Studentischer Werdegang
- Berufliche Orientierung im Studium
- Mögliche und sinnvolle Praktika
- Berufseinstieg
- Mögliche Berufsfelder für Sportwiss. (M.A.)
- Weg in die Selbständigkeit

Entscheidung für das Studium



- Familiärer akademischer Background
- Schon hohe Affinität zum Sport im Kindes und Jugendalter (Leistungssport)
- Überlegungsphase im Zivildienst (1987-1989)
- Rettungssanitäter, Medizin- oder Sportstudium??
- Kein NC in Göttingen, also Sportstudium!

Studentischer Werdegang



- Ab April 1989 Hochschulstudium an der G-A-Universität Göttingen (Sportwissenschaften, Soziologie, Publizistik und Kommunikationswiss.)
- 1997 Abschluss des Studiums und Erlangung des Magistergrades

Berufliche Orientierung im Studium (1)



- 1991 Auslandsaufenthalt (Erasmus) am Cheltenham und Gloucester College of Physical Education (Cheltenham/GB)
- 1992 Projekt „Sport mit geistig behinderten Kindern“ an der Christophorusschule Göttingen
- Urlaubssemester Winter 1993-Frühjahr 1994 und Arbeit als Erziehungshelfer an der Christophorusschule Göttingen

Berufliche Orientierung im Studium (2)



- 1993-1997 studentische Aushilfskraft in einem Reha- und Präventionszentrum (Fitness)
- 1995-1997 Fahrrad Kurier beim Fahrrad-Kurierdienst Göttingen
- ÜL Tennis im Hochschulsport

Schwerpunkte im Studium



- Trainings- und Bewegungslehre
- Physiologie
- Rehabilitation und Prävention
- Leistungsdiagnostik
- Sport mit geistig behinderten Kindern und Jugendlichen

Berufseinstieg



- 1997-2009 Leitung eines Gesundheitszentrums in Göttingen (Bereich Fitness)
- Ab 2002 selbständige Nebentätigkeit mit der jc Leistungsdiagnostik
- 2005 Gründung eines Vereines für Rehabilitationssport und Funktionstrainings (1. Vorsitzender bis 2009)
- Ab 2009 hauptberufliche Selbständigkeit mit der jc Leistungsdiagnostik

Im Job nicht stehen bleiben!



- Referent auf Leistungsdiagnostik-Seminaren
- Marketingmanager für Fitnessanlagen
- Trainer „Präventiver Gesundheitssport“
- Fach-ÜL Rehasport
(Stütz- und Bewegungsapparat)
- Spinning Instructor
- Sporttherapeutische Betreuung des RC Charlottenburg auf der Pyrenäen-Rundfahrt 2002 (Frauen-Profi-Radsport)

Mögliche Berufsfelder für Sportwiss. (M.A.)



- Sportverbände und -vereine
- Therapieeinrichtungen (Fitness/Reha/Prävention)
- Sportjournalistische Tätigkeit
- Sport-Tourismus
- Krankenkassen
- Referent im Bildungswesen
- Freiberuflicher Dienstleister (z.B. Personal Trainer)
- Eventmanagement
- Hochschultätigkeit
- Selbständigkeit

Die Selbständigkeit

Was erfordert eine Selbständigkeit?



- Realistische Selbsteinschätzung seines „Produktes“ und des Marktes (Marktanalyse)
- Hohe Motivation (-> hoher Eigendruck)
- Betriebswirtschaftliche Kenntnisse
- Gewinn- Verlustrechnung auf mind. 3 Jahre aufstellen (wie lange kann finanziell die Startphase gepuffert werden?)
- Bereitschaft zu Kooperationen
- Bildung von Netzwerken
- Wenn möglich, zur Absicherung 2. Standbein (wie z.B. Referenten-oder Beratungstätigkeit o.ä.)

Leistungskatalog



- **Laktatdiagnostik (Labor- und Feldtests)**
- **Spiroergometrie (Labor- und Feldtests)**
- **Isokinetischer Maximalkrafttest, Trittfrequenztest auf dem eigenen Rad**
- **Muskelfunktionsdiagnostik nach JANDA**
- **Cholesterin- und Blutzuckerbestimmung**
- **Messung und detaillierte Auswertung des Energiestoffwechsels während Belastung und in Ruhe (Ruheumsatz)**
- **Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max)**
- **Bestimmung der maximalen Fettverbrennungsrate (FETTmax)**
- **Berechnung der individuellen aeroben (IAS) und individuellen anaeroben (IANS) Schwelle**
- **Berechnung der persönlichen Trainingspulsbereiche**
- **konkrete persönliche Trainingsberatung**
- **regelmäßige Durchführung von Marathon-/Halbmarathon-Vorbereitungskursen**

Zielgruppen für LD



- ambitionierte Breitensportler (hauptsächlich aus Individualsportarten)
- Personen/Patienten mit Indikation wie z.B. Bluthochdruck oder Lungenerkrankungen (Kooperation mit Kardiologen und Pneumologen)
- Übergewichtige Personen mit dem Wunsch einer gezielten Gewichtsreduktion (Ermittlung der FETTmax)
- Sportvereine
- Leistungssportler/Profisportler

Leistungsdiagnostik auf dem eigenen Rad



Leistungsdiagnostik auf dem Laufband



Laktatbestimmung



Laktatbestimmung



Spirometrie (Atemmaske mit Meßsensor)



Muskelfunktionsdiagnostik (Beweglichkeitstests)



Marathon- Vorbereitungskurse



Nächster Marathon-Vorbereitungskurs startet am 20.11.2010 !!

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Noch Fragen?