

## Curriculum Vitae

Prof. em. Dr. phil. Theodor Stemper



### Privates

Geb-Datum: 19.09.1955  
Familienstand: verheiratet, 2 Kinder (Moritz-Theodor \*1979, Marthe-Marie \*1982)  
Wohnort: Köln

### Beruflicher Werdegang

#### Abitur

1974 Städtisches Neusprachliches Gymnasium, Warstein (Sauerland)

#### Studium

Sportwissenschaft (Diplom: Deutsche Sporthochschule Köln, DSHS)  
Anglistik (Lehramt Gymnasium: Uni Paderborn, Uni Köln)

#### Examina

1979 *Diplom-Sportlehrer* (August-Bier-Plakette für das beste Examen des Jahres),  
1982 *Erstes Staatsexamen* Englisch  
1985 *Zweites Staatsexamen* Sport/Englisch nach Referendariat am Gymnasium.

#### Promotionsstudien

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) und Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

#### Promotion zum Dr. phil.

1994, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Hauptfach: Sportwissenschaft, Nebenfächer: Anglistik und Pädagogik.

#### Habilitation im Fach Sportwissenschaft und Ernennung zum Privatdozenten

26. Juni 2001, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Philosophische Fakultät.

#### Ernennung zum Professor (apl.)

22. Dezember 2009, Bergische Universität Wuppertal

#### Berufstätigkeit

1980-1982: Wissenschaftlicher Mitarbeiter/Diplom-Sportlehrer an der DSHS Köln, Institut für Sportspiele (Fußball)  
1982-1988: Lehrauftrag an der DSHS Köln, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abt. Rehabilitation Innerer Erkrankungen  
1985-2005: Wissenschaftlicher Angestellter im Institut für Sportwissenschaft der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Seit 2005: Privat-Dozent an der Bergischen Universität Wuppertal (BUW), Sportwissenschaft.  
2009-2020 Professor mit dem Arbeitsbereich Fitness & Gesundheit an der BUW.

#### Arbeitsschwerpunkte:

Trainingswissenschaft, Leistungsdiagnostik, Sportbiologie, Motorikforschung;  
Fitnesstraining, Gesundheitssport, Prävention, Sporttherapie, Rehabilitationssport;  
Didaktik, Sportspiele.

## **Freiberufliche Tätigkeit**

*Seit 1980:* Vielseitige Seminar- und Referententätigkeit bei sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Kongressen, Tagungen, medizinischen und sportwissenschaftlichen Fachverbänden und –organisationen, Fachmessen (z.B. ISPO, FIBO), Industrieunternehmen.

*1997-2009:* Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats und Ausbildungsleiter des DSSV e.V. (Deutscher Sportstudio-Verband, Mitglied im BDA).

*2002-2015:* Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft „Prae-Fit“ (beteiligte Fachverbände DSSV e.V., DFLV e.V., DFAV e.V.), Zweck u.a.: Zertifizierung von Gesundheitsstudios mit dem Siegel „Geprüfte Qualität“, *seit 2009* in Kooperation mit TRPS (TÜV Rheinland Product Safety).

*2009-2023:* Ausbildungsdirektor des DFAV e.V. (Deutscher Fitness- und Aerobicverband)

*Seit 2013:* Gründungsmitglied des BVGSD e.V. (Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland e.V.), *2013-2020:* 1. Stellv. Vorsitzender, *seit 2021* Vorsitzender.

## **Ausgewählte Veröffentlichungen**

Mehr als 100 Artikel in Fachzeitschriften

Mehrere Software-Programme, u. a. Fitness-Checks (Beuker-Stemper-Test), PWC-Test.

### **Bücher u.a.:**

Stemper, T., Schöttler, B., Lagerström, D. (1983). *Fit durch Bewegungsspiele*. Erlangen: Perimed-Verlag.

Stemper, T., Wastl, P. (1994). *Circuittraining*. Niedernhausen: Falken-Verlag.

Stemper, T. (1994). *Effekte des gerätegestützten Fitnessstrainings* (zugl. Dissertation). Hamburg: SSV-Verlag.

Stemper, T., Wastl, P. (1995). *Gerätegestütztes Krafttraining*. Hamburg: SSV-Verlag.

Peters, C., Stemper, T. (2002<sup>3</sup>). *Laufen* (1. Aufl. 1996). Niedernhausen: Falken-Verlag.

Stemper, T. (verantwortlich) (2006<sup>5</sup>). *Lehrbuch Lizenziierter Fitness-Trainer DSSV* (1. Aufl. 1999). Hamburg: SSV-Verlag.

Stemper, T. & Karsch, D. (2007). *Gesundheitliche Effekte und volkswirtschaftliche Vorteile des gerätegestützten Krafttrainings in Fitness-Studios*. Bonn: DIFW (Hrsg.).

Stemper, T. (2010). *Der gesundheitliche und ökonomische Nutzen des Krafttrainings in Fitness Studios*. Bonn: DIFG.

Stemper, T., Bachmann C., Diehlmann, K. & Kemper, D. (2020). *DüMo – Das Düsseldorfer Modell der Bewegungs- Sport- und Talentförderung*. Münster: LiT-Verlag.