



Sie entwickeln Ganzkörper-EMS-Trainingsprogramme für Kunden verschiedener Leistungsstufen. Sie weisen in Programme ein, überwachen die Trainingsdurchführung und berücksichtigen anerkannte Handlungsempfehlungen zur effektiven und sicheren Ganzkörper-EMS-Anwendung.

vor Ort digital + vor Ort

★★★★★ Aufbauqualifikation

## Ziel

Der Lehrgang qualifiziert zur Durchführung einer Trainingssteuerung im Ganzkörper-EMS-Training und bereitet auf die Zertifizierungsprüfung zur „Fachkunde EMF“ (EMF = Elektromagnetische Felder) zur Stimulation gemäß NiSV vor. Die Teilnehmer planen Ganzkörper-EMS-Trainingsprogramme für Kunden unterschiedlicher Leistungsstufen und weisen sie adäquat in die EMS-Technologie sowie in die Trainingsprogramme ein. Darüber hinaus sind sie in der Lage, das Ganzkörper-EMS-Training ihrer Kunden zu überwachen. Sowohl bei der Planung der Trainingsprogramme als auch bei der Einweisung und Überwachung des Trainings orientieren sich die Teilnehmer an wissenschaftlich abgesicherten Handlungsempfehlungen zu einer effektiven und sicheren Anwendung der EMS-Technologie.

## Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten sowie zur Trainerqualifikation nach DIN 33961-5.

## Zulassungsvoraussetzungen

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Lizenz als Übungsleiter/Trainer mit mind. 120 Lerneinheiten à 45 Minuten ist Voraussetzung für die Teilnahme. Praxiserfahrung in EMS-Anwendung im Trainingsbereich wird dringend empfohlen. Als Nachweis des E-Learning sowie zur Unterstützung einer optimalen Vorbereitung ist das erfolgreiche Absolvieren eines Online-Tests vor der Präsenzphase verpflichtend.



## Abschluss

EMS-Trainer/in

## Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen;  
ZFU-Nr. 7324417

## Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase

## Beschreibung

Ganzkörper-EMS-Training stellt eine nachweislich effektive und effiziente Trainingsform dar. Bei korrekter Anwendung ist das Ganzkörper-EMS-Training nicht nur effektiv, sondern auch eine sichere Art des Trainings. Auf der anderen Seite ist jedoch unbestreitbar davon auszugehen, dass eine missbräuchliche Ganzkörper-EMS-Anwendung zu massiven Überlastungen führt und dementsprechend gesundheitlich negative Auswirkungen provozieren kann. In diesem Kontext besteht ein Bedarf an qualifizierten Trainern, die aufgrund ihrer Kompetenzen in der Lage sind, ihren Kunden ein effektives, effizientes und sicheres Ganzkörper-EMS-Training zu ermöglichen. Durch den Erwerb von theoretischen und praktischen Kenntnissen zur EMS-Technologie, zu den physiologischen Grundlagen der Elektromyostimulation sowie der Trainingssteuerung sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, ihre Kunden hinsichtlich Ganzkörper-EMS-Training optimal zu beraten und zu betreuen.

## Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für geräteteg. Krafttraining
- Fitnesscoach

## Hinweis: EMS-Trainer/in (hybrid)

Bei der hybriden Lehrgangsvariante wird der erste Tag der Präsenzphase digital in Form eines Livestreams absolviert, der zweite Tag an einem Lehrgangszentrum der BSA-Akademie. Weitere Informationen finden Sie unter [bsa-akademie.de/ems](http://bsa-akademie.de/ems).

## Gebühr

Lehrgang: 398,00 EUR  
Zertifizierung: 99,00 EUR zzgl. USt.  
(brutto: 117,81 EUR)  
Gesamt: 497,00 EUR zzgl. USt.  
(brutto: 515,81 EUR)

## Prüfung

siehe BSA-Zert S. 22

## Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Einführung in das EMS-Training
  - Historische Entwicklung
  - Anwendungsfelder
2. Elektrizitätslehre im Themengebiet
  - Strom und Stromformen
  - Ohm'sches Gesetz
  - Reizströme und ihre Wirkung
3. Physiologie der Muskelkontraktion und Muskelarbeit
  - Mikrostruktur von Muskelkontraktionen
  - Muskelfasertypen
  - Arbeitsweisen und Spannungsformen
4. Trainingssteuerung
  - Ziele der Trainingssteuerung
  - Das Fünf-Stufen-Modell
5. Trainingsplanung und -durchführung
  - Geräte- und Elektrodenhandling
  - Belastungsparameter
  - Anerkannte Handlungsempfehlungen
  - Kontraindikationen
  - Trainingsprogramme für verschiedene Leistungsstufen
6. Wissenschaftliche Befunde zum EMS-Training
7. EMS-verwandte Technologien
  - Nervenstimulation (TENS)
  - Magnetfeldstimulation (TMS, PMS)
8. Rechtliche Grundlagen (NiSV)

## Termine/Anmeldung

### Präsenzlehrgang

QR-Code scannen

vor Ort



## Termine/Anmeldung

### Hybrider Lehrgang

QR-Code scannen

digital + vor Ort

