

EMS-Trainer/in

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.

★★★★ 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 „Fitnessstrainer/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 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 gerätgest. Krafttraining
- Fitnesscoach

Hinweis: Fortbildung EMS-Trainer/in

Die BSA-Akademie wird zukünftig auch die gesetzlich geforderte Aktualisierung der Fachkompetenz in Form einer eintägigen Fortbildung anbieten. Siehe S.39.

Gebühr

398,00 EUR in 1 Rate

Prüfung

siehe BSA-Zert S. 39

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter 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)

Hinweis: Personenzertifizierung „Fachkunde EMF“ zur Stimulation

Zukünftig dürfen nur noch diejenigen Personen EMS-Training am Kunden anwenden, die nachweislich über die erforderliche „Fachkunde EMF“ zur Stimulation gemäß NiSV verfügen. Absolventen dieses BSA-Lehrgangs erfüllen die gesetzlich vorgeschriebenen Kompetenzen, die bei einer Zertifizierung zur „Fachkunde EMF“ nachgewiesen werden müssen. Die Zertifizierungsprüfung wird von der BSA-Zert mit ihrem Zertifizierungsprogramm „Fachkunde EMF“ angeboten. Weitere Informationen finden Sie auf S. 39.

