



NEU

# FITNESSTRAINER/IN-C-LIZENZ – BASISQUALIFIKATION EMS-TRAINER/IN

## ZIEL

Der Fernlehrgang „Fitnesstrainer/in-C-Lizenz“ verfolgt das Ziel einer Vorqualifikation als Zulassungsvoraussetzung für Interessenten an einer Schulung zum Erwerb der „Fachkunde EMF“ zur Muskelstimulation gemäß § 7, Abs. 1 der Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen (NISV).

★★  
Basisqualifikation

 digital

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Grundlagen der Trainingslehre
  - Motorische Fähigkeiten
  - Anpassungen durch Training
  - Trainingsprinzipien
2. Aufbau einer Trainingseinheit
  - Ziele und Inhalte des Auf- und Abwärmens
  - Gestaltung des Hauptteils einer Einheit
3. Angewandte Trainingslehre
  - Grundlagen des fitness-orientierten Krafttrainings
  - Grundlagen des fitness-orientierten Ausdauertrainings
  - Grundlagen des fitness-orientierten Beweglichkeitstrainings
4. Gerätehandling/ Übungsunterweisung
  - Didaktisch-methodischer Ablauf einer Übungsunterweisung
  - Maßnahmen zur Korrektur von Bewegungsfehlern
5. Grundlagen der Anatomie/ Physiologie
  - Aktives und passives Bewegungssystem
  - Herz-Kreislauf-System

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Interessenten an einer Schulung zum Erwerb der „Fachkunde EMF“ zur Muskelstimulation (EMS-Trainer/in), die noch keine Vorqualifikation vorweisen können und damit die Zulassungsvoraussetzungen für eine anerkannte Fachkundes Schulung nicht erfüllen. Die Teilnahme an dem Lehrgang setzt praktische Trainingserfahrung voraus.

## WICHTIGER HINWEIS

Der Fernlehrgang „Fitnesstrainer/in-C-Lizenz“ kann ausschließlich in Kombination mit der anerkannten Fachkundes Schulung „EMS-Trainer/in“ gebucht werden.

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Basisqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### VORQUALIFIKATION FITNESSTRAINER/IN-C-LIZENZ PLUS EMS-TRAINER/IN



#### DAUER

**Fitnesstrainer/in-C-Lizenz**  
3 Monate

**EMS-Trainer/in**  
3 Monate mit 2 Tagen  
Präsenzphase



#### ANERKENNUNG

**Fitnesstrainer/in-C-Lizenz**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7494625



**EMS-Trainer/in**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7324417



#### PRÜFUNG

**Fitnesstrainer/in-C-Lizenz Zulassung**  
Absolvierung Fernlernphase

#### Art

Ausschließlich digital: Klausur  
(4 Wochen vor Beginn der  
Präsenzphase „EMS-Trainer/in“)

**EMS-Trainer/in**  
Zertifizierungsprüfung durch  
die BSA-Zert

#### Art

Ausschließlich vor Ort: Klausur  
Zulassung zur Zertifizierung ist die Teil-  
nahme am Lehrgang „EMS-Trainer/in“  
sowie das Bestehen des Online-Tests.