



# EMS-TRAINING



## Einzel- und Kombinationslehrgänge

Basisqualifikationen	Aufbauqualifikationen	Profiquifikationen	Fachwirt-/Meisterqualifikationen
★★	★★★★	★★★★★	★★★★★★
Einzellehrgänge	Fernstudien-DQR-Stufe 4 Einzellehrgänge 	Fernstudien-DQR-Stufe 5 Kombinationslehrgänge Der Abschluss besteht aus den dargestellten Basis- und Aufbauqualifikationen. 	Fernstudien-DQR-Stufe 6 Kombinationslehrgänge 
Fitnesstrainer/in-C-Lizenz* S. 40	EMS-Trainer/in S. 42 EMS-Fortbildung S. 43		

\* Diese Qualifikation fällt nicht unter den Fernstudien-DQR.

## PERSONENZERTIFIZIERUNG „FACHKUNDE EMF“

Seit dem 01.01.2023 dürfen nur Personen EMS-Training am Kunden anwenden, die nachweislich über die erforderliche „Fachkunde EMF“ (EMF = Elektromagnetische Felder) zur Muskelstimulation verfügen, dies ergibt sich aus Paragraf 4 der Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen (NiSV). Um die Fachkunde auf dem aktuellen Stand zu halten, ist alle fünf Jahre die Teilnahme an einer Fortbildung vorgeschrieben.

## ZERTIFIZIERUNGSPROGRAMM „FACHKUNDE EMF“ DER BSA-ZERT

Eine solche Personenzertifizierung wird von der BSA-Zert, dem Zertifizierungspartner der BSA-Akademie, mit ihrem Zertifizierungsprogramm „Fachkunde EMF“ zur Muskelstimulation (Niederfrequenz-, Gleichstrom- oder Magnetfeldgeräte) angeboten. Für die Erstzertifizierung durch die BSA-Zert ist die Teilnahme an einer Schulung laut NiSV verpflichtende Voraussetzung. Diese wird von der BSA-Akademie mit dem Lehrgang „EMS-Trainer/in“ angeboten.





# FITNESSTRAINER/IN-C-LIZENZ

## 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		
<p> <b>DAUER</b> <i>Fitnesstrainer/in-C-Lizenz</i> 3 Monate</p>	<p><i>EMS-Trainer/in</i> 3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase</p>	
<p> <b>ANERKENNUNG</b> <i>Fitnesstrainer/in-C-Lizenz</i> in Antragstellung</p>	<p><i>EMS-Trainer/in</i> Staatlich geprüft und zugelassen ZFU-Nr. 7324417</p>	
<p> <b>PRÜFUNG</b> <i>Fitnesstrainer/in-C-Lizenz</i> <b>Zulassung</b> Absolvierung Fernlernphase <b>Art</b> Ausschließlich digital: Klausur (4 Wochen vor Beginn der Präsenzphase „EMS-Trainer/in“)</p>	<p><i>EMS-Trainer/in</i> Zertifizierungsprüfung durch die BSA-Zert <b>Art</b> Klausur Zulassung zur Zertifizierung ist die Teilnahme am Lehrgang „EMS-Trainer/in“ sowie das Bestehen des Online-Tests.</p>	



# EMS-TRAINER/IN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert zur Durchführung einer Trainingssteuerung im Ganzkörper-EMS-Training und bereitet auf die Zertifizierungsprüfung zur „Fachkunde EMF“ (EMF = Elektromagnetische Felder) zur Muskelstimulation 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.

## ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Die BSA-Qualifikation „Fитnesstrainer/in-C-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.

## 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.

## 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.



★★★★  
**Aufbauqualifikation**

📍 vor Ort 🖥️ digital + 📍 vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

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
  - Handlungsempfehlungen
  - Kontraindikationen
  - Trainingsprogramme
6. Wissenschaftliche Befunde zum EMS-Training
7. EMS-verwandte Technologien
  - Nervenstimulation (TENS)
  - Magnetfeldstimulation (TMS, PMS)
8. Rechtliche Grundlagen (NiSV)



### GEBÜHR

#### **Fитnesstrainer/in-C-Lizenz + EMS-Trainer/in**

Lehrgänge: 696,00 EUR

Zertifizierung: 99,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 117,81 EUR)

Gesamt: 795,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 813,81 EUR)



### START

#### **Fитnesstrainer/in-C-Lizenz + EMS-Trainer/in**

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

Präsenzlehrgang  
QR-Code scannen



Hybrider Lehrgang  
QR-Code scannen





# EMS-TRAINER/IN

## ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert zur Durchführung einer Trainingssteuerung im Ganzkörper-EMS-Training und bereitet auf die Zertifizierungsprüfung zur „Fachkunde EMF“ (EMF = Elektromagnetische Felder) zur Muskelstimulation 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.



**Aufbauqualifikation**

📍 vor Ort    🖥️ digital +    📍 vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

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
  - Handlungsempfehlungen
  - Kontraindikationen
  - Trainingsprogramme
6. Wissenschaftliche Befunde zum EMS-Training
7. EMS-verwandte Technologien
  - Nervenstimulation (TENS)
  - Magnetfeldstimulation (TMS, PMS)
8. Rechtliche Grundlagen (NiSV)

## 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.

## 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.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Trainer/in für gerätegestütztes Krafttraining
- Fitnesscoach

### LEHRGANG ZUR ERSTZERTIFIZIERUNG

Die Qualifikation „EMS-Trainer/in“ wird als Fernlehrgang mit zwei Tagen Präsenzphase angeboten.

### FORTBILDUNG ZUR REZERTIFIZIERUNG

Für die Rezertifizierung zum/zur „EMS-Trainer/in“ wird eine Fortbildung in Form einer 1-tägigen Schulung angeboten.

### ZULASSUNG ZU ZUM LEHRGANG

Die BSA-Qualifikation „Fitnesstrainer/in-C-Lizenz“ (Seite 40) 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-Learnings sowie zur Unterstützung einer optimalen Vorbereitung ist das erfolgreiche Absolvieren eines Online-Tests vor der Präsenzphase verpflichtend.

### ERSTZERTIFIZIERUNG/REZERTIFIZIERUNG

Der Lehrgang „EMS-Trainer/in“ bzw. die „Fortbildung EMS-Trainer/in“ sind Voraussetzung für die Erst- bzw. Rezertifizierung gemäß NiSV.

# EMS-TRAINER/IN – LEHRGANGSVARIANTEN

Die Qualifikation zur Erstzertifizierung wird als Fernlehrgang mit zwei Tagen Präsenzphase angeboten. Qualifizierten Fachkräften steht eine 1-tägige Fortbildung zur geforderten Rezertifizierung zur Verfügung.

## ERSTZERTIFIZIERUNG

### EMS-TRAINER/IN

 vor Ort  digital +  vor Ort

#### ERLÄUTERUNG

Bei diesem Lehrgang eignen sich die Teilnehmer einen Teil der Lerninhalte selbstständig im Rahmen einer Fernlernphase an. Die Teilnehmer erhalten einen Lehrbrief mit Übungsaufgaben, der methodisch/didaktisch speziell für den Fernunterricht entwickelt wurde. Während dieser Zeit stehen die Fernlehrer der BSA-Akademie für Fragen zur Verfügung. Auf der 2-tägigen Präsenzphase werden die Lerninhalte vertieft und praktisch umgesetzt. Am Ende des Lehrgangs wird die Zertifizierungsprüfung absolviert.

#### ONLINE-TEST

Als Nachweis des E-Learning ist das erfolgreiche Absolvieren eines Online-Tests vor der Präsenzphase verpflichtend.

## REZERTIFIZIERUNG

### FORTBILDUNG EMS-TRAINER/IN

 vor Ort  digital


#### ERLÄUTERUNG

Zur Rezertifizierung ist zugelassen, wer an einer Schulung mit einem Umfang von mind. sechs Lerneinheiten (à 45 Minuten) gemäß NiSV teilgenommen und über eine gültige Zertifizierung verfügt. Die Rezertifizierung ist frühestens sechs Monate vor Ablauf des gültigen Zertifikates zu absolvieren. Die Gültigkeit des Zertifikates darf nicht abgelaufen sein. Die Inhalte der Erstzertifizierung werden zur Auffrischung verkürzt behandelt. Am Ende der Fortbildung wird eine Zertifizierungsprüfung vor Ort abgelegt. Die Fortbildung kann sowohl vor Ort als auch digital als Livestream absolviert werden. Wird die Fortbildung als Livestream absolviert muss, die Prüfung an einem zusätzlichen Termin vor Ort abgelegt werden.


 **ABSCHLUSS**  
EMS-Trainer/in


 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7324417




 **DAUER**  
3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase

 **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)

 **ZERTIFIZIERUNGSPRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Nachweis über die erforderliche Vorqualifikation  
Online-Test und Teilnahme an der Präsenzphase  
**Art**  
Klausur


 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen




 **ABSCHLUSS**  
Fortbildung zur Aufrechterhaltung der Anerkennung  
als Fachpersonal nach „Fachkunde EMF“ zur Muskel-  
stimulation gemäß NiSV

 **ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7368920



 **DAUER**  
3 Monate mit 1 Tag Präsenzphase

 **GEBÜHR**  
Lehrgang: 198,00 EUR  
Rezertifizierung: 99,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 117,81 EUR)  
Gesamt: 297,00 EUR zzgl. USt. (brutto: 315,81 EUR)

 **ZERTIFIZIERUNGSPRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Gültiges Zertifikat „Fachkunde EMF“  
Teilnahme an der Präsenzphase  
**Art**  
Klausur

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

