



# 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.

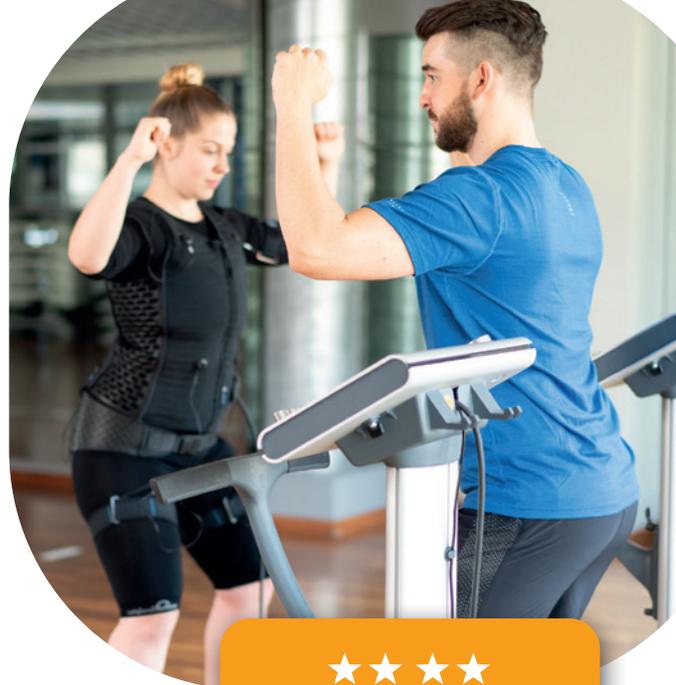
## HINWEIS: EMS-TRAINER/IN (HYBRID)

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

