



Lehrinhalt

Fitness Trainer/-in EMS B-Lizenz

- Gliederung der Körpertypen
- Das Herzkreislauf System und seine Funktion
- Aufbau und Funktion der Zelle
- Energiebereitstellung
- Anatomische Einteilung der Gewebearten und seine Funktion
- Das passive Bewegungssystem
- Die Wirbelsäule und seine Funktion
- Das aktive Bewegungssystem
- Muskellehre und Arbeitsweise
- Motorische Grundeigenschaften
- Biomechanik
- Trainingslehre
- Anamnese und Trainingsplan
- Sportverletzungen und Erste Hilfe
- Ernährungslehre
- theoretische und praktische Einführung EMS
 - Welchen Einfluss haben die EMS-Impulse auf unseren Körper?
 - Hat elektromagnetische Strahlung Einfluss auf unsere Zellen?
 - Wie setze ich das EMS-Training richtig ein?
 - Trainingsplangestaltung mit der EMS-Methode
 - koordinativen Fähigkeiten in das EMS-Training integrieren
 - Ernährung und EMS-Training was muss man beachten?
- EMS Praxis
 - Anwendungen EMS-Gerät
 - Übungsanleitung EMS-Training
 - korrekten Bewegungsausführung
 - Krafttraining im EMS-Training Funktionen und Übungen
 - Ausdauertraining Testen von Einstellungen und Übungen
 - Beweglichkeits- & Dehntraining im EMS-Training



- sensomotorisches Training im EMS
- Funktionales Training mit EMS-Gerät
- Welche Belastung zu welcher Zielgruppe
- Trainingspläne mit System oder individuell schreiben

Fachkunde EMF

- Physikalische Grundlagen elektrischer Ströme und Magnetfelder
 - Wirkung niederfrequenter elektrischer Ströme und Felder
 - Grundlagen der Technik und deren Einsatzmöglichkeiten, Überblick über verschiedene Anlagentypen und deren Einsatzmöglichkeiten: Behandlungsmöglichkeiten und Geräteeinstellungen
 - Risiken und Nebenwirkungen, Kontraindikationen
 - Anwendung Muskeltraining (EMS), (TENS)
 - Rechtliche Grundlagen (NiSV, Medizinprodukteverordnung)
 - Anforderungen an den Betrieb nach NiSV: Schutzbestimmungen und Schutzmaßnahmen
 - Dokumentation nach NiSV: Anwendungsplanung, Aufklärung von Personen ...
 - Kundenberatung und Aufklärung
 - Praktische Übungen unter fachärztlicher Aufsicht
 - Gesetzliche Grundlagen
- Abschlussprüfung/Hausaufgabe