

EMS-TRAINER

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

DU ALS TRAINER

Trainings- und Bewegungslehre: Eine Einführung

Begriffsbestimmungen, sportmotorische Fähigkeiten, Trainingslehre: Trainingsprinzipien, -steuerung, -planung, -durchführung, Bewegungslehre: Muskelfunktion, Grundlagen Biomechanik Anpassung des Körpers; Einordnung EMS in trainingswissenschaftlichen Kontext; Grundlegende Bewegungsmuster

Erste Schritte der Trainingsplanung und -steuerung

Periodisierung, Trainingsplanung für Zielgruppen

Work-Out

Grundübungen & typische Bewegungsmuster inkl. Übungsanleitung

DU ALS COACH & BERATER

Coaching & Kommunikation

Gesprächsführung, Trainerverhalten, Positionierung, Persönlichkeitstypen, Verkaufsgespräche (Sales & Marketing), Grundlagen Coaching

Erfolgreich verkaufen

Verkaufsgespräch, Angebotsentwicklung, Kundenbindung

Sporternährung: Die Grundlage zum Erfolg

Nährstoffe, Nahrungsaufnahme, Energiestoffwechsel, Ernährungsformen, Leitungsfaktor Ernährung, Energieverbrauch je nach Training, Ernährung vor – während – nach dem Training, Grundumsatz & Leistungsumsatz

DEINE VORBEREITUNG AUF DIE EMF-FACHKUNDE-PRÜFUNG

Grundlagen des EMS-Trainings

Einführung, Definition & Geschichte des EMS-Trainings, Anwendungsfelder, Elektrophysiologische Grundlagen des EMS-Trainings: Strom & Stromformen, Ohm'sches Gesetz, Reizströme und ihre Wirkung, wissenschaftliche Befunde zum EMS-Training, Zielgruppen, Unterschiede zur konventionellen Trainingsplanung

Gesetzliche Grundlagen zum EMS-Training

Anforderungen NiSV, Anforderungen an den Betrieb: ordnungsgemäße Installation, Einweisung, Prüfung auf Funktionsfähigkeit und Eignung, Instandhaltung, Anzeige des Betriebs, Kenntnis der Dokumentationspflicht

Physikalische Grundlagen

Elektromagnetisches Spektrum, Definition „Niederfrequenz“, Abgrenzung zu hochfrequenten Feldern, Definition und Abgrenzung Gleichstrom vs. Wechselstrom, Gleichfelder und Wechselfelder, Grundkenntnis zentraler Parameter (z.B. Frequenz, elektrische und magnetische Feldstärke, Flussdichte, Strom, Spannung)

Wirkung niederfrequenter Ströme/ (Magnet-)Felder

Betroffene Organe: Zentrales und peripheres Nervensystem, Muskeln, Eigenschaften der menschlichen Nervenzellen und Muskelzellen, Physiologie der Muskelaktivität, Reizschwellen, Reizdauer, typischerweise für verschiedene Anwendungen eingesetzte physikalische Parameter

Praxisworkshop EMS-Training

Grundlagen EMS, Kontraindikationen, Risiken, Nebenwirkungen/Minimierung von Risiken, Einsteigertraining, Anwendung Muskeltraining mit EMS, Magnetfeldstimulation, lokale Muskelstimulation/Nervenstimulation (TENS), Kundenberatung und Aufklärung in Theorie & Praxis, Praxis: Einsteigertraining, Praxis: Muskeltraining: Unter- oder Oberkörper (Schwerpunkt), Praxis: Stoffwechseltraining/lokale Muskelstimulation/TENS, Zusammenfassung NiSV & Prüfungsvorbereitung, Abschlussprüfung EMF Fachkunde zur Stimulation

INKLUDIERT ZERTIFIKATE & ABSCHLÜSSE:

- ✓ Fitnesstrainer C-Lizenz
- ✓ Teilnahmebescheinigung EMF-Fachkunde

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinevorlesung (OV)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
<p>Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie</p>				<p>WEB: Check-In-Webinar</p>	<p>WBT: Zeit- und Selbstmanagement</p>	
1	<p>SB 1: Trainings- und Bewegungslehre: Eine Einführung</p>	<p>OV 1: Erste Schritte der Trainingsplanung und -steuerung</p> <p>OV 2: Work-Out</p>	<p>OT 1: Einführung Trainings- und Bewegungslehre</p>			
2	<p>SB 2: Coaching & Kommunikation</p>	<p>OV 3: Erfolgreich verkaufen</p> <p>OV 4: Sporternährung: Die Grundlage zum Erfolg</p>	<p>OT 2: Coaching, Kommunikation & Beratung</p>			<p>S 1: Praxisworkshop EMS-Training 2 Tage (präsent)</p>
<p>ZERTIFIKAT: FITNESSTRAINER C-LIZENZ</p>						
3	<p>SB 3: Grundlagen des EMS-Trainings</p>	<p>OV 5: Gesetzliche Grundlagen zum EMS-Training</p>	<p>OT 3: EMS-Training: Grundlagen</p>			
4		<p>OV 6: Physikalische Grundlagen</p> <p>OV 7: Wirkung niederfrequenter Ströme/(Magnet-)Felder</p>				

PRÜFUNG ZU FACHKUNDE EMF