

Anforderungen an EMS-Trainerqualifikationen

1 Grundlegende Anforderungen

Als EMS-Trainerqualifikation kommen Inhouse-Schulungen, Präsenzlehrgänge oder ZFU (staatl. Zentrale für Fernunterricht) zugelassene Fernlehrgänge mit kompakter Präsenzlehre bei einem qualifizierten Ausbildungsinstitut in Betracht.

Die Präsenzlehre muss mindestens einen Tag Präsenzunterricht mit insgesamt 6 Stunden bzw. 8 Unterrichtseinheiten (UE) (inkl. der notwendigen Unterrichtspausen) beinhalten.

Im Rahmen der Präsenzlehre muss mindestens ein Unterrichtsblock (mindestens 90 min bzw. 2 UE Dauer) Praxis Ganzkörper-EMS beinhalten.

Die nachfolgend aufgeführten Lehr- und Lerninhalte können via Fern- oder Präsenzunterricht vermittelt werden. Eine Kombination beider Unterrichtsformen ist ebenfalls möglich.

Die oben genannten Forderungen nach mindestens einem Unterrichtsblock Praxis Ganzkörper-EMS bleibt davon unberührt.

2 Inhalte der Qualifikation

Inhalte der Qualifikation müssen sein:

- Grundlagen der Elektrizitätslehre im Themengebiet;
- Arten von Reizströmen im EMS-Training;
- Physiologie der EMS;
- spezifische Eingangsanamnese im EMS-Training zur Identifizierung von Kontraindikatoren;
- relative und absolute Kontraindikatoren für ein Ganzkörper-EMS-Training;
- Trainingsplanung (Belastungsparameter, Leistungsstufen etc.);
- Trainingsdurchführung (Gerätehandhabung, initiale Impulsgewöhnung, Einweisung und Trainingskontrolle);
- Handlungsempfehlungen bzw. Sicherheitsaspekte zur sicheren Ganzkörper-EMS-Anwendung.

Trainingstheoretische Grundlagen (allgemeine Trainingslehre, Trainingssteuerung, sowie Grundlagenwissen Anatomie/Physiologie werden vorausgesetzt). Diese Lehr-/Lerninhalte können in der EMS-Trainerqualifikation inkludiert sein oder eine entsprechende Vorqualifikation wird als Zulassung zur EMS-Trainerqualifikation vorausgesetzt