

# EMS Trainer Lizenz

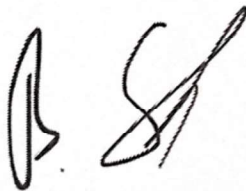
Marlien Friedrich hat  
an der **EMS Trainer Basic** Schulung teilgenommen.

Inhalte der Schulung waren:

- Historische Entwicklung des EMS Training
- Elektrophysiologische Grundlagen
- Belastung im Training
- Muskelfaser und Rekrutierung
- Kontraindikationen
- Kreatinkinase
- Gerätebedienung und Anwendung in der Praxis
- Grundübungen im EMS Training

Wittingen, 10.03.2021

Ort, Datum



Ben Seidler