

## Functional Trainer - Die Basisausbildung

2tägig

Diese Fortbildung liefert viele wertvolle Anregungen für Group Fitness-, Personal- und Fitness Trainer.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

### Beschreibung

FUNCTIONAL Training – Funktionelles Training

Das funktionelle Training dient der zielorientierten Verbesserung alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster und konditioneller Fähigkeiten. Hinter diesem Namen verbirgt sich nicht nur der Name eines neuen Fitnesstrends - der Ursprung liegt im Bereich der Rehabilitation und zeigt eine ganzheitliche und effektive Trainingsform.

Ziele des funktionellen Trainings:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination
- Optimierung der Bewegungsökonomie

In dieser Fortbildung orientieren wir uns an alltagsnahen und sportartspezifischen Bewegungsmustern. Im Vordergrund stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, das Trainieren in Muskelketten und der professionelle Einsatz von geeigneten Zusatzgeräten. In Theorie & Praxis erarbeiten wir sinnvolle Umsetzungen für verschiedene Zielgruppen und Trainingslevel.

Sie lernen individuelle und exakte Trainingspläne zu gestalten und den Kunden sicher an die große Vielfalt der funktionellen Übungen und Variationen heranzuführen. Sie lernen Zusatzgeräte kennen und deren Einsatzmöglichkeiten zu differenzieren.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

### Presenter



Roman Bayer

## Termin(e)

### in in Deutschland

FUTR19 - 1 **Functional Trainer - Die Basisausbildung**  
19.01.-20.01.2019 in Erding / München / Sportpark Schollbach

FUTR19 - 2 **Functional Trainer - Die Basisausbildung**  
14.09.-15.09.2019 in Landshut / München / Fit Plus

### in in Österreich

FUTR19 - 3 **Functional Trainer - Die Basisausbildung**  
23.03.-24.03.2019 in Wien / MaXX Sportcenter