

Functional Flow

1 täglich

Webseminar / Präsenzausbildung

Als Webseminar oder als Präsenzausbildung buchbar. Beim Webseminar ist der Start jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

FUNCTIONAL FLOW

Kraftvoll, Dynamisch, Fließend

Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.

Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen.

Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

Bodyworkout – mal ganz anders!

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. Die Fähigkeit, im Rhythmus der Musik unterrichten zu können, ist von großem Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Functional Flow und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Tagesworkshop und Webseminar

In diesem Workshop stellen wir die 4 Säulen des Konzepts Functional Flow in der Theorie vor. Im Anschluss setzen wir die Theorie in die Praxis um. Dafür haben wir 2 Modellstunden vorbereitet . Die Analysen der beiden Modellstunden vertiefen den Kursaufbau und geben wertvolle Tipps zur Umsetzung mit Gruppen.

Inhalte der Ausbildung:

1. Definition: Funktionelles Training
2. Functional Flow: Die Idee
- 2.1 Kraft
- 2.2 Rumpfstabilisation
- 2.3 Sprünge
- 2.4 Mobilität
3. Kursaufbau Functional Flow
4. Modellstunde 1: Functional Flow
5. Analyse Modellstunde 1
6. Modellstunde 2: Functional Flow
7. Analyse Modellstunde 2

Anmerkung

Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zur Präsenzausbildung. Anhand des gesendeten Skriptes arbeiten Sie sich durch die theoretischen Inhalte, zahlreiche Erklärvideos ergänzen das Skript. Im Anschluss an jedes Kapitel finden Sie Selbsttestfragen. Sollten Fragen offen bleiben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluss an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung. Die Kapitel können dabei beliebig oft angeschaut werden.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 195,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 685,- zzgl. MwSt.)

Presenter



Termin(e)

in Online als Webinar

FUFL-Online **Functional Flow Webseminar**

18.01.2038 in **ONLINE / ONLINE**

FUFL-Online + GFS-Online **Paket: Functional Flow Webseminar + S-Lizenz Webseminar**

18.01.2038 in **ONLINE / ONLINE**