

## Functional Trainer - Die Basisausbildung

2 tägig

Webseminar / Präsenzausbildung

Das funktionelle Training steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle Ganzkörperbewegungen wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert. Es dient der zielorientierten Verbesserung alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster und konditioneller Fähigkeiten. „Funktionelles Training bedeutet Bewegungen zu trainieren, nicht nur Muskeln. (Gambetta, 2006)

Das funktionelle Training hat seinen Ursprung im Bereich der Rehabilitation und hat sich zu einem Fitness-Trend entwickelt, der eine ganzheitliche und effektive Trainingsform darstellt.

Funktionelles Training hat viele unterschiedliche Ziele, wie zum Beispiel die Verbesserung der funktionellen Kraft, Koordination und Stabilität. Damit wird die Basis gelegt für körperliche Herausforderungen, sowohl im Sport wie auch im Alltag.

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

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von 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 Trainer und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

In diesem 2-Tages Workshop/Webseminar orientieren wir uns an alltagsnahen und sportartspezifischen Bewegungsmustern, welche im Groupfitness-Training optimal angewendet werden können. 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.

01. Einleitung und Grundlagen des Functional Trainings
02. Functional Training – Was ist das eigentlich? Open Chain vs. Closed Chain
03. 10 Grundprinzipien des Functional Trainings
04. Funktionelles Training und die Sensomotorik– Neurotraining
05. Funktionelles Training vs. Isoliertes Krafttraining
06. Funktionelles Training – warum – das Funktionsproblem!
07. Muskuläre Dysbalancen
08. Zusammenhänge zwischen Funktionsdefiziten und Verletzungen
09. Funktionelles Training – Muskelketten
10. Funktionelles Training – Muskelschlingen
11. Was sind die Grundlagen eines funktionell ausbalancierten Trainingsprogramms?

12. Funktionelles Training – die Basisübungen
13. Funktionelles Training – Was beinhalten die grundlegenden Übungen?
14. Antibewegungen
15. Bewegungsgenauigkeit – Technik – was zu beachten ist
16. Funktionelles Training – Zusammenfassung und Ziele
17. Modellstunde 1: Functional Workout
18. Functional Workout: Analyse
19. Modellstunde 2: Functional Flow
20. Functional Flow: Analyse
21. Circuit-Training in der Theorie
22. Modellstunde 3: Bodyweight Circuit
23. Bodyweight Circuit, Analyse
24. Kleingeräte Workshop: Überblick zum Functional Equipment
25. Modellstunde 4: Equipment Circuit
26. Equipment Circuit: Analyse

#### 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 4 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!

#### **Anmerkung**

Sowohl bei der Präsenzausbildung als auch beim Webseminar kann optional ein schriftliches online Examen durchgeführt werden. Dieses ist im Preis inbegriffen. Wird dieses Examen erfolgreich bestanden, kann der diplomierte Titel Euro Education Functional Trainer erreicht werden. Wird die Prüfung nicht abgelegt, erhalten Sie nach Kursabschluss eine Teilnahmebestätigung.

Sollte eine Nachprüfung erforderlich werden, wird diese mit € 100,- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt. berechnet

#### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat/ Diplom sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 350,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 790,- zzgl. Mwst. ( statt regulär € 840,- zzgl. MwSt. )

#### **Presenter**



Roman Bayer

## Termin(e)

in Online als Webinar

**FUBA-Online** Functional Trainer - Die Basisausbildung als Webseminar

19.01.2038 in ONLINE / ONLINE