

FUNCTIONAL GROUP FITNESSTRAINER A-LIZENZ

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

STRONGER TOGETHER: FUNCTIONAL GROUP FITNESS- TRAINER A-LIZENZ

Functional Group Fitnesskonzepte

Vorstellung Group Fitnesskonzepte: Hot Iron, Langhanteltraining, Kettlebelltraining, Bootcamp, HIIT, Tabata, Bodypump, BBP, Core, Muscle Fire etc., Planung & Steuerung im speziellen Setting, Anforderungsprofil Teilnehmer & Coach, besondere Coaching Cues

Myofascial Training

Myofaszie: Aufbau, Funktion, Netzwerk, Faszientraining nach Schleip

Intensiv-Workshop: Train together – Functional Group Fitnesskonzepte

Praktische Umsetzung der Functional Group Fitnesskonzepte

Planung & Steuerung Deiner Group Fittesseinheit

Planung & Steuerung von Functional Group Fittesseinheiten, Umgang mit heterogenen Gruppen, Anpassung von Übungen

Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness

Rechtliche & organisatorische Grundlagen, Planung & Steuerung von Group Einheiten

Masterclass: Erfolgreich digital unter- richten: Konzepte, Didaktik & Technik

Group Fitness digital anwenden & anleiten

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Video-Tutorial (VT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar	WBT: Zeit- und Selbst- management	
1	SB 1: Functional Group Fitnesskonzepte	OT 1: Functional Group Fitnesskonzepte			WBT 1: Myofascial Training	
2				WEB 1: Planung & Steuerung Deiner Group Fittesseinheit WEB 2: Rechtliche & organisatorische Grundlagen im Group Fitness		S 1: Intensiv-Workshop: Train together – Functional Group Fitnesskonzepte <i>2 Tage (präsent)</i>
3			VT 1: Masterclass: Erfolgreich digital unterrichten: Konzepte, Didaktik & Technik			

LIZENZPRÜFUNG: AUSARBEITUNG & VIDEODOKUMENTATION