

# Functional Fitnessstrainer A-Lizenz

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## Functional Fitness: Training mit Kleingeräten & dem eigenen Körpergewicht

### Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Functional-Training-Einheiten

Wissenschaftliche Grundlagen zum Functional Training, Diagnoseverfahren, Verletzungsprophylaxe, trainingsmethodische Grundlagen, Trainingsplanung und -steuerung: Aufwärmen, Hauptteil, Regeneration, Trainingspläne

## Functional Training – die Praxis

Trainingsformen im Functional Training: funktionelles Intervalltraining, plyometrisches Training für Schnellkraft und zur Verletzungsvorbeugung, Programme zur Leistungssteigerung, Übungsreihen: Schlingentraining, Langhanteltraining, Kettlebell, Mini- und Superbands, Medizinbälle und Wallballs, Sand-, Fitness- und Aquabags; Kursplanung und -abläufe  
Bodyweight-Training 2.0 – Trends und Trainingsformen, Crossfit, Freeletics, Combat-Drills, Calisthenics

## Faszientraining und Mobility im Functional Training

Grundlagen, Aufbau, Funktion und Reaktion des Faszien Gewebes in Bezug auf Dehnung, Massage und Bewegung; Leitlinien und Kontraindikationen zur Faszienmassage, Eigenmassage des gesamten Bewegungsapparats, Faszien-Work-out  
Mobilität als Grundlage zur Leistungsentfaltung, Athletikübungen und Muskelketten, Power-Stretches, aktive und passive Dehntechniken, mobilisierende Movement-Preps, Dynamic Joint-Mobility



## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	<b>SB 1:</b> Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung	<b>OT 1:</b> Functional Fitness		<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
2					<b>PP 1:</b> Praxisworkshop Functional Training 3 Tage
3			<b>WBT 1:</b> Myofascial Training		<b>PP 2:</b> Praxisworkshop Faszientraining und Mobility 2 Tage

**Abschlussprüfung:** Abschlussklausur & Kurzlehrprobe

