

Functional Fitnessstrainer A-Lizenz

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

Zeit- und Selbstmanagement

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

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)	Webinar (WEB)	Webbasiertes Training (WBT)	Präsenzphase (PP)
1	SB 1: Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung	OT 1: Functional Fitness	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement		
2					PP 1: Praxisworkshop Functional Training 3 Tage
3				WBT 1: Fascial Fitness	PP 2: Praxisworkshop Faszientraining und Mobility 2 Tage

Abschlussprüfung: Abschlussklausur & Kurzlehrprobe

