DEUTSCHE SPORTAKADEMIE

FUNCTIONAL 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

BESONDERHEITEN VON FUNCTIONAL FITNESS & FASZIENTRAINING

Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung

Wissenschaftliche Grundlagen zum Functional Training, Diagnoseverfahren, trainingsmethodische Grundlagen, Trainingsplanung und -steuerung, Verletzungsprophylaxe, Übungsauswahl & Trainingstools

Myofascial Training

Myofaszie: Aufbau, Funktion, Netzwerk

Faszientraining nach Schleip

FUNCTIONAL FITNESS & FASZIENTRAINING IN DER PRAXIS

Praxisworkshop Faszientraining und Mobility

Sensorische Systeme und Rezeptoren, Aufbau und Einteilung von faszialem Gewebe, myofasziale Linien nach Myers, Atemtechniken, Screeningverfahren, Haltungsdysfunktion & Bewegungseinschränkungen, Release-Techniken & -methoden: Flossing, Schaumstoffrolle, TMX, Lacrosseball, Mobilitätsübungen, Integration Trainingsplan

Praxisworkshop Functional Training

Joint-by-Joint-Ansatz, fundamentale Bewegungsmuster: Big Five, Coaching, Aufbau Trainingseinheit: Release, Mobility, Activation, Integration

DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
	Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie		**WEB:** Check-In-Webinar	**WBT:** Zeit- und Selbstmanagement	**S 1:** Praxisworkshop Faszientraining und Mobility *2 Tage (präsent)*
1	**SB 1:** Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung	**OT 1:** Functional Fitness			**S 2:** Praxisworkshop Functional Training *3 Tage (präsent)*
2			**WBT 1:** Myofascial Training		
3					

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

STAATLICHE ZENTRALSTELLE ZUGELASSEN ZFU FÜR FERNUNTERRICHT