

FUNCTIONAL FITNESSSTRAINER 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 <i>2 Tage (präsent)</i>
1	SB 1: Das Functional Training: Grundlagen für die erfolgreiche Planung und Umsetzung	OT 1: Functional Fitness			S 2: Praxisworkshop Functional Training <i>3 Tage (präsent)</i>
2			WBT 1: Myofascial Training		
3					

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSKLAUSUR & MÜNDLICH-PRAKTISCHE PRÜFUNG

