



Lehrinhalt

Functional TrainerIn

1. Einführung Functional Training
2. Sportartenanalyse, Alltagsanalyse
3. Funktionelle Krafttests in Theorie und Praxis
4. Movementscreening/Bewegungsanalyse
5. Funktionelle Trainingsplanung
6. Joint Mobility – Mobilität und Flexibilität
7. Schlingentrainer (TRX)
8. Hantel bzw. Alternativgewicht
9. Mobility Training
10. Kettlebell
11. Zirkeltraining
12. Slingtrainer
13. Bodyweight
14. Speedladder – Schnelligkeitstraining – Reaktion und Beschleunigung
15. Agility Drills
16. EMS
17. Methodischer Aufbau - Leistungsgefüge
18. Abschlussprüfung/prakt. Hausaufgabe