



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont
10:45 - 11:45	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Functional Training</li> <li>• Prinzipien des Functional Trainings</li> <li>• Myofasziale Leitbahnen</li> <li>• Joint by Joint - Ansatz</li> <li>• Mobility Training</li> </ul>
11:45 - 12:45	Praxis	Micro-Workshop – Mobility Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handgelenks - Mobilisation</li> <li>• Halswirbelsäulen - Mobilisation</li> <li>• Schulter - Mobilisation</li> <li>• Brustwirbelsäulen - Mobilisation</li> <li>• Hüft - Mobilisation</li> <li>• Sprunggelenks - Mobilisation</li> </ul>
12:45 - 13:30	Pause	-
13:30 - 14:45	Theorie	Primal Movement Patterns (inkl. Kurz-Praxis)
14:45 - 15:00	Pause	-
15:00 - 17:30	Praxis	Micro-Workshop – Kettlebell <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipmentkunde</li> <li>• Safety-Einweisung</li> <li>• Einführung KB-Übungen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitende Übungen</li> <li>• KB Goblet Squat / Overhead Squat</li> <li>• KB Deadlift</li> <li>• KB Swing / American Swing / Einhändiger Swing</li> <li>• KB Clean</li> <li>• KB Snatch</li> <li>• KB Turkish Get Up</li> </ul> </li> </ul>



Tag 2

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 10:45	Theorie	Rückblick 1.Tag – Ausblick 2.Tag
10:45 - 11:45	Praxis	Micro-Workshop – Speedladder <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipmentkunde</li> <li>• Safety-Einweisung</li> <li>• Agility Drills</li> <li>• Erweiterte Einsatzmöglichkeiten der Speedladder</li> </ul>
11:45 - 13:00	Praxis	Micro-Workshop – Minibands & Superbands <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipmentkunde</li> <li>• Safety-Einweisung</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten für ein ergänzendes Körpergewichtstraining</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untere Extremität</li> <li>• Obere Extremität</li> <li>• Core-Development</li> <li>• Glute-Development</li> <li>• Resistance Training</li> </ul> </li> </ul>
13:00 - 13:45	Pause	-
13:45 - 15:30	Praxis	Micro-Workshop – Slingtrainer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipmentkunde</li> <li>• Safety-Einweisung</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Untere Extremität</li> <li>• Obere Extremität</li> <li>• Core-Development</li> </ul> </li> </ul>
15:30 - 15:45	Pause	-
15:45 - 16:15	Praxis	Micro-Workshop – Medizinball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipmentkunde</li> <li>• Safety-Einweisung</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelübungen</li> <li>• Partnerübungen</li> </ul> </li> </ul>
16:15 - 17:15	Praxis	Micro-Workshop – Zirkeltraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmung</li> <li>• Mögliches Programm für funktionelles Gruppentraining</li> </ul> Exemplarische, verkürzte Zirkeltrainingseinheit
17:15 - 17:30	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate