

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont
60 min	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>
60 min	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>
45 min	Pause	-
75 min	Theorie	Primal Movement Patterns (inkl. Kurz-Praxis)
15 min	Pause	-
150 min	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

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Rückblick 1.Tag – Ausblick 2.Tag
60 min	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>
75 min	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>
45 min	Pause	-
105 min	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 min	Pause	-
30 min	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>
60 min	Praxis	Micro-Workshop – Zirkeltraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmung</li> <li>• Mögliches Programming für funktionelles Gruppentraining</li> </ul> Exemplarische, verkürzte Zirkeltrainingseinheit
15 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate