

# Trainieren-Wie-Profis FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINING

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!

Werden Sie der Erste Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINER in Ihrer Stadt! Mit dem modernen und innovativen Konzept Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINING - Profitieren Sie durch die Erfahrung von Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINING in Regensburg! Nutzen Sie die Chance und erweitern Sie Ihr Angebot und Wissen! Ideale Ergänzung in der Praxis und in der freien Natur!

Komplettes Konzept – sofort einsetzbar!

Functional Training - auch gerne das Training der Zukunft genannt - ist in aller Munde. Spätestens seit dem Erfolg der Deutschen

Fußball-Nationalmannschaft im Sommer 2006, die nach dem Trainingskonzept von Mark Verstegen so ihre Fitness trainierte, macht diese besondere Art des Ganzkörpertrainings auf sich aufmerksam.

Dabei gilt FUNCTIONAL TRAINING als eine zunehmende Konkurrenz für das herkömmliche Fitnessstudio, da es dem Trainierenden neben viel Spaß und unzähligen Übungsvarianten auch noch ein alltagsnahes und rückengerechtes Training ohne schwere Gewichte oder Maschinen ermöglicht.

Das Unternehmen Trainieren-Wie-Profis – Functional Fitness Training bietet ein Konzept, dieses Training selber in



Ihrer Praxis/Studio bzw. auch in der freien Natur umzusetzen! Da man bei dieser Art des Trainings auf große Maschinen verzichtet, ist es auch mit einem kleinen Budget umsetzbar! Die Trainieren-Wie-Profis FUNCTIONAL-TRAINING Kurse werden unter gewissen Voraussetzungen von den Krankenkassen bezuschusst.

Die Inhalte ergänzen sich durch 70% praktische und 30% theoretische Anteile.

## Praktischer Inhalt:

- Einführung in das TrainierenWieProfis - FUNCTIONAL-TRAINING
- Durchführung verschiedener Warm up Programme (Dynam. Warm up, Movement Preps usw.)
- Kennenlernen verschiedener FUNCTIONAL Trainingsgeräte (TRX, Sandbag, Slideboard, Superbands, Heavy Ropes uvm.)
- Aufbau und Ablauf eines Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-TRAININGS
- Durchführung unterschiedlicher Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS Workouts
- Anleitung von praktischen Übungen

- Kennenlernen von verschiedenen Levels des Training (Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINING XL usw.)
- selbstständige Durchführung von Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL-FITNESS-WORKOUTS
- Einblick in Screenings zur funktionellen Beurteilung des Klienten
- Cool Down, Anwendung der Black Roll uvm.

## Theoretischer Inhalt:

- Geschichte/Entwicklung des FUNCTIONAL TRAININGS
- Einführung in FUNCTIONAL TRAINING
- Was ist Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL TRAINING
- Unterschied zum Fitnessstudio/Gerätetraining

- funktionelle Bewegungsanalysen für Kraft, Stabilität und Mobilität
- Vorteile und Nutzen von Trainieren-Wie-Profis - FUNCTIONAL TRAINING
- Umsetzung des Konzeptes in der Praxis/Studio usw.
- Vorstellung des Partner Programmes (Netzwerk, Homepage, Marketing usw.)

## Kursüberblick & Inhalt:

- 2 Tage Ausbildung in Theorie & Praxis
- Indoor und Outdoor
- Skript
- Möglichkeit über unsere Netzwerke günstiges Equipment einzukaufen
- Möglichkeit der Teilnahme an unserem Partnerprogramm – mit allen Vorteilen!

# Trainieren-Wie-Profis FUNCTIONAL-FITNESS-TRAINING

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!

## Voraussetzungen:

Physiotherapeuten (ab 2. Ausbildungsjahr), Fitnesstrainer, Sportwissenschaftler, Sportstudent/Sportlehrer, Leistungssportler, Übungsleiter, abgeschlossene Trainerausbildung, Erfahrungen im Group-Fitnesstraining, oder eine ähnliche Qualifikation

## Unterrichtseinheiten:

20 UE

## Max. Teilnehmerzahl:

18

## Kosten:

399,- €

349,- € für Schüler/Studenten  
(Nachweis erforderlich)

## Termine:

Regensburg:

13.-14.04.19 oder

14.-15.09.19

## Kursleitung:

### Sebastian Stäbler

(Inhaber Praxis Physioworld, OC FUNCTIONAL TRAINER und Trainieren-Wie-Profis-TRAINER) Sportphysiotherapeut (DOSB), Physical Fitness (DOSB) Manualtherapeut, Athleten Betreuer DAASM, und seit über 10 Jahren Erfahrung in der Betreuung von Leistungssportlern uvm.

### Korbinian Bimmerle

Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Lymphtherapeut, Manualtherapeut i.A. FUNCTIONAL TRAINING INSTRUCTOR, , Trainieren-Wie-Profis-Trainer, Betreuung SSV Jahn Regensburg U23

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.