

Beschreibung Functional Fitness-Workshop

Was vor 10 Jahren noch für viele wie ein kurzfristiger Fitness-Hype und vorübergehenden Trend erschien, ist es heute aus der Fitness- und Gesundheitsbranche nicht mehr wegzudenken:

Functional Fitness hat den gesamten Fitnessmarkt revolutioniert!

Fitnessstudios, die heute keine „Functional Area“ zu bieten haben, können mit der Konkurrenz längst nicht mehr mithalten. Jeder möchte ein Stück vom Kuchen abhaben und daher verwundert es nicht, dass immer mehr kommerzielle Anbieter auf den Markt für Functional Fitness drängen – wohl aber, WAS heutzutage mittlerweile alles unter den Begriff „funktionelles Training“ bzw. „Functional Fitness“ vermarktet wird. Wenn es jedoch um Kundenbindung geht, so gilt immer noch „Qualität setzt sich durch!“

In diesem Workshop lernst du breitgefächert aber dennoch auf hohem Qualitätsstandard die Grundlagen des Functional Fitness.

- **WIE** erkenne ich Defizite in den grundlegenden Bewegungsmustern (-> „**Functional Movement Screen**“) meiner/s Kunden?
Wie kann ich dynamischen Dehnübungen im Hinblick auf eine „**Movement-Preparation**“ sinnvoll in das Warm-Up integrieren (-> **Mobility**)
Wie lassen sich Übungen für eine heterogene Gruppe leichter und schwerer gestalten (> **Progression** und **Regression**).
- **WAS** kann ich tun, damit meine Kursteilnehmer/Kunden eine bessere Bewegungskontrolle (->**Stabilität**) erreichen um Verletzungen vorzubeugen?
- **WO** kann ich **taktile Reize** einsetzen („**HANDS ON**“) um Bewegungen zu korrigieren und meinen Kursteilnehmern/Kunden zu einer besseren Muskel- (->**Aktivierung**) zu verhelfen?
- **WELCHE** Vorübungen eignen sich als „**Corrective Exercises**“ um die Technik der Grundübungen zu verbessern?
- **WOMIT** kann ich die **Regeneration und Erholung** (-> **Recovery**“) einleiten, verbessern und beschleunigen, um die Leistungsfähigkeit meiner Klienten dauerhaft zu erhalten und nachhaltig zu verbessern?
- **Und viele andere Fragen** u.a. Gerätehandling für Kettle Bells, Battle-Ropes, Slingtrainer, Mini-Bands etc.

Der Workshop richtet sich in erster Linie an Übungsleiter, Kursleiter, Trainer, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten sowie an Studierende der Sport- und Gesundheitswissenschaften.