

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont
60 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Functional Training • Prinzipien des Functional Trainings • Myofasziale Leitbahnen • Joint by Joint - Ansatz • Mobility Training
60 min	Praxis	Micro-Workshop – Mobility Training <ul style="list-style-type: none"> • Handgelenks - Mobilisation • Halswirbelsäulen - Mobilisation • Schulter - Mobilisation • Brustwirbelsäulen - Mobilisation • Hüft - Mobilisation • Sprunggelenks - Mobilisation
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"> • Equipmentkunde • Safety-Einweisung • Einführung KB-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Übungen • KB Goblet Squat / Overhead Squat • KB Deadlift • KB Swing / American Swing / Einhändiger Swing • KB Clean • KB Snatch • KB Turkish Get Up

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"> • Equipmentkunde • Safety-Einweisung • Agility Drills • Erweiterte Einsatzmöglichkeiten der Speedladder
75 min	Praxis	Micro-Workshop – Minibands & Superbands <ul style="list-style-type: none"> • Equipmentkunde • Safety-Einweisung • Einsatzmöglichkeiten für ein ergänzendes Körpergewichtstraining • Einsatzmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Untere Extremität • Obere Extremität • Core-Development • Glute-Development • Resistance Training
45 min	Pause	-
105 min	Praxis	Micro-Workshop – Slingtrainer <ul style="list-style-type: none"> • Equipmentkunde • Safety-Einweisung • Einsatzmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Untere Extremität • Obere Extremität • Core-Development
15 min	Pause	-
30 min	Praxis	Micro-Workshop – Medizinball <ul style="list-style-type: none"> • Equipmentkunde • Safety-Einweisung • Einsatzmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Einzelübungen • Partnerübungen
60 min	Praxis	Micro-Workshop – Zirkeltraining <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsbestimmung • Mögliches Programming für funktionelles Gruppentraining Exemplarische, verkürzte Zirkeltrainingseinheit
15 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate