

**AFAS
AUSTRIAN FITNESS &
AEROBIC SCHOOL**

GROUPFITNESS-TRAINER WEITERBILDUNG FUNCTIONAL TRAINING

Inhalt

Stundenaufbau, Elemente des Functional Trainings, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining, das Konzept der „Musksynergie“, Herzfrequenzwellen, wie man den Core (Körpermitte) während des Cardio Trainings einbezieht, Gleichgewicht und Stabilität, Pliometrie, Isometrie, Spitzenkontraktionen, Übergänge zum Boden und zurück zur Standposition, Cueing und Didaktik.

Beschreibung

Diese Weiterbildung ermöglicht es Dir das Training funktionell zu gestalten und Functional Training Stunden wie z.B. Intervall- und Zirkeltraining, Tabata, H.I.I.T etc., erfolgreich, professionell, sicher und verantwortungsvoll zu unterrichten. Alltagsbewegungen, die das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen benötigen, bilden den Kern des Trainings. Verbesserung der motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

Datum: 19. + 20. Oktober 2024

Samstag 14.00 – 18.00 / Sonntag 8.30 – 16.00

Ausbildungsort :

Activity Fitness-Studio / 2351 Wiener Neudorf, Triesterstraße 12

Preis: Euro 329 / Person inkl. 1 special Masterclasses

