

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING OHNE EQUIPMENT WORKSHOP

**Das funktionelle Training hat in den letzten Jahren viele Erfolge gefeiert. Zu Recht!
Man kann immer und überall trainieren – man muss nur wissen wie!**

Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht ist nur gesund und effektiv, wenn die Übungen sauber und kontrolliert durchgeführt werden. Das Training hat viele Vorteile und kann dein bisheriges Training in anderen Sportarten perfekt ergänzen. Dieser interaktive Workshop gibt dir einen detaillierten Einblick in die richtige Ausführung der Basis-Übungen, zeigt dir die häufigsten Fehler auf, stellt dir ein Grundgerüst für den Trainingsaufbau und verdeutlicht die Notwendigkeit des holistischen Trainingsprinzips.

AUFBAU

1. Funktionelles Training „NOW AND THEN“: Aus der Sportmedizin in den Alltag
2. Basis-Übungen im Überblick: Theorie und Praxis
3. Das Holistische Trainingsprinzip
4. Vorteile des Bodyweight Trainings
5. Trainingsaufbau leicht gemacht
6. Fokus HIGH INTENSE INTERVALL TRAINING: Theorie und Praxis
7. Fokus Pilates und Tiefenmuskulatur
8. Wochenplan und Trainingsoptimierung

WORKSHOP

- ab 5 bis maximal 12 Teilnehmer
- 6 stündiger interaktiver Workshop
- Teilnehmerbescheinigung / Fortbildung Lehramt

Kosten: 139€ inkl. MwSt.

BOOK NOW