

Mach Dein Hobby zum Beruf

Verantwortungsbewusst - professionell - erfolgreich

AFAS
austrian fitness & aerobic school



Trainer Grundausbildung

FUNCTIONAL TRAINING

Termine auf Anfrage!

afas.at
clubactivity.at



Trainer Grundausbildung **FUNCTIONAL TRAINING**

Inhalt

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

Beschreibung

In dieser Ausbildung dreht sich alles um die Funktionalität im Training. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der Lebensqualität durch die Entwicklung aller motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Dehnungskapazität, Koordination. Einfache Alltagsbewegungen, die auf die Muskelsynergie fokussiert sind, bilden den Kern des Trainings.

Datum

Termine auf Anfrage!
14 Unterrichtseinheiten

Ausbildungsort

Activity Fitness-Studio / 2351 Wiener Neudorf, Triesterstraße 12

Preis

Euro 249,00

Kontakt

friendly@clubactivity.at / 02236 86 96 90