



Frau Lena Melchert

besuchte mit Erfolg den Fortbildungskurs **Kursleiter/in Functional Training**

vom 20.03. - 21.03.2021

Inhalte:

- Einweisung in das Konzept „Functional Training“
- Functional Training – Philosophie, Schwerpunkte
- Wirbelsäule – Rumpfstabilisation
- Training mit der Schwerkraft
- Mobilität – Stabilität – Kraft – Koordination
- Plyometrisches Training
- Ausdauertraining
- Regenerationsmethoden
- Kurskonzeption und Stundenaufbau, Marketing
- Methodik, pädagogische Grundlagen, Motivation
- Trainingslehre, Trainingsphysiologie
- Haltungs- und Bewegungsschulung unter Aspekten der Körperwahrnehmung
- Evaluation, Testmöglichkeiten

Der Kurs umfasste 15 Unterrichtseinheiten.

Wiesbaden, den 21. März 2021

Prof. Dr. med. E. Schmitt
1. Vorsitzender des Forums

Wolfgang Klingebiel
Kursleitung