

Functional Flow

Funktionelle Bewegungsabläufe in einem ganzheitlichen Training inkl. §20 Konzept

Zertifizierung zum Thema: **Ganzkörpertraining mit Ausdauer-elementen**

Termin:	28.10. - 29.10.2023
Kurs - Nr.:	23.FF.01
Referentin:	Mareike Lange (Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M. Ed.) Leitung Training, Bewegung und Prävention im Gesundheitszentrum MedicoFirst
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Masseur, Sport- u. Gymnastiklehrer, Trainer, Interessierte
Unterrichtseinheiten:	16
Fortbildungspunkte:	16
Kursgebühr:	240,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	Täglich von 09.00 – 17.00 Uhr



Rückenschulrefresher nach den Richtlinien der KddR

Inhalt:

- Functional Training und die Bedeutung für die richtige Trainingsgestaltung
- Functional Flow's in Theorie und Praxis
- Einweisung in das §20 Konzept zum Thema: "PhysioMove" ein Ganzkörpertraining mit Ausdauer-elementen
- Trainingsgrundlagen und Trainingsunterlagen für die innovative Umsetzung von Functional Flows in der Praxis
- Atemtraining durch ein achtsames, trainingsorientiertes Atmen in Theorie und Praxis.

In dieser Fortbildung wird das Thema: Functional Training und seine Bedeutung für ein effektives sowie innovatives Training, für verschiedene Zielgruppen gruppenorientiert thematisiert. Neben vielen praktischen Hinweisen und Musterstunden, wird notwendiges Basiswissen zum Thema vermittelt. Die Fortbildung zeigt ein ganzheitliches funktionelles fasziales Training auf, dass mit sog. Flows durchgeführt wird.

Bei den Functional Flows wird bewusst auf große Hilfsmittel und Geräte verzichtet, kleinere Soft-Tools wie z.B. ein Balance-Pad oder ein Redondoball können das Training an einigen Stellen sinnvoll unterstützen. Gleichmäßige, flüssige Bewegungen runden das Functional Training ab. Hierbei werden verschiedene Bewegungsabläufe mehrfach wiederholt und somit wird der Körper gezielt für den Alltag vorbereitet und trainiert. Durch den Einsatz von passender Musik und Anpassungen bei der Schwierigkeit der Übungsgestaltung von Level 1- Level 3 ist das Training gleichzeitig für verschiedene Zielgruppen und Leistungsstufen nutzbar. Bei allen Übungsausführungen wird gezielt in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung auf die Atmung geachtet.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und Schreibutensilien mit.