

Zertifikat

**Frau
Christine Kolkmann**

hat an der Weiterbildung zum/zur

Instructor/in

4XF 

Functional Training Basic

**in Hamm
vom 23.04.-24.04.2016 erfolgreich teilgenommen.**

Die Weiterbildung umfasste 15 Lerneinheiten (LE).

Inhalte

- Grundlagen des Functional Trainings / Medizinischer Hintergrund
- Das Konzept des Functional Trainings / Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit / Einfache Trainingsprogramme
- Functional Training in der Prävention / für Fitness Sportler
- Trainingsgeräte / Tools im Functional Training
- Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
- Dynamisches Aufwärmen - Warm-up / Abwärmen - Cool down
- Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität / Schnelligkeit / Stabilisation u. Rumpfkraft (Core) / Kraft / Koordination / Ausdauer



Stephan Gentes
DTB-Akademie Hamm/Oberwerries