

Zertifikat

Anja Kolweyh

hat an dem DTB-Weiter-& Ausbildungsmodul

4XF Instructor Functional Training (Basic)

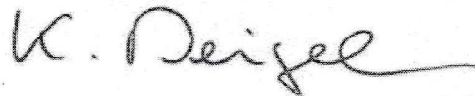
Inhalte:

- Grundlagen des Functional Trainings/medizinischer Hintergrund
 - Konzept und Trainingsmethodik
- Gestaltung einer Trainingseinheit/einfache Trainingsprogramme
 - Functional Training in der Prävention/für Fitnesssportler
 - Trainingsgeräte
- kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training
 - dynamisches Aufwärmen und Cool-down
- Basisübungen und -workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination, Ausdauer

am 09. und 10. September 2017
beim VTF-Bildungswerk in Kooperation mit der
BTV-Akademie des Bremer Turnverbandes e.V.,
in Bremen erfolgreich teilgenommen.

Der Lehrgang umfasste 15 Lerneinheiten.

Leitung: Christoph Weber



Karen Beigel
Bildungswerk des VTF Hamburg

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.