



Sabine Steinbach-Schwarz, Schinkelstr. 11, 80805 München

Beschreibung Tagesworkshops

Functional Training 1- Basic -

- Mobility
- Bodyweighthtraining
- PrimalMoves

Du möchtest mit Funktionellem Training zielorientiert starten?
Oder Du möchtest das Funktionelle Training erweitern und vielseitige rgestalten?

Dann nutze diese beiden Workshoptage mit einer Menge Informationen und Trainingsmöglich-
lichkeiten für die schnelle Umsetzug in die Praxis.

Die Grundlagen im Funktionellen Training kannst du im ersten Zagesworkshop erfahren und
erlernst an einer Vielzahl von Übunsbeispielen den richtigen und zweckmäßigen Einsatz von
unterschiedlichen Traininsformen.

Geeignet für Dein Personaltraining oder für das Kleingruppentraining erhältst Du viele Pra-
xistipps und kannst spezifische Programmvarianten mitnehmen.

Der Grundsatz im Funktionellem Bereich "Mobilittät vor Stabilität", Grundbewegungsformen
und komplexe Bewegungsabläufe erlernen, sowie die sinnvollen Bodyweight Übunsvarianten
werden den Schwerpunkt setzen.

Functional Training 2- Athletik & Speedperformance

- Tools und HIIT
- Corebag
- Dynairpads
- Circuit

Die Hauptthemen am Workshoptag 2, der aufbauend auf dem Basic Modul zu empfehlen ist,
sind auf die erweiterte Kompetenz mit dem richtigen Einsatz und der korrekten Handhabung
von Equipment (Tools) gelegt. Verschiedene Trainingsformen verschmelzen wunderbar. Ath-
letic-Schnelligkeits-Aggilitäts-und Plyometrischen Training kommen zum Einsatz und verbin-
den Intervall und HIIT Training. Gerade in der sportartspezifischen Betreuung von Spielsport-
arten oder im Herz-Kreislauforientiertem Training wichtige Bestandteile.

Hole Dir den Input, gehe den nächsten Schritt und bring Dich auf den nächsten Level.