



FUNCTIONAL ATHLETIK TRAINER CERTIFICATION

Die FUNCTIONAL ATHLETIK TRAINER CERTIFICATION der TRAINERBAR – erlerne das von der Trainerbar entwickelte und erfolgreich erprobte Trainingssystem für ambitionierte Sportler und Coaches.



Die Fitnesswelt verändert sich rasend schnell. Das Training und die Art und Weise wie sich Athleten für ihre eigentliche Sportart fit machen hat sich erheblich verändert. Unser Trainingssystem ist hoch effektiv, herausfordernd, abwechslungsreich und macht eine Menge Spaß. Es erfasst als Trainingskonzept, sämtliche Aspekte des Athletik Trainings. Als Coach ist es unerlässlich ständig on top zu sein, dein Wissen in den Bereichen Training, Erholung, Ernährung und Regeneration ständig zu erweitern. Du erlernst ein Trainingssystem, das deine Kunden garantiert in verschiedenen Bereichen in Bestform bringt. Von Profis für Profis.



Die FUNCTIONAL ATHLETIK TRAINER CERTIFICATION –FATC beleuchtet die verschiedenen Faktoren eines modernen Athletik- und Fitnessstrainings, Regeneration, Verpflegung (Pre- und Postworkout), Diagnostik und Controlling, Warmup und Movement-Prep, Mobility Workout, Krafttraining, Speedtraining, Ausdauer- und Stoffwechseltraining.

Wenn wir die Performance unserer Kunden verbessern wollen, müssen wir wissen, wo unsere Kunden im Moment stehen. Wie ihre Leistung im Vergleich zu anderen steht und wo ihre limitierenden Faktoren sind. In jedem Workshop lernst du verschiedene Diagnostik- und Screening Methoden für dich, deine Athleten und Kunden kennen. Du wirst eine Standortbestimmung in verschiedenen Bereichen absolvieren; Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Körperbau und muskuläre Dysbalancen. Die Screenings sind einfach durchzuführen, benötigen wenige Ressourcen und haben einen klaren Zusammenhang mit der sportlichen Leistung deiner Kunden.

Du lernst die Testresultate richtig zu interpretieren und daraus die geeigneten Trainingsprogramme zu entwickeln und ganz wichtig, du hast ein Werkzeug, für die Erfolgskontrolle des Trainings deiner Kunden und zu guter Letzt, eine Erfolgskontrolle deiner Arbeit als Trainer. Denn am Schluss zählt nur eines... **RESULTATE.**

In diesen Workshops wirst du ein „Trainingscamp“ absolvieren, bei dem du nicht nur viel theoretisches und praktisches Wissen rund um das Athletik Training vermittelt bekommst. Du wirst immer wieder selber gefordert werden und deine persönlichen Coaching und Trainings-Skills verbessern. Ein Mix aus Theorieblöcken und vielen praktischen Übungseinheiten. Die Workshops können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Workshops sind geeignet für: Athletiktrainer, Personaltrainer, Trainer von Sportclubs, Physiotherapeuten und natürlich alle ambitionierten Sportler die den nächsten Leistungslevel erreichen wollen.



1. Workshop - Nutrition und Regeneration

Nur wer seinen Körper richtig pflegt, wer es beherrscht von Anspannung und Aktivität, schnell auf Erholung und Regeneration umzuschalten, gehört zu den Gewinnern der Zukunft. In diesem Workshop lernst du, wie du die Grundvoraussetzungen schaffen kannst, um im Training, Beruf oder Wettkampf, die bestmögliche Leistung zu erbringen. Im ersten Teil lernst du verschiedene Methoden der aktiven und passiven Regeneration. Wie du mit neuen Technologien deine Erholung überwachen und somit dein Training steuern kannst. Du lernst deinen Bewegungsapparat und deine Muskulatur zu pflegen. Mit verschiedenen Techniken zeigen wir dir, wie du die eingeschränkte Beweglichkeit beheben kannst. Wie du kleinere und grössere Verletzungen selber pflegen kannst. Lerne den Aufbau eines Mobility Workout, Foam-Rolling oder Flossing gezielt in dein Training einzubauen.

Der zweite Teil des Workshops steht ganz in Zeichen der Ernährung. Du erhältst viele spannenden Informationen, wie verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel in deinem Körper reagieren. Hintergrundinformationen zu verschiedenen Lebensmitteln und wie du deren Kraft für dich nutzen kannst. Im Kochworkshop bereiten wir verschiedene Frühstücksvarianten zu, welche dir Energie für den Tag liefern. Wir zeigen dir, wie du Riegel, Sportgetränke und Shakes, in wenigen Minuten aus natürlichen, hochwertigen Zutaten zubereiten kannst. Snacks für vor, während und nach den Trainingseinheiten. Hauptmahlzeiten die du schnell und ohne grossen Aufwand zu Hause zubereiten kannst. Zwischenmahlzeiten für unterwegs dürfen natürlich nicht fehlen. Du bekommst detaillierte Checklisten, Rezepte und Hilfsmittel die dir bei der Umsetzung im Alltag helfen.

Meilensteine dieses Workshops:

Movement Prep und Warmup
Regenerative Massnahmen zur
Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention
Mobility Workout für Schulter, Hüfte, Wirbelsäule
Flossing & Foam Rolling
Das Frühstück – Energie für den Tag
Sportgetränke, Riegel, Shakes and more
Zubereitung verschiedener Mahlzeiten und Snacks
und vieles mehr.



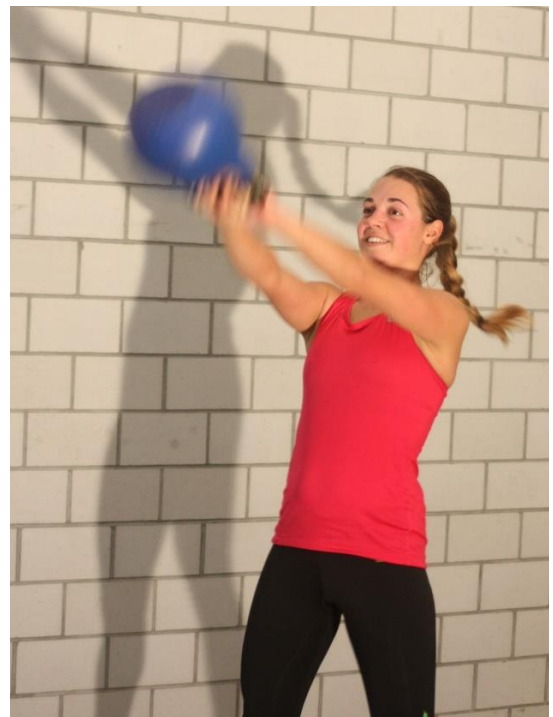


2. Workshop – Power

Es gibt verschiedene Strategien und Methoden um die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Eines darf in deinem Athletiktraining auf keinen Fall fehlen, das Krafttraining. Dieses bildet eine wichtige Grundlage all deiner spezifischen Leistungsfaktoren, wie der Schnelligkeit, Explosivität, Antrittskraft oder Ausdauer. In diesem Workshop dreht sich alles um dein Krafttraining. Wie du effektive Programme entwickelst. Abgestimmt auf das Anforderungsprofil deiner Athleten und Kunden. Du lernst verschiedene Trainingsmethoden kennen, entwickelst deine Grundtechniken und Coachingskills beim Kettlebell -Training, perfektionierst das Training mit der Langhantel oder dem eigenen Körpergewicht. ...**BREAK THE ROCK!**

Meilensteine dieses Workshops:

- Grundtechniken des Kettlebell-Trainings (Swing, Snatch, Clean and Press, Turkish get up u.v.m)
- Schlingentraining
- Langhantel Training (traditionelle Langhantel, Hexbar, Swissbar)
- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Einsatz von Superbands und Ketten
- Diagnostik verschiedener Kraftwerte
- Programmgestaltung





3. Workshop - Speed and Agility

Bäähm - SPEED KILLS! In den meisten Sportarten entscheiden Sekundenbruchteile über Sieg oder Niederlage.

Gerade deshalb ist Schnelligkeit und Explosivität eine Eigenschaft, die sich jeder Athlet wünscht. An diesem Tag wird sich dein Training grundlegend verändern.

Das Speed-Trainings-System zeigt dir:

Technische Überlegungen fürs Laufen und Sprinten und bewährte Coaching Hinweise

Rolle der maximalen Beschleunigung und maximalen Geschwindigkeit

Richtungswechsel und Reaktionsfähigkeit trainieren

Sprinttraining für den Team-Sport

Schnellkrafttraining, Explosivität und Elastizitätstraining,

Plyometrics, Einsatz von Superbands, Schlittentraining, Würfe, Sprünge u.v.m.

Mit diesem Trainingssystem kitzelst du Leistungsreserven aus deinen Kunden.



Meilensteine dieses Workshops:

- Verbesserung deiner Sprint- und Lauftechnik
- Plyometrics
- Vertical Jump
- Beschleunigung und Richtungswechsel
- Einsatz von Schlitten u.a. Hilfsmitteln
- Hillsprints
- Kombinationen mit Krafttraining
- Verschiedene Messungen deines Speed
- Programmgestaltung



4. Workshop - Endurance, die Entwicklung der Energiesysteme

Lerne neue Trainingsmethoden für dein Stoffwechsel- und Ausdauertraining kennen. Ausdauertraining ist viel mehr als eine Joggingrunde im Wald, die Trainingseinheit auf dem Spinning Bike oder das stundenlange abstrampeln auf dem Crosstrainer. In diesem Workshop kommen Methoden wie Zeitintervalle, Dichtetraining oder verschiedene Übungskomplexe zum Einsatz. Erlebe verschiedene Formen des Intervalltrainings. Spezielle Krafttrainingsmethoden, um den lokalen, muskulären Energiestoffwechsel zu verbessern. Zum Einsatz kommen neben den klassischen Ausdauergeräten auch Kettlebells, Battle-Ropes, Schlitten u.v.m. BURN – mit einem breiten Grinsen im Gesicht, wirst du die Laktat-Party in deinen Muskeln spüren.



Meilensteine dieses Workshops:

- Verschiedene Intervalltrainings
- Schlittentraining, Battle-Ropes-Training
- Trainingsplanung und Programmgestaltung
- Intervalltraining für Teamsport
- Verschiedene Formen des HIIT-Trainings
- Diagnostik der Ausdauer
- Programmgestaltung



Kursdaten und Kurskosten

Workshop 1 -

Nutrition und Regeneration

Kursdaten: Samstag, 02. September 2017

Kurszeiten: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Workshop 2 -

Power

Kursdaten: Sonntag, 03. September 2017

Kurszeiten: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Workshop 3 -

Endurance, Entwicklung der Energiesysteme

Kursdaten: Samstag, 16. September 2017

Kurszeiten: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Workshop 4 -

Speed

Kursdaten: Sonntag, 17. September 2017

Kurszeiten: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kurskosten

Die einzelnen Workshops kannst du individuell zusammenstellen. Da die verschiedenen Workshops Modular aufeinander aufbauen, und du ein komplettes System für das Coaching deiner Kunden bekommst, empfehlen wir dir den Besuch sämtlicher Kursmodule.

Kurskosten

- 1 Workshop Fr. 310.-
- 2 Workshops Fr. 550.-
- 3 Workshops Fr. 810.-
- Alle vier Workshops Fr. 1080.-

Sämtliche Kursunterlagen und die Verpflegung im Workshop Nutrition und Regeneration, sind in den Kursgebühren enthalten.



Anmeldung

<input type="checkbox"/> Frau	<input type="checkbox"/> Herr	Wähle deine Workshops:
Name:		<input type="checkbox"/> Nutrition und Regeneration 02.09.2017
Vorname:		<input type="checkbox"/> Power 03.09.2017
Strasse / Nr.:		<input type="checkbox"/> Endurance 16.09.2017
PLZ/Ort:		<input type="checkbox"/> Speed 17.09.2017
Tel. P:		<input type="checkbox"/> Workshop - Sparpaket alle 4 Kurstage
Tel. Mobil:		
e-mail:		
ich arbeite als:		

Ort/ Datum: Unterschrift:

Das Anmeldeformular sendest du vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Post oder e-mail an die Trainierbar. Nach Eingang der Kursgebühren erhältst du die definitive Anmeldebestätigung.

Workshop Stornierung

30 bis 10 Tag vor Workshoptermin 60% der Kosten

9 bis 1 Tag vor Workshoptermin 80% der Kosten

Bei Unfall oder Krankheit mit Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses werden Pauschal Fr. 50.- als Administrationsgebühr verrechnet.