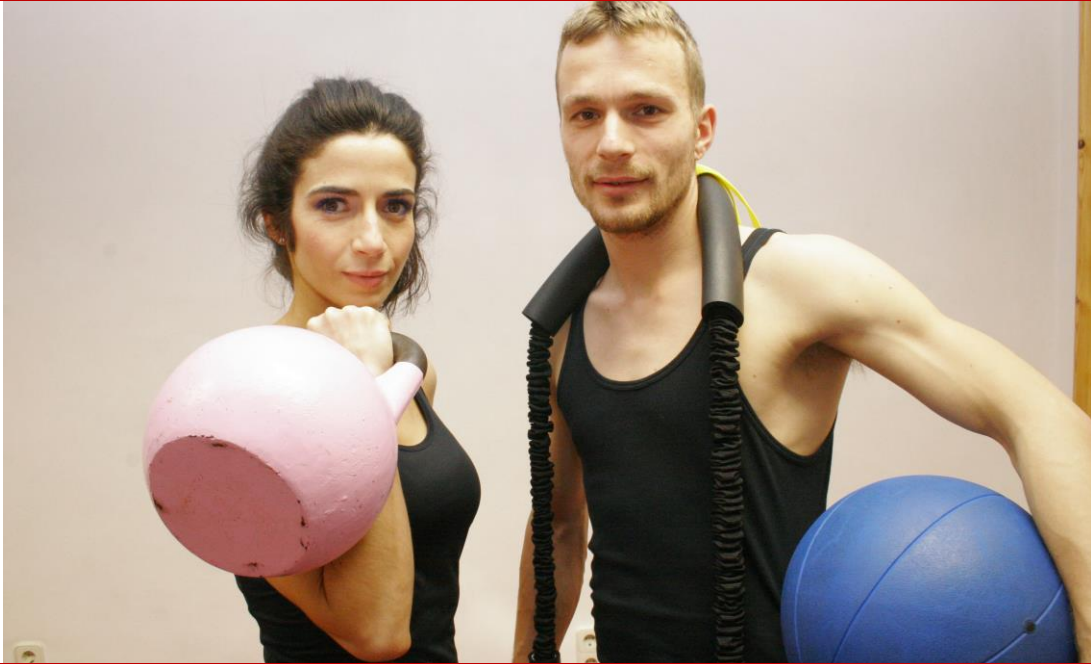


FT COACH

The Smart Functional Training Concept



FT Coach Modul I Ausbildungstermin am 26. + 27. April 2014 in Düsseldorf

Das praxisorientierte und umfangreiche Ausbildungskonzept richtet sich an Sportlehrer, Personal Fitness Trainer, Physiotherapeuten und Sportcoaches, die die Besonderheiten des funktionellen Trainings kennenlernen und vertiefen möchten. Grundkenntnisse in Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre und Biomechanik werden vorausgesetzt. Das Ausbildungskonzept besteht aus einem zweitägigen Modul (I) und 4 weiteren eintägigen Modulen (II-V).

Inhalte Modul I*: „Movement Fundamentals“ (16 UE)

[YouTube Video FT Coach I](#)

Prinzipien des Functional Trainings

Funktionelle Anatomie, Bewegungslehre und Biomechanik

Bewegung verstehen: Sensomotorik und Koordination

Functional Assessment (Haltung, Atmung, Mobilität, Stabilität, fundamentale Bewegungsmuster)

Trainingsplanung für Optimierung und Behebung von Bewegungsmängeln (Corrective Training)

Training und Progressionen für alle fundamentalen Bewegungsmuster mit und ohne Zusatzgeräten

Effektive Planung und Umsetzung des Functional Trainings für verschiedene Zielgruppen und Niveaus

*Die Inhalte von Modul I gelten als Voraussetzung für die Teilnahme an allen weiteren FT Coach Modulen.

Termin: 26. + 27. April 2014 je von 10-17Uhr bei AGOGE Reebok Crossfit Düsseldorf, Kölner Landstr. 18

Teilnahmegebühr: **349 Euro** (statt 399,- Euro) Early Bird bis 31.03.2014: **299,- Euro**

Anmeldung: panos@rebody.eu

Infos: www.rebody.eu



Panos Pantas ist promovierter Biochemiker und seit 20 Jahren Personal Trainer und internationaler Referent für funktionelles Training in Europa und Asien. Seit über 5 Jahren ist er Inhaber von REBODY Center in Barcelona (www.rebody.eu). Panos gehört zu den Entwicklern des FT-Coach Ausbildungskonzepts und ist mit seinem internationalen Team seit 2013 verantwortlich für die Inhalte und Verbreitung von FT-Coach weltweit.

Reebok  CrossFit
DÜSSELDORF

