



# T.A.F.-Instruktor (Training: Allround, Functional - Instruktor)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Dieser Lehrgang bietet den Teilnehmenden eine umfassende Ausbildung rund um das funktionelle Training. Dabei werden die vier Elemente Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Herz-Kreislauf-Training zu einem grossen Ganzen vereint. Mit funktionellem Training werden alltägliche Bewegungsabläufe trainiert und die Bewegungsqualität und -Ausführung verbessert. Kombiniert mit kurzen hochintensiven Intervallen führt dies zu maximalem Erfolg ohne negative Begleiterscheinungen. Die Teilnehmenden befassen sich auch mit dem Faszienetz und dessen Wirkungen. Werden diese miteinbezogen, verkürzt sich die Regenerationszeit der Muskulatur, sie arbeitet ökonomischer, Gelenke werden entlastet und Schmerzen gelindert.

### Inhalt

- Haltung, Positionen, Ausrichtungen, Gelenk- und Bewegungsachsen
- Korrekte, funktionelle Bewegungsabläufe ausführen und anleiten
- Korrekturen anbringen
- Kraft- und Intervalltraining
- Techniken für myofasziale Entspannung, Einsatz von Bällen und Rollen
- Mobilitäts- und Stabilitätsmuster, langkettige Dehnungen
- Anwendung von verschiedenen Levels pro Übung, Variationsideen und deren Aufbau
- Masterlektionen mit Lektionsbesprechung

### Voraussetzung

Grundlagen in Anatomie und Physiologie, Unterrichtserfahrung in GroupFitness-Kursen oder als Fitness-Instruktor

### Zielgruppe

GroupFitness-Instruktoren, Fitness-Instruktoren, Wellness-Trainer, Bewegungstrainer, Vital-Trainer, Sportbegeisterte aus allen Sparten

### Lernziele

- Die TN sind in der Lage ein funktionelles Training erfolgreich zu unterrichten.
- Die TN können hochintensives Training, kräftigende funktionelle Bewegungsabläufe, stabilisierende Elemente und beweglichkeitssteigernde Übungen sinnvoll und der Zielgruppe angepasst einsetzen.
- Die TN haben ihre eigene Bewegungsqualität verbessert und können die Grundsätze des funktionellen Trainings anwenden. Die TN können Faszienarbeit mit Rollen und Bällen anleiten
- Die TN wissen, wie sie ihre Lektionen dem Niveau ihrer Teilnehmer anpassen

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# T.A.F.-Instruktor (Training: Allround, Functional - Instruktor)



## Garantierte Durchführung

<b>Datum</b>	02.02.2019 - 17.02.2019 / E_1244430		
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa;So		
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 630.00		
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	02.02.2019	09:00 - 16:00
	2 Sa	16.02.2019	09:00 - 16:00
	3 So	17.02.2019	09:00 - 16:00