



# TRX® Functional Training Course FTC



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Der TRX® Functional Training Course FTC bietet ein Coaching und neue Inputs für ein abwechslungsreiches, effektives und differenziertes funktionelles Training mit der gesamten Palette der Functional Trainings Tools. Aufbauend auf den Basics und Trainingsprinzipien des TRX Suspension Trainings geht es in diesem Kurs um die vielfältige und clevere Kombination der grundlegenden sieben Bewegungsmuster und den Einsatz von Functional Training Tools wie Kettlebells, Ropes, Medicine Balls, Sandbags, TRX Rip Trainer etc.

### Inhalt

In diesem Kurs wird das TRX Spektrum erweitert und es werden zahlreiche Übungen und Trainingsoptionen mit Functional Training Optionen und dem Einsatz von Kleingeräten vorgestellt. Weiter beinhaltet der Kurs fünf 15-minütige Live Workouts: 1. Base Line Workout mit allen 7 Bewegungsmustern und allen Tools 2. Plank Workout mit allen Tools 3. Push/Pull Workout mit allen Tools 4. Lunge/Squat Workout mit allen Tools 5. Hip/Hinge Workout mit allen Tools

### Voraussetzung

Eine abgeschlossene Grundausbildung im Bereich Fitness, Sport oder Physiotherapie. TRX® Group Suspension Training Course GSTC (L1) von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

### Zielgruppe

Kursleiter/innen Bewegung/Fitness, Sportmediziner, Personaltrainer, Fitnessinstructor/innen, Wellness- und VitalTrainer/innen, Trainer/innen Bewegung und Gesundheit

### Lernziele

- Kompetenter Einsatz verschiedener Functional Trainingtools
- Erlernen von mehr als 30 verschiedenen Übungen basierend auf funktionellen Bewegungsmustern.
- Anpassung der Übungen an verschiedene Trainingsniveaus.
- Erstellen und Anleiten von sinnvollen Zirkeltrainings.
- Fortgeschrittenes Coaching und spezielle Techniken der Trainingsanleitung

### Abschluss

Den Teilnehmer/innen wird nach Abschluss des Kurses mit einem offiziellen "Certificate of Completion" von Fitness Anywhere die Fähigkeit bestätigt, ihre erworbenen Kenntnisse als "TRX® Functional Training Professionals" weiterzuvermitteln.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Aus- und Weiterbildungen\\_Bewegung und Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

12.07.2019 / E\_1295845

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# TRX® Functional Training Course FTC



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	09:30 - 18:00 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 444.40		
<b>Durchführungsort</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	12.07.2019	09:30 - 18:00

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

