



# Functional Bootcamptrainer/in mit Zertifikat



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Bootcamp steht für ein intensives und funktionelles Fitnessstraining in der Gruppe, welches primär mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellen mobilen Hilfsmitteln durchgeführt wird. Sie lernen in dieser Weiterbildung selber Bootcamptrainings zu planen und durchzuführen und erweitern Ihr eigenes Trainingsrepertoire und damit Ihre Kompetenzen. Im Fokus stehen die Grundsätze des funktionellen Trainings, Übungsvielfalt und -variationen und die Planung von attraktiven und sinnvollen Trainingssequenzen In- und Outdoor. Die rasch wachsende Bootcamp-Bewegung braucht gut ausgebildete Fachpersonen! Diese Ausbildung wird in Zusammenarbeit mit der UNIK Sports GmbH angeboten.

### Inhalt

- Grundsätze des funktionellen Trainings\*
- Trainingsformen, Trainingsplanung In- und Outdoor\*
- Erlernen von funktionellen Körperübungen mit und ohne mobilen Hilfsmitteln
- Erleben von exemplarischen Musterlektionen In- und Outdoor
- Lehrprobe in Gruppen

\*Sie erhalten ca. 14 Tage vor Beginn der Ausbildung einen Link zur E-Learning Sequenz. Die theoretischen Grundlagen eignen Sie sich im Vorfeld selbstständig über die Lernplattform an. Zeitaufwand: ca. 120 Minuten.

### Voraussetzung

Personen mit einer Grundausbildung im Bereich Fitness oder umfassende eigene Trainingserfahrung und Grundkenntnisse in Anatomie, Physiologie und Trainingslehre.

### Zielgruppe

Fachpersonen Bewegung (zB Fitness-Instruktor/in, Turn- und Sportlehrer/in, Group-Fitness Instruktor/in) und Interessierte Freizeitsportler/innen, welche ihre eigene Trainingsmethodik und ihr Übungsrepertoire erweitern wollen.

### Lernziele

- Sie verstehen die Grundsätze eines funktionellen Trainings.
- Sie sind in der Lage sowohl In- wie auch Outdoor Bootcamptrainings zu planen und durchzuführen.
- Sie erweitern Ihr Repertoire an funktionellen Trainingsübungen.

### Abschluss

Zertifikat Functional Bootcamptrainer/in

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

Andere Weiterbildungen im Bereich Bewegung und Gesundheit (zB MedicalTraining, Langhanteltraining, Rückentrainer/in etc.)

### Datum

30.04.2022 - 01.05.2022 / E\_1538604

**Klubschule Migros Bern**  
**Wankdorf**  
Wankdorffeldstrasse 90  
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30  
klubschule.bern@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Functional Bootcamptrainer/in mit Zertifikat



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	08:30 - 17:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa;So		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 672.00 Lehrmittel und Fachliteratur sind im Kurspreis inbegriffen.		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Wankdorf / UNIK Training, 300		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	30.04.2022	08:30 - 17:00
	2 So	01.05.2022	08:30 - 17:00