

Das Fortbildungskonzept TOGU FT-Coach bringt die beiden Welten von Profi-Sport und Fitness zusammen. TOGU FT-Coach wurde entwickelt von internationalen Fitness-Experten. Als praktische Fortbildungsmaßnahme richtet sich das Konzept an Personal Trainer, Sportlehrer, Übungsleiter, Physiotherapeuten und Sportcoaches, die die Besonderheiten des funktionellen Trainings kennenlernen und vertiefen möchten. Grundkenntnisse der Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre und Biomechanik werden vorausgesetzt. Das Ausbildungskonzept besteht aus 3 Basis Modulen:

- Level 1 „Functional Strength“**
- Level 2 „Agility and Resistance“**
- Level 3 „Flexibility and Regeneration“**

Die Module sind voneinander unabhängig belegbar und das Konzept kann einfach und schnell praktisch angewendet werden.

Bei den 3 Basis-Modulen werden die 5 sportmotorischen Grundeigenschaften: Kraft, Koordination, Kraftausdauer, Flexibilität und Schnelligkeit in Bezug zum Functional Training geschult. Der Hauptfokus im 1. Modul: „Functional Strength“ wird auf Kraft und Koordination gesetzt, unter der Einbeziehung der Sensomotorik (Zusammenspiel zwischen Nerven und Bewegungsapparat). In den weiteren Modulen werden schwerpunktmäßig aufbauend die weiteren motorischen Fähigkeiten trainiert.

Inhalte 1. Modul : „Functional Strength“

- Definition FT und dessen Prinzipien
- Funktionelle Anatomie
- FT Bewegungslehre und Biomechanik
- Functional Assessment
- Spotting, Motivation und Sicherheit
- Die 6 Basis Bewegungsmuster
- Progressionen: Kraft, Koordination, Propriozeption

Dauer pro Modul 2 Tage je ca. 8 Stunden

Ausbilder-Team:

Das TOGU FT-Coach Ausbilder-Team besteht aus Sporttherapeuten, Sportwissenschaftlern, Personal Trainern und Sportcoaches mit langjähriger Erfahrung in one-to-one Training und als Referent.



TOGU® Powertubes



Powerball® Challenge ABS®



Dynair® XXL Ballkissen®



Aero-Step® XL functional



Multiroll® functional



TOGU® FitPack® Functional



Hot Shots | Stonies



Medizinbälle

- **Personal Training**
- **Kleingruppen**
- **Zirkel**



Ausbilder-Team:



Panos Pantas

Head Ausbilder-Team und Inhaber Rebody



Sven Kruse

Sportphysiotherapeut DOSB, Betreuer von Weltmeistern und Olympiasiegern in diversen Sportarten



Michaela Kreitmair

Dipl. (A) Sportphysiotherapeutin, Master of advanced Sportphysiotherapy



Jochen Neff

Personal Fitness Training + Athletictraining worldwide



Dirk Ehrhardt

Physiotherapeut Akademie DAMP



Katharina Fründt

Studieleiterin, Fitness Managerin und Personal Trainerin



Justus Schneider

Dipl.-Sportwissenschaftler, Personal Trainer



Jens Vatter

Dipl. Sportökonom, Eur. MSc. Health and Fitness

Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung	
2-Tages Seminare	✓
Inhouse Schulung	✓
Lehr DVD Trainer	✓