



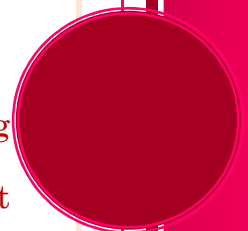
# REBODY FT COACH AUSBILDUNG

*Voraussetzung: Trainererfahrungen*

REBODY® FTCOACH ist eine praxisorientierte und umfangreiche, weltweit erfolgreiche Zertifizierung für gesundheitsorientiertes funktionelles Training seit 2008. REBODY® FTCOACH basiert auf wissenschaftlichen Fakten und langjähriger Trainings- und Coaching Erfahrung. REBODY® FTCOACH ist die perfekte Verbindung von funktionellem Training und Physiotherapie. Ziel ist es, Personal Fitness Trainer, Sportlehrer und Physiotherapeuten zum Bewegungs-Coach zu schulen. REBODY® FTCOACH vermittelt Fachwissen, klare Methodik und effektive Trainingswerkzeuge. Dadurch wird dem Coach ermöglicht, in erster Linie ein individuelles Kunden- /Patientenprofil zu erstellen, seine Bedürfnisse bzw. Defizite festzulegen und danach mit einem effektiven Trainingsprogramm zu begleiten. Die Ausbildung dauert sechs Tage, verteilt auf drei Wochenenden.

PILATES Bodymotion Schüler erhalten für jede Anmeldung

20€ Rabatt! Bitte bei Anmeldung den Bodymotion-Rabatt erwähnen!



## ***1. WOCHENENDE***

- Prinzipien des funktionellen Trainings
- Funktionelle Anatomie von Muskeln und Faszien, Bewegungslehre und Biomechanik
- Bewegung verstehen: Die Bedeutung des Zentralen Nervensystems (ZNS) bei der Entstehung jeder Bewegung
- Die Bedeutung von Stabilität und Mobilität für die Bewegungsqualität und Sportleistung
- Analyse von Körperhaltung und Atmungstechnik
- Erlernen und evaluieren von funktionellen Bewegungsmustern
- Trainingsplanung für Optimierung und Behebung von Bewegungsmängeln (Corrective Training)
- Alltagsbeschwerden zu bewältigen und schmerzfrei trainieren

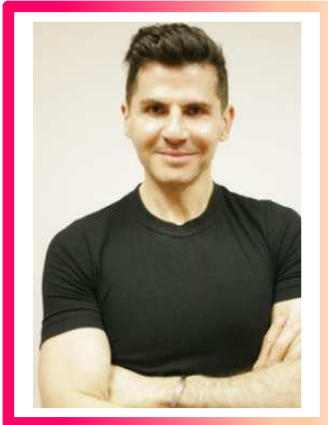
## ***2. WOCHENENDE***

- Entwicklung der Kinesiologie (Ontogenese) und Bewegungsqualität
- Der Intra-Abdominale Druck (IAD) als Schlüssel für optimale Rumpfstabilität
- Effektives Rumpfstabilisations-(CORE) -Training für alle Levels
- Das athletische CORE
- Funktionelles Ganzkörpertraining und Gestaltung von sicheren und effektiven Trainingseinheiten

## ***3. WOCHENENDE***

- Die Bedeutung von kontra- und ipsilateralen Bewegungsmustern für Sport und Freizeit
- Schlüsselkomponenten für effizientes athletisches Training
- Prinzipien und Progressionen des Explosivkrafttrainings
- Dreidimensionale P.N.F. Muster für sportspezifisches Training
- Mobilität und Flexibilität für Sport und Freizeit
- Prinzipien und Techniken des Flexibilitätstrainings
- 3D Flexibilität: Dehnen und Mobilisieren nach den P.N.F. Prinzipien
- Gestaltung individueller Trainingsprogramme





Dr. Panos Pantas ist promovierter Biochemiker und seit 20 Jahren Personal Trainer und internationaler Referent für funktionelles Training in Europa, Asien und im Nahen Osten. Seit über 9 Jahren ist er Inhaber des REBODY® Centers in Barcelona ([www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)). Panos ist der Entwickler des REBODY®FTCOACH Ausbildungskonzepts und ist mit seinem internationalen Team verantwortlich für die Inhalte und Verbreitung von REBODY® FTCOACH weltweit.

**Zur Anmeldung für diese Ausbildung direkt unter [www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)**

**Kontakt: [ftcoach@rebody.eu](mailto:ftcoach@rebody.eu)**