Zertifikat
FUNCTIONALFIT®
Trainer

FUNCTIONALFIT
von Johanna Fellner

Mag. Elisabeth Buchinger-Glaser

hat erfolgreich an der Fortbildung zum FUNCTIONALFIT ® Trainer teilgenommen.

INHALTE:
Funktionelles Training
Plyometrie
High Intensity
Strukturelles Ausrichten von Positionen
Bewegungsoptimierung
Progression von Übungen und Stundeninhalten
Stundenkonzeption
Warm up Ideen
FUNCTIONALFIT® System
DATUM:28./29.11.2015

REFERENTIN: JOHANNA FELLNER

ST.PÖLTEN, 28.11.2015