

## Werde Functional Training Instructor!

Vom Juni bis Oktober 2018 bildet das Maru Fitness Team zum dritten Mal Functional Training Instructors aus. In fünf Modulen geben unsere Sportphysio- und Physiotherapeuten, ein Sportpsychologe, ein Kampfsport-Experte und ein Faszientrainer ihr Wissen weiter.

### Kursinhalte

- Methodik und Didaktik
- Die fünf Grundübungen & FMS
- Aufbau Repertoire Übungsserien (Warum mache ich welche Übungen?)
- Training an Geräten (TRX, Kettlebell, Slings, Boxes, Fitness Rope...)
- Plyometrics
- Warm-up & Cool-down
- Mentaltraining
- Atmung
- Faszientraining
- Sicherheit
- Korrekturen

Die Ausbildung schliesst das Selbststudium von Fachliteratur und vier betreute Praktika mit Feedback-Gesprächen mit ein und wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Ausgebildete Instrukturen erhalten das Zertifikat «Maru Fitness Functional Training Instructor» und die Möglichkeit, im Maru Dojo zu unterrichten oder eigene Angebote aufzubauen.

### Kursdaten

2. Juni, 30. Juni, 25. August und 20. Oktober 2018 jeweils von 08:00–17:00 Uhr.  
Achtung: das Datum für das fünfte Modul wird noch mitgeteilt.

Zwischen den Modulen werden betreute Praktikas durchgeführt.

### Kurskosten und Anmeldung

1050.– Franken für Mitglieder des Vereins Maru Dojo, 1450.– für Externe.  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung per E-Mail an [info@marudojo.ch](mailto:info@marudojo.ch).  
Anmeldeschluss ist am 30. April 2018.

