

- [Home](#)
- [Contact](#)



## Postgraduaat Functional Trainer

### Wat is functional training?

Functional training is een trainingsmethode én een kwaliteitslabel voor Personal Trainers. Functional Training Academy is sinds 2006 gespecialiseerd in bijscholing rond functionele training en het beroep van zelfstandig Functional Trainer.

Deze eenjarige opleiding is een concept van Move to live.

### Aanpak

Het programma van het postgraduaat Functional Trainer is opgebouwd uit 4 modules. De eerste module schetst het ontstaan van Functional Training, de methode, de achtergrond. De tweede module behandelt de 'core business' van Functional Training voor individuele begeleiding. Tijdens de derde module focussen we op alles wat met Functionele Training in groep te maken heeft. Tijdens de laatste module krijg je alle tips en tricks over business als zelfstandige functional trainer.

Na het behalen van dit postgraduaat kan men de kennis en kunde aanwenden als trainer individueel of in sportclubs.

### Programma

#### Module 1: fundamenten van functionele training (5SP)

20, 21 en 22 oktober 2017

- beweging trainen tov spieren trainen
- feiten en mythes over intervaltrainen
- de 7 basisbewegingen van functioneel trainen
- trainen met 5 medische condities: rugklachten, zwangerschap, diabetes, hartaandoeningen, ouderen...

#### Module 2: individuele functionele training (5SP)

15, 16 en 17 december 2017

- de 4 toppers van functioneel materiaal: suspension training (TRX/Redcord), balance training (bosu), fitbal, elastics
- de 3 belangrijke items van sportspecifieke functionele training: train wendbaarheid, snelheid en (snel)kracht
- ontwikkelen van een programma.

#### Module 3: functionele training in groep (5SP)

2, 3 en 4 februari 2018

- groepsdynamiek, circuittraining, functionele spelletjes ...
- functionele training groepsles in elkaar steken met 4 materialen
- buitentraining: bootcamp, urban fitness, XCO walking

#### Module 4: business voor de Functional Trainer (5SP)

16, 17 en 18 maart 2018

- van idee tot product
- marketing en communicatie voor je business
- hoe benader ik de pers?
- 5 tips om jouw netwerk uit te breiden (social media, netwerkevents ...)
- pijnloze administratie (betalingen, agenda)
- help, mijn agenda is vol!

### Lesgevers

Alle lesgevers zijn professionele Functional Trainers in het bezit van een opleiding L.O. en/of kinesithérapie en bovenop baten ze al jarenlang met succes hun eigen trainingsbedrijf uit. Lesgevers: Max Icardi, Thijs Ghekier, Tanja Van Balen, Nick King, Pierre Antonissen, Karen Pollefeyt, Evodie Koolstra.

### Doelgroep

Beachles / masters / bekwalificatie opleiding en heropleiding / fitness /

Prijs: € 1815 (incl. BTW)

[inschrijven](#)

Leermoment(en):

Het postgraduaat omvat 12 sessies en loopt van 20 oktober 2017 t.e.m. 18 maart 2018, telkens van 9.30 tot 16.30 uur.

Code: 78701

## **Locatie**

Sportoase Hallebad  
Nederhem 35  
1500 Halle

## **Meer informatie**

Zie <http://functionaltraining.academy/opleidingen/index.html>.