



## Seminar **Functional Training Basics I**

Functional Training ist ein ganzheitliches Übungskonzept das sich sehr vielseitig anwenden lässt. Im Gegensatz zum oftmals einseitigen Muskelaufbau beim konventionellen Krafttraining an Maschinen steht im Functional Training Programm das Erlernen oder Trainieren von Bewegungsmustern im Vordergrund. Gerade durch das eingelenkige und gerätegestützte Training ist das Bodybuilding Prinzip sehr verbreitet. Bei Functional Training lassen sich alternativ oder ergänzend Mobilität, Stabilität und Elastizität gut in ein ausgeglichenes Programm integrieren. Viele kennen die Basis-Übungen, die man mit wenig oder einfachem Equipment durchführen kann. Doch nur wenn diese Übungen mit den richtigen Überlegungen verknüpft angewandt werden, sind sie wirksam. Beim Functional Training ist die Qualität der Bewegung, und damit die des Trainings entscheidend. Im vielen Sportarten und im Profisport fand deshalb vor über 10 Jahren ein Paradigmenwechsel statt. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen das Wissen um die Basisübungen gründlich anderen vermitteln zu können. Dieses Seminar ist die Voraussetzung für weiterführende Kurse die wir aufbauend zu diesem Thema anbieten.

Bei dem Seminar **Functional Training I** vermitteln wir Ihnen folgende Inhalte:

- Functional Training im Kontext
- Core Stability – lokales und globales Muskelsystem
- Evidenz zu Rumpfstabilität und Functional Training
- Basisübungen
- methodische Reihen – Übungsprogressionen
- Einführung zur Anwendung des Functional Movement Screen (FMS)
- Vorstellung zusätzlicher Screening Tools
- korrigierende Übungen

Nach diesem Wochenende sind Sie in der Lage:

- FT in Ihre tägliche Arbeit zu integrieren
- lokale Stabilisationsübungen einzusetzen
- ein funktionelles Profil zu erstellen
- einfache korrigierende Übungen anzuwenden
- einen Basisübungsplan zu entwerfen
- mit einfachem Equipment anspruchsvolle Trainingseinheiten zu gestalten

**Zugangsvoraussetzungen:** Interessenten mit guten Grundkenntnissen der Anatomie und mit Erfahrungen in Training und/oder Therapie.

**Preis:** 490,00 € (incl. 19% gesetzliche MwSt.)  
*Aus den Nicht-EU -Ländern 510,00 € ( Bankbearbeitungsgebühr)*

**Leistung:** Teilnahmezertifikat über 16 UE  
Handout  
Kaffeepausen  
Wasser

**Veranstaltungsort:** Sportschule Oberhaching  
Im Loh 2  
82041 Oberhaching  
<http://www.sportschule-oberhaching.de/html/anfahrt.htm>

**Kurzeiten:** Samstag von 9:00 Uhr bis 18:30 Uhr  
Sonntag von 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr

**Dozenten:** Oliver Schmidlein  
Matthias Keller  
Dietmar Bögle  
Alexander Smolenski

**Veranstalter:** osphysio GmbH  
Oliver Schmidlein  
Balanstrasse 73  
81541 München

### **Unsere AGB´s**

#### **Anmeldung :**

1. Bitte melden Sie sich schriftlich, PER FAX ODER AUF DEM POSTWEGE bei uns an. Das Anmeldeformular finden sie auf der nächsten Seite.
2. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung über den Eingang der Anmeldung mit unserer Bankverbindung.
3. Ihre Anmeldung ist erst dann garantiert, wenn Sie dann umgehend die Seminargebühr überweisen.
4. Wenn wir Ihre Zahlung erhalten haben bestätigen wir ihnen dies schriftlich.

#### **Rücktritt:**

Wir bitten um schriftliche An- bzw. Abmeldung. Bei Rücktritt des Teilnehmers bis 60 Tage vor Seminarbeginn wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro einbehalten. Zwischen 59 und 30 Tage vor dem Seminar bekommen Sie im Falle eines Rücktritts die Hälfte der gezahlten Seminargebühr zurückerstattet. Ab dem 29. Tag ist keine Rückzahlung mehr möglich. Wenn das Seminar aufgrund nicht ausreichender Teilnehmerzahl nicht zustande kommen sollte, verpflichtet sich die osphysio GmbH, Balanstrasse 73, 81541 München den gesamten Seminar

#### **Ersatzteilnehmer:**

Nachdem Sie die Seminargebühr überwiesen haben, können Sie zu jedem Zeitpunkt einen Ersatzteilnehmer benennen der Ihren Seminarplatz übernimmt. Dazu bitten wir Sie um schriftliche Information wer Ihren Platz übernimmt. Eine Rücküberweisung ist in diesem Fall nicht möglich. Sie rechnen mit Ihrem Ersatzteilnehmer selbst ab.

#### **Unser Kontakt:**

Isabell Richter  
Jutta Zimmermann  
Renee Schmidlein

Tel: +49 (0)89 – 62747 000  
Fax: +49 (0)89 – 62747 033  
Email: [info@osphysio.de](mailto:info@osphysio.de)  
Internet: [www.osphysio.de](http://www.osphysio.de)

## ANMELDEFORMULAR

An:  
osphysio GmbH  
Oliver Schmidlein  
Balanstrasse 73  
81541 München

FAX : +49 (0)89 62747 033

Bitte unbedingt in Druckbuchstaben und **gut leserlich und vollständig** ausfüllen –  
danke!

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Nachname:** \_\_\_\_\_

**Adresse Strasse:** \_\_\_\_\_

**Adresse PLZ + Wohnort:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**Telefon tagsüber:** \_\_\_\_\_

**Telefon mobil:** \_\_\_\_\_

Anmeldung zum Kurs : Functional Training I 21.05/22.05. 2011 in München  
Sportschule Oberhaching. Hiermit bestätige ich die Anmeldung, habe die AGB´s der  
osphysio GmbH gelesen und bin damit einverstanden. Die Seminarkosten von 490,00 €  
(510,00 € aus den Nicht -EU- Staaten) überweise ich sofort nach Erhalt der  
Anmeldebestätigung.

---

(Ort , Datum , Unterschrift)

### Unterkunft und Verpflegung

Der Kursort für unsere Seminare ist die  
[Sportschule Oberhaching](#)  
 Im Loh 2  
 82041 Oberhaching  
 Tel: +49 (0)89 61384 108  
 Fax: +49 (0)89 613 84102  
 Email: info@sportschule-oberhaching.de

Die Sportschule bietet Seminarteilnehmern je nach Verfügbarkeit auch Zimmer in der Sportschule an. Für die Buchung wenden Sie sich bitte an die Rezeption der Sportschule unter der o.g. Telefonnummer oder per Email nachdem Sie unsere Bestätigung erhalten haben.

Zum Mittagessen steht allen Seminarteilnehmern die Kantine der Sportschule zur Verfügung.

Weitere Hotels in der Umgebung:

<a href="#">Hotel Garni Abendruhe</a> Ludwig-Thoma-Strasse 16 82041 Oberhaching	Tel: +49 (0)89 6651860
<a href="#">NH Hotel</a> Leipziger Strasse 1 82008 Unterhaching	Tel: +49 (0)89 66552-0
<a href="#">Hotel DEMAS Garni</a> Hauptstrasse 32 82008 Unterhaching	Tel: +49 (0)89 66522-0
<a href="#">Hotel Hachinger Hof</a> Pfarrer-Socher-Strasse 39 82041 Oberhaching	Tel: +49 (0)89 61378-0
<a href="#">Holiday Inn</a> Inselkammerstrasse 7-9 82008 Unterhaching	Tel: +49 (0)89 66691-0
<a href="#">Hotel Huber</a> Kirchfeldstrasse 8 82008 Unterhaching	Tel: +49 (0)89 61040-0
<a href="#">Hotel Limmerhof</a> Münchener Strasse 43 82024 Taufkirchen	Tel: +49 (0)89 61432-0
<a href="#">Pension Schelle</a> Tölzer Strasse 65 82041 Deisenhofen	Tel: +49 (0)89 666594-3

## **Anreise**

Die Sportschule Oberhaching ist hervorragend an verschiedene Transportwege angebunden und liegt wunderschön am südöstlichen Stadtrand von München. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Informationen zu den Anfahrtswegen und öffentlichen Verkehrsmitteln entnehmen Sie bitte diesem Link:

<http://www.sportschule-oberhaching.de/html/anfahrt.htm>

## **Mitbringen**

sollten Sie bitte ein paar saubere Sportschuhe und Sportkleidung.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen eine gute Anreise!

Ihr OS Training + Therapie Team