

# KAPITEL 1

- 1 4XF Functional Training Basic**

---
- 2 Das Grundlagenbuch für jeden Fitnesssportler und Trainer**

---
- 3 Für den Fitnesssportler: Sich besser und effektiver bewegen**

---
- 4 Die Basics des Functional Trainings**

---

- 
- 5 Sportverletzungen ... was nun?**
- 
- 6 Philosophie und  
Rahmenbedingungen**
- 
- 7 Die Functional-Trainings-Einheit**
- 
- 8 Die 4XF-Functional-Basic-  
Workouts**
- 
- 9 Partnerübungen**
- 
- 10 Trainingspläne**
- 
- Anhang**
-

# Kapitel 1

## 4XF

## FUNCTIONAL

## TRAINING BASIC

### **1.1 4XF Training – die Marke**

# **4XF** **TRAINING**

*FUNDAMENTAL*

*FUNCTIONAL*

*FAST*

*FASCINATING*

*4XF Functional Training Basic* ist ein Grundbestandteil der geschützten Marke „4XF Training“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Die Marke 4XF des DTB steht für den gesamten Bereich des Functional Trainings. In ihr sind die Angebote aus den fünf Bereichen: Functional Training Basic, Core & Stability, CrossTraining, ToughClass und Outdoor FitCamp zusammengefasst. Die DTB-Akademie bietet hierfür Instructor-Weiterbildungen an. Zusätzlich kann nach Absolvierung des Pflichtmoduls Functional Training Basic sowie weiterer Basis- und Aufbaumodule das Zertifikat als 4XF Functional Training Coach (DTB) erworben werden. Die Absolventen entsprechender

Weiterbildungen können die 4XF-Marken frei nutzen sowie zur Werbung und Öffentlichkeitsarbeit verwenden. Das 4XF-Konzept versetzt Turn- und Sportvereine oder andere Sportanbieter in die Lage, die Nachfrage nach diesen Angeboten zu bedienen, ohne dabei monatliche Lizenzgebühren zu bezahlen. Nähere Informationen dazu unter **[www.dtb.de](http://www.dtb.de)** und **[www.dtb-akademie.de](http://www.dtb-akademie.de)**.

## **1.2 4XF Functional Training Coach (DTB)**

Der *4XF Functional Training Coach* ist eine modulare Zertifikatsausbildung und setzt sich aus Basismodulen und Aufbaumodulen zusammen. Die Ausbildung befähigt Trainer, in unterschiedlichen Bereichen des vielfältigen und umfangreichen