



BLACKROLL® MOVES

Ausbildung in Luzern am 25. November 2018

Datum: Sonntag 25. November 2018
Zeit: 09:15 - 16:15 Uhr
Adresse: Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai, Eisfeldstr. 4, 6005 Luzern
Kosten: CHF 549.-

Voraussetzung: Offiziell zertifizierter „BLACKROLL® Trainer“
Kursleitung: Kerstin Aregger, Monika Brandt, Thomas Mullis
Auskunft: Aregger Kerstin, kerstin@blackroll.ch, 079 686 70 34

BLACKROLL® MOVES - das offizielle Group Fitness Programm von BLACKROLL®

Durch die Kombination von Faszientraining mit funktionellen Fitness Übungen erhalten deine zukünftigen Kursteilnehmer ein stabiles Fundament und die notwendige Mobilität für Alltag und Training. Zudem gehört zu jeder Lektion eine intensive Cardioeinheit mit funktionellen Ganzkörperübungen.

Die BLACKROLL® MOVES Workouts setzen sich zusammen aus:

1. Teil Preparation
2. Teil Activation
3. Teil Core & Cardio
4. Teil Mobility & Massage

Mit „MOVES Express“ stehen dir zusätzlich rund 10 minütige Sequenzen zur Verfügung, welche auf Schmerzbilder eingehen und welche unabhängig vom BLACKROLL® MOVES Workout im Einzel- oder Kleingruppentraining angewendet werden können.

Ziele von BLACKROLL® MOVES sind:

- Verbesserte Beweglichkeit und Gelenkflexibilität durch aktuelle Faszientechniken.
- Kräftigere Rumpf- und Tiefenmuskulatur mit funktionellen Ganzkörperübungen.
- Verbesserte Herz-Kreislauf-Funktion mit intensivem HIIT Training.
- Reduktion des Stress- und Schmerzlevel durch die Selbstmassage mit der BLACKROLL®.

Besuche die Ausbildung und erweitere dadurch dein Kursangebot mit BLACKROLL® MOVES

Inbegriffen:

- Kurstag gemäss nachstehendem Programm
- Kursunterlagen
- Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte
- Zertifikat „BLACKROLL® MOVES Trainer“ und Nutzung des Labels „BLACKROLL® MOVES“
- Vorgefertigte Stundenbilder mit über 200 verschiedenen Übungen.
- Übungsvideos zu sämtlichen Stundenbildern
- Übungsvideos zu sämtlichen MOVES Express Schmerzbildern
- Laufend neue Stundenbilder mit Erklärungsvideos und Texten. Für alle Übungen gibt es 3 Schwierigkeitsstufen, sodass Du alle Kursteilnehmer abholen und begeistern kannst.
- Eintrag im BLACKROLL® MOVES Trainerregister
- Händler-Einkaufskonditionen auf blackroll.ch
- Einmalige Lizenzgebühren zur kommerziellen Nutzung von „BLACKROLL® MOVES“
- Sämtliche Unterlagen und Stundenbilder dürfen auch in den Folgejahren ohne zusätzliche Lizenzgebühren, etc. genutzt werden. Zukünftige Kosten entstehen nur, wenn man die Stundenbilder 2019 und der Folgejahre (du wirst jeweils informiert, wenn diese zur Verfügung stehen) erwerben will.

Programm:

09:15	Begrüssung
09:30	BLACKROLL® MOVES Kursstunde
10:30	Theorie: 1. Teil Grundlagen und Konzept
11:30	Gruppenarbeit Kurserstellung
12:30	Mittagspause
13:15	Theorie: 2. Teil MOVES Express Schmerzbilder
15:00	Praxis: MOVES Express
16:00	Abschluss

Programmänderungen vorbehalten.

Anmeldung BLACKROLL® MOVES Ausbildung 25. November 2018, Luzern

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum/Ort: _____ Unterschrift: _____

BLACKROLL® TRAINER ID Nummer: _____

Datum und Ort der BLACKROLL® TRAINER Ausbildung: _____

Diese Anmeldung ist verbindlich.

- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Nach Erhalt der Anmeldung stellen wir dir per Mail die Bestätigung und Rechnung zu.
- Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen einzuzahlen, ansonsten wird die Anmeldung automatisch storniert.
- Bei einer Abmeldung bis zum 1. Nov. 2018 werden die Kurskosten abzüglich CHF 50.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 2. Nov. 2018 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.

Die Anmeldung ist per Mail zu senden an thomas@blackroll.ch

