

## BLACKROLL® MEETS THERAPY

### Luzern 18./19. Mai 2019

- Datum: Modul 1 Samstag 18. Mai 2019  
Modul 2 Sonntag 19. Mai 2019
- Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr, an beiden Tagen
- Kursort: Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai  
Eisfeldstr. 4, 6005 Luzern
- Kosten: Modul 1 CHF 290.-  
Modul 1+2 CHF 550.-
- Voraussetzung: Therapeutischer Beruf  
Sportstudium oder eine vergleichbare Ausbildung  
Studium/Ausbildung im Medizinbereich  
Fitnessinstruktoren- oder ähnliche Ausbildung  
Die BLACKROLL® TRAINER Ausbildung ist nicht Voraussetzung
- Kursleitung: FOMT [www.fomt.info](http://www.fomt.info)  
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
- Auskunft: Thomas Mullis, [thomas@blackroll.ch](mailto:thomas@blackroll.ch)

### BLACKROLL® in der Physiotherapie - ein aktiver Therapieansatz

Im therapeutischen Bereich hat die Integration der myofaszialen Therapie in den letzten Jahren stark zugenommen. Verschiedene Konzepte vermitteln Techniken, die der Therapeut mit seinen Händen oder speziellen Hilfsmitteln am Patienten anwenden kann. In diesem Kurs stehen hingegen spezifische Übungen im Vordergrund, die nach exakter Anleitung bei Schmerzen oder Einschränkungen von Betroffenen selbstständig durchgeführt werden können.

Neben mobilisierenden und stabilisierenden Übungen zählen dazu auch solche, die den 'self-myofascial techniques' zuzuordnen sind. So hat der Patient in der Physiotherapie die Möglichkeit, die Behandlung des Therapeuten außerhalb der verordneten Behandlungszeit modifiziert fortzuführen und so zu einem maximalen Therapieerfolg beizutragen.

Im Bereich des Fitness profitieren die Trainierenden davon, dass sie kleinere Beschwerden häufig rasch beheben können, bevor sie zu größeren werden.

## Programm Modul 1

Im ersten Modul werden grundlegende Inhalte aus der aktuellen Wissenschaft besprochen und anschließend direkt in der Praxis angewandt. Gängige Verkettungen von „myofaszioskeletalen“ Beschwerden der unteren Extremität und der Lendenwirbelsäule werden dabei behandelt.

### **Schwerpunkt: Untere Extremitäten und Lendenwirbelsäule**

08:40	Türöffnung
09:00	Einführung
<b>09:15</b>	<b>Aktive Therapie</b>
<b>09:30</b>	<b>Schmerz</b>
<b>09:45</b>	<b>Grundlagen Fascial Manipulation nach Stecco</b>
10:45	Pause
<b>11:00</b>	<b>Self-Fascial Manipulation (mod. nach Stecco), Teil 1</b>
13:00	Mittagspause
<b>14:00</b>	<b>Self-Fascial Manipulation (mod. nach Stecco), Teil 2</b>
<b>15:30</b>	<b>Grundlagen Mobilization with Movement nach Mulligan</b>
15:45	Pause
<b>16:00</b>	<b>Self-Mobilization with Movement (mod. nach Mulligan)</b>
<b>17:00</b>	<b>Grundlagen des Stabilisationstrainings</b>
<b>17:15</b>	<b>Übungsprogramm zur Stabilisation</b>
17:45	Abschluss
18:00	Ende Modul 1

## Programm Modul 2

Im zweiten Modul werden die theoretischen Inhalte aus Modul 1 vertieft und Problematiken der Brust- und Halswirbelsäule sowie der oberen Extremität angegangen.

### **Schwerpunkt: Obere Extremitäten und Halswirbelsäule**

08:40	Türöffnung
09:00	Einführung und Rückblick
<b>09:15</b>	<b>Zusammenfassung Aktive Therapie und Schmerz</b>
<b>09:30</b>	<b>Vertiefung Fascial Manipulation nach Stecco</b>
<b>10:15</b>	<b>Self-Fascial Manipulation (mod. nach Stecco), Teil 1</b>
11:00	Pause
<b>11:15</b>	<b>Self-Fascial Manipulation (mod. nach Stecco), Teil 2</b>
13:00	Mittagspause
<b>14:00</b>	<b>Self-Fascial Manipulation (mod. nach Stecco), Teil 3</b>
<b>14:30</b>	<b>Self-Mobilization with Movement (mod. nach Mulligan)</b>
<b>15:15</b>	<b>Grundlagen des Stabilisationstrainings</b>
15:30	Pause
<b>15:45</b>	<b>Übungsprogramm zur Stabilisation</b>
<b>16:30</b>	<b>Fallbeispiele</b>
17:45	Abschluss
18:00	Ende Modul 2

Programmänderungen vorbehalten

## Anmeldung BLACKROLL® MEETS THERAPY

18./19. Mai 2019, Luzern

Bitte ankreuzen:

- |                                    |           |                  |
|------------------------------------|-----------|------------------|
| <input type="checkbox"/> Modul 1   | CHF 290.- | 18. Mai 2019     |
| <input type="checkbox"/> Modul 1+2 | CHF 550.- | 18./19. Mai 2019 |

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ausbildung, welche dich für diesen Kurs qualifiziert:

\_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist per Mail zu senden an [thomas@blackroll.ch](mailto:thomas@blackroll.ch)

### 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.
- Bei einer Abmeldung bis zum 26. April. 2019 werden die Kurskosten abzüglich CHF 50.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 27. April. 2019 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationskostenversicherung bei ihrer Versicherung.

### Im Kursgeld inbegriffen:

- Kurstag gemäss Programm
- Umfangreiche Kursunterlagen
- Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte
- Zertifikat „BLACKROLL® MEETS THERAPY“