

## BLACKROLL® MOVES

### Ausbildung in Luzern am 17. Sept. 2017

Datum: Sonntag 17. Sept. 2017  
Zeit: 09:15 - 16:15 Uhr  
Adresse: Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai, Eisfeldstr. 4, 6005 Luzern  
Kosten: CHF 549.- inkl. MWST

Voraussetzung: Offiziell zertifizierter BLACKROLL® Trainer  
Kursleitung: Kerstin Aregger, Monika Brandt, Thomas Mullis  
Auskunft: Mullis Thomas, thomas@blackroll.ch, 076 565 38 38

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

Durch die Kombination von Faszientraining mit klassischen Yoga- und Pilates-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.

Essentieller Bestandteil dieser 60 Minuten BLACKROLL® MOVES Workouts ist die Entspannung. Über die myofasziale Selbstmassage und gesundheitsfördernde Dehnungen erreichen deine zukünftigen Kursteilnehmer größere Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Zudem stehen dir mit „MOVES Express“ diverse 15 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“
- Ein komplettes Jahr vorgefertigte Stundenbilder mit über 120 verschiedenen Übungen. In diesem Kurs inbegriffen sind die Stundenbilder 2017. Die Stundenbilder für die Folgejahre können jeweils für CHF 150.-/Jahr eingekauft werden.
- Übungsvideos zu sämtlichen Stundenbildern
- Übungsvideos zu sämtlichen MOVES Express Schmerzbildern
- Nutzung des Labels „BLACKROLL® MOVES Trainer“
- Alle 3 Monate vier neue strukturierte 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
- Marketingpaket, um deine Kurse zu bewerben
- Händler-Einkaufskonditionen auf blackroll.ch
- Sämtliche Unterlagen und Stundenbilder dürfen auch in den Folgejahren ohne zusätzliche Lizenzgebühren, etc. genutzt werden. Zukünftige Kosten entstehen nur, wenn man die Stundenbilder 2018 und der Folgejahre (du wirst jeweils informiert, wenn diese zur Verfügung stehen) erwerben will.

Programm:

- 09:15 Begrüssung  
Grundlagen BLACKROLL® MOVES  
Preparation, Activation, Core&Cardio, Mobility&Massage
- 10:45 Gruppenarbeit
- 11:15 BLACKROLL® MOVES Praxis
- 12:15 Mittagspause
- 13:15 Test des myofaszialen Typs
- 13:30 MOVES Express Schmerzbild Schulter
- 13:45 Core Activation
- 14:15 MOVES Express Schmerzbild Knie
- 15:00 Pause
- 15:15 BLACKROLL® MOVES Praxis
- 16:00 Abschluss

## Anmeldung BLACKROLL® MOVES Ausbildung 17. Sept. 2017 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 31. August 2017 werden die Kurskosten abzüglich CHF 50.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 1. September 2017 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.

Anmeldung per Mail senden an [thomas@blackroll.ch](mailto:thomas@blackroll.ch) oder per Post an:

Mullis Thomas  
Himmelrichstr. 6  
6003 Luzern

