



BLACKROLL® MOVES

Ausbildung in Luzern am 8. April 2018

Datum: Sonntag 8. April 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 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“
- 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
- 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	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

Programmänderungen vorbehalten.

Anmeldung BLACKROLL® MOVES Ausbildung

8. April 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 30. März 2018 werden die Kurskosten abzüglich CHF 50.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 31. März 2018 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.

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

