



## BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung

**12. Mai 2019, Luzern**

- Datum: Sonntag 12. Mai 2019  
Zeit: 09:15 - 16:15 Uhr  
Ort: Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai  
Eisfeldstr. 4  
6005 Luzern
- Kosten: CHF 290.-  
Inbegriffen: Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte  
Ein umfangreiches Skript mit einer großen Auswahl an bebilderten Übungen.  
Vorgefertigte Pläne mit den korrigierenden Übungen zu den häufigsten  
Beschwerdebildern/Schmerzen.  
Zertifikat „BLACKROLL® CORRECTIVES“ und Nutzung des Labels „BLACKROLL®  
CORRECTIVES COACH“  
Zugang zu einem geschlossenen Coach-Bereich mit Videos zu allen Übungen.
- Voraussetzung: BLACKROLL® TRAINER Ausbildung
- Kursleitung: Kerstin Aregger, BLACKROLL® Master Trainerin  
Monika Brandt, BLACKROLL® Master Trainerin, MSc Sport
- Auskunft: Thomas Mullis, thomas@blackroll.ch, 076 565 38 38

Die BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung von Bewegungsmustern und zur Beseitigung von Schmerzen. Die Struktur dieser Ausbildung ermöglicht dir eine direkte Umsetzung der korrigierenden Übungen im Alltag mit deinen Kunden.

Die BLACKROLL® CORRECTIVES Strategie beruht auf aussagekräftigen Assessments und Muskel-funktionstest, welche du während der BLACKROLL® Trainer und BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung kennenlernst. Mit Hilfe dieser Assessments lernst du, die ursächlichen Dysfunktionen deiner Kunden festzustellen. Handelt es sich um muskuläre Imbalancen, verminderte Flexibilität oder fehlende Stabilität in der Körpermitte? Dies gilt es herauszufinden und mit einer strukturierten Strategie zu begegnen.

Bei BLACKROLL® CORRECTIVES steht nicht das klassische FoamRolling im Vordergrund, sondern die Kombination von BLACKROLL® Übungen, Stretches, Aktivierung und Mobilisierung. Die BLACKROLL® dient als „Türöffner“ für die erfolgreiche Anwendung der weiteren Übungen. Wir zeigen dir in dieser Ausbildung eine Struktur der Selbstmobilisation mit SUPER BANDS, isolierten Stretches sowie „kinetic chain stretches/Fasziale Stretches“ und gezielten Aktivierungen beeinträchtigter Muskulatur.

Korrigierende Übungen sind der wichtigste Bestandteil eines intelligenten Trainingsprogramms und bilden das feste Fundament jeder weiteren Trainingsmaßnahme. Verbessere die Bewegungsqualität deiner Kunden nachhaltig und verringere das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.

## Verbindliche Anmeldung BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung 12. Mai 2019, Luzern

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Tel.	E-Mail
BLACKROLL® TRAINER ID	Ort/Datum TRAINER-Ausbildung
Datum	Unterschrift

Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen zu begleichen. Nach Erhalt der Anmeldung stellen wir dir per Mail eine Bestätigung inkl. Rechnung zu. Bei einer Abmeldung bis zum 26. April 2019 werden die Kurskosten abzüglich CHF 30.- für Umtriebe zurückbezahlt.

Bei einer Abmeldung ab dem 27. April 2019 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.

Anmeldungen sind per Mail an [thomas@blackroll.ch](mailto:thomas@blackroll.ch) zu senden.

