

BLACKROLL® DAY 15. Juni 2019

- Treffpunkt:** Auditorium im Musiktrakt der Kantonsschule Alpenquai
Alpenquai 46 (die Parkplätze sind an der Landenbergstrasse 2)
6005 Luzern
- Check-In:** 08:15 – 09:00 Uhr im Auditorium
- Anreise:** *ÖV ab Bhf Luzern:* Bus-Nr. 6, 7 oder 8 bis Haltestelle „Eisfeldstrasse“
Zu Fuss ab Bhf Luzern: Ca. 20 Minuten direkt am See entlang
Auto: Rund um die Kantonsschule stehen kostenpflichtige
Parkplätze zur Verfügung. Adresse fürs Navi:
Landenbergstrasse 2
- Garderoben:** Garderoben und Duschen stehen bei den Hallen zur Verfügung.
- Bekleidung:** Wir empfehlen für sämtliche Workshops sportliche Kleidung zu tragen.
In den Hallen müssen saubere Turnschuhe oder rutschfeste Socken getragen werden.
Bringe ein Handtuch mit, sei es als Unterlage oder als Schweisstuch.
- Wertsachen:** Für Wertsachen wird keine Haftung übernommen und müssen selber beaufsichtigt
werden. Sporttaschen dürfen während der Workshops in die Hallen
mitgenommen werden.
- Workshops:** Du entscheidest spontan vor Ort, welchen Workshop du besuchst.
Es gibt keine Einschreibelisten. Jeder Workshop findet zwei Mal hintereinander mit
demselben Inhalt statt. Jeder Workshop bietet Platz für mindestens 30 Personen.
- Produktekauf:** Das Workshop-Material kann nach den Workshops mit 40% Rabatt auf den UVP
gekauft werden. Bezahlung in bar oder per Debit-/Kreditkarte. Keine Postcards.
- Lunch:** Getränke und Essen sind im Kursgeld inbegriffen. Zum Mittags-Lunch stehen Salate,
Sandwiches und Müesli zur Verfügung.
- Programm:**
- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 08:15 | Türöffnung |
| 09:00 - 09:45 | Referat Dr. med. Lutz Graumann |
| 10:00 - 10:45 | Workshops |
| 11:00 - 11:45 | Workshops |
| 12:00 - 12:45 | Lunch |
| 13:00 - 13:45 | Experten-Talk |
| 14:00 - 14:45 | Workshops |
| 15:00 - 15:45 | Workshops |
| 16:00 - 16:30 | Wrap-Up |
| 16:30 | Ende |

Situationsplan



Der Musiktrakt mit dem Check-In und dem Auditorium befindet sich hinter der Kantonsschule am See.

Von den Parkplätzen an der Landenbergstrasse 2 muss zu Fuss um die Kantonsschule gelaufen werden, um zum Check-In zu kommen.

		Auditorium	Aulina	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
08:15 – 09:00		Check-In					
09:00 – 09:45	Referat	Die Wichtigkeit der Regeneration Dr. Lutz Graumann	Getränke Essen BLACKROLL® Shop Buch- signierung				
10:00 – 10:45	Workshop	Joint Mobility Ronald Jansen		Animal Flow® Nik Jud	BLACKROLL® CORRECTIVES Monika Brandt	BLACKROLL® meets Yoga Shida Pourhosseini	athleticflow™ Simon Kersten
11:00 – 11:45	Workshop	Joint Mobility Ronald Jansen		Animal Flow® Nik Jud	BLACKROLL® CORRECTIVES Monika Brandt	BLACKROLL® meets Yoga Shida Pourhosseini	athleticflow™ Simon Kersten
12:00 – 12:45	Mittag	Lunch					
13:00 – 13:45	Talk	Experten-Runde Mit Jürgen Dürr, Peter Rohn, Fabiana Wieser und Gion-Andrea Bundi					
14:00 – 14:45	Workshop	Schmerzen selbst behandeln Dr. Torsten Pfitzer		Regenerative Massnahmen im Spitzensport René van Engelen	BLACKROLL® im Athletiktraining Holdener Simon	Faszination Faszientraining Andrea König	LOOPS und BANDS im Profifussball Raphael Schuler
15:00 – 15:45	Workshop	Schmerzen selbst behandeln Dr. Torsten Pfitzer		Regenerative Massnahmen im Spitzensport René van Engelen	BLACKROLL® im Athletiktraining Holdener Simon	Faszination Faszientraining Andrea König	LOOPS und BANDS im Profifussball Raphael Schuler
16:00 – 16:30	Abschluss	Wrap-Up Zusammenfassung Geschenk					

Jeder Workshop findet zweimal hintereinander mit demselben Inhalt statt.
 Die TeilnehmerInnen wählen vor Ort aus, welche Workshops sie besuchen.
 Programmänderungen vorbehalten.

Andrea König

Physiotherapeutin und Fascial Fitness Master Trainerin



Faszination Faszientraining

Wenn wir uns dehnen würden wie eine Katze, hüpfen wie ein Känguru und hangeln wie die Affen bräuchten wir kein Training für unsere Faszien. Deshalb versuchen wir mit verschiedenen Trainingsimpulsen den ganzen Körper elastisch, geschmeidig und kräftig zu halten.

Die Faszien spielen eine wichtige Rolle bei der Kraftübertragung, Flexibilität und bei der Wahrnehmung. Das Training lässt sich gut in unsere Bewegungswelt und in unseren Alltag integrieren, bietet uns Spass, Kreativität und Abwechslung

Fabiana Wieser

Profi-Langläuferin



Experten-Talk

Fabiana Wieser ist Profi-Langläuferin und nutzt die BLACKROLL® Tools seit Jahren. Bei der Regeneration stehen der BOOSTER wie auch die kleinen Tools hoch im Kurs und zudem ist das RECOVERY PILLOW immer mit dabei. Beim klassischen Langlauftraining setzt sie zudem die LOOPS und BANDs nach Bedarf ein.

Gion-Andrea Bundi

Trainer Swiss-Ski Biathlon



Experten-Talk

Gion-Andrea war von 1998 – 2009 Langlaufprofi und startet danach eine Trainerlaufbahn.

Seit zwei Jahren ist er Biathlon-Trainer bei Swiss-Ski. Die BLACKROLL® Tools gehören bei den Biathleten zur fixen persönlichen Ausrüstung.

Anlässlich von Kaderzusammenzügen und Trainingslagern ist die Regeneration mit den BLACKROLL® Tools teil des Tagesprogramm.

Jürgen Dürr

Gründer und Entwickler von BLACKROLL®, Verwaltungsrat BLACKROLL AG



Experten-Talk

Die Marke BLACKROLL® wurde im Jahr 2007 von Jürgen Dürr ins Leben gerufen. Im Jahr 2009 erhielt BLACKROLL® den Physiopreis des Thieme Verlag für das „Angebot mit dem größten Nutzen für die Zielgruppe“ beim größten Physiotherapeutenkongress. BLACKROLL® hat sich inzwischen auf dem Markt etabliert und viele Fürsprecher im Bereich Gesundheit, Sport und Fitness gewinnen können.

Jürgen Dürr wird anlässlich der Experten-Runde Episoden aus der BLACKROLL® Geschichte zum Besten geben und auch für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung stehen.

Dr. med. Lutz Graumann

Head of Science and Innovation Board bei BLACKROLL®, Sportmediziner, Manuelle Medizin



Die Wichtigkeit der Regeneration

Dr. Lutz Graumann wird er seit mehr als 10 Jahren als Kapazität im Bereich Performance Medicine wahrgenommen und unterstützt mit seinem Fachwissen BLACKROLL® bei der Entwicklung von Produkten und der Erarbeitung von Ausbildungskonzepten.

Das Thema Regeneration steht im Zentrum seines Referates. Training macht müde und nicht fitter. Darum ist es entscheidend, die richtigen passiven wie aktiven Regenerationsmassnahmen zu treffen, um leistungsfähiger zu werden. Auch im Alltag kann man von dieser Erkenntnis profitieren, denn wer zu viel arbeitet und zu wenig regeneriert (insbesondere schläft) wird früher oder später mit körperlichen Beschwerden dafür büßen.

Peter Rohn

CEO BLACKROLL AG



Experten-Talk

Seit 2019 ist Peter Rohn CEO von BLACKROLL®. Mit den über 50 MitarbeiterInnen wird er in den nächsten Jahren die Marke BLACKROLL® weiterentwickeln und die weltweite Distribution vorantreiben.

Peter Rohn wird anlässlich der Experten-Runde aufzeigen, wohin die BLACKROLL® Reise in Zukunft geht und auf welche spannenden Produkte und Konzepte wir uns in den nächsten Monaten freuen dürfen.

Niklaus Jud

Trainings-Experte und Inhaber von UNIK Sports



Animal Flow® ist ein innovatives Fitnessprogramm, das Vierbeiner- und Bodenbewegungen mit Elementen aus verschiedenen Körpergewichtsübungen kombiniert, um ein unterhaltsames, herausforderndes Training zu kreieren, das eine mehrplanare, fließende Bewegung betont. Egal was Ihre Sport- oder Fitnessziele sind, Animal Flow verbessert Ihre Mobilität, Kraft, Ausdauer und Kraft.

Ob Einzel oder in einem Flow aus mehreren Übungen, neben der Kraft werden bei dem Ganzkörper-Workout auch die Flexibilität, Stabilität und Bewegungskoordination gefördert. Der fließende Wechsel zwischen den verschiedenen Positionen fördert zudem die Orientierung und das Gefühl für den eigenen Körper, egal ob im Liegen, stehen oder über Kopf!

Monika Brandt

Sportwissenschaftlerin, BLACKROLL® MASTER TRAINERIN



BLACKROLL® CORRECTIVES

Das Becken ist unser Zentrum. Im Zusammenspiel mit dem Hüftgelenk, der Lendenwirbelsäule, der Rumpf- und Adduktorenmuskulatur bildet es sowohl eine mobile, flexible als auch stabile Einheit bei der täglichen Bewegung. Der Verlust von Mobilität und Stabilität im Zentrum schränkt uns nicht nur während sportlicher Aktivitäten, sondern vor allem auch im Alltag ein.

In dieser CORRECTIVES Einheit identifizieren wir die Dysfunktion des Beckens, erarbeiten eine systematische Problemlösung und verbessern unsere Einschränkungen mit einer Übungsauswahl unter Beachtung des individuellen Leistungsstandes. Mit den BLACKROLL® Produkte verbessern wir die Beckenfunktion nach dem Schema: Inhibition, Dehnung, Aktivierung und Integration

René van Engelen

Master in manueller Therapie, Physiotherapeut der Schweizer Speed Skifahrer



Regenerative Massnahmen im Spitzensport

Als Physiotherapeut der Schweizer Skinationalmannschaft ist mein tägliches Ziel die Athleten so gut wie möglich funktionieren zu lassen, damit sie in den entscheidenden Momenten ihre Höchstleistungen abrufen können. Neben dem Training ist dabei die Regeneration entscheidend.

Bei diesem Workshop bekommst du einen Eindruck, wie BLACKROLL® eine effiziente und gleichzeitig effektive Rolle einnehmen kann, die Regeneration und die Leistungsfähigkeit für jeden Sportler zu steigern. Folgende werden im Workshop behandelt: Myofasziale release Techniken der zervikothorakalen und zervikokraniellen Wirbelsäule mit dem TWISTER; Erholung für Leistungssportler mit der BLACKROLL®; Effektiv atmen durch das Zwerchfell

Ronald Jansen

Gründer und Leiter der Academy for 360 ° Functional Kinetic Coach



Joint Mobility durch BLACKROLL®

Nach wie vor wird das Rollen über die Gelenke kontrovers diskutiert, dabei ist leicht zu argumentieren, warum wir die Gelenke mit den BLACKROLL® Utensilien unbedingt und sogar spezifisch mitberücksichtigen müssen. Erfahre im Zusammenhang mit den myofaszialen Zuglinien und den faszialen Gelenkstrukturen mehr über die Hintergründe dazu.

Sandro Cattaneo

Unternehmer und Inhaber von Scatta Management



Moderation

Sandro Cattaneo ist BLACKROLL® Nutzer der ersten Stunde und wird uns durch den Tag begleiten. Als gewiefter Redner, exzellenter Beobachter und Zuhörer wird er uns zum BLACKROLL® DAY begrüßen, durch den Gästetalk führen und am Ende Tages die wichtigsten Erkenntnisse des Tages in einem Wrap Up zusammenfassen.

Raphael Schuler

Sports Performance Specialist beim FC St. Gallen



LOOPS und BANDS im Profifussball

Das Training mit Widerstandsbändern gehört im heutigen Spitzensport zum Alltag. Bereits im Nachwuchsbereich wird intensiv mit Minibands, Loops, Resist Band gearbeitet.

In diesem Workshop erlebst du die Anwendungsgebiete und Übungen, wie sie Raphael Schuler seit Jahren im Training mit Nachwuchs- und Spitzensportlern einsetzt. Diese Trainings gelten nicht nur der Verbesserung der Konditionsfaktoren, sondern dienen dadurch auch der Verletzungsprophylaxe.

Shida Pourhosseini

Yogalehrerin 500+, BLACKROLL® MEETS YOGA Master Trainerin, Buchautorin



BLACKROLL® meets YOGA

Yoga ist auch Faszientraining. Faszien formen unseren Körper und halten unsere Organe u. a. an einem festen Platz, ganz nach dem Prinzip „Form follows Function“. Das bedeutet wörtlich "die Form ist abhängig von seiner Funktion". Mit Yogahaltungen und dem Rollen mit der BLACKROLL® können wir über unser Faszien-system Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung nehmen.

Schlechte Haltungen oder Dysbalancen führen zu Schmerzen, diese wiederum blockieren die Ausführung einer Bewegung. Auch ein langanhaltender Schmerz führt dazu, dass unser Körper unbewusst eine Schonhaltung einnimmt. Funktionelles Yoga kann Rückenschmerzen und Gelenkprobleme mildern. Dieser Workshop bietet einen kleinen Einblick wie man mit Yoga & BLACKROLL® Kraft aufbaut und die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern kann.

Simon Holdener

Master in Science, Performance & Athletiktrainer beim Eishockeyclub Fribourg-Gotteron, Inhaber pure sport



BLACKROLL® im Athletiktraining

Lass dir aufzeigen, wie man ein Athletiktraining idealerweise aufbaut und bei welchen Inhalten BLACKROLL® Produkte ideal integriert werden können.

Simon hat nicht nur Erfahrung beim Training mit Vereinen wie dem Eishockeyclub Fribourg-Gotteron sondern auch im Personal Training mit Profi-Eishockeyspielern, welche sich in der Sommerpause im 1 zu 1 Training

mit Simon die Fitness für die neue Saison erarbeiten. Unter anderem gehören Roman Josi und Yannick Weber zu den Personal Training Kunden von pure sport.

Simon Kersten

Yoga Lehrer, Personal Trainer, Gründer athleticflow™



Athleticflow™

Mit athleticflow™ habe ich ein umfassendste Training entwickelt, um fit, gesund und glücklicher zu werden. Athleticflow bietet ein hochintensives Training, das deine Herzfrequenz erhöht und einen Yoga-Flow, der deine Stabilität stärkt.

Erlebe eine athleticflow™ Lektion mit Simon und spüre die Intensität aus der Kombination von Yoga-Flows und hochintensivem Intervalltraining (H.I.I.T.)

Dr. Torsten Pfitzer

Ganzheitlicher Schmerztherapeut, Gesundheitscoach, Autor



Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®

Der Schmerzexperte Torsten Pfitzer hat eine Methode und über 100 Übungen entwickelt, mit denen Betroffene die häufigsten Beschwerdebilder mit den BLACKROLL® Faszientools erfolgreich selbst behandeln können.

Anlässlich des Workshops erklärt er die Handhabung seines neuen Buches in praktischer Form an folgenden beiden Schmerzbildern, die oft in Zusammenhang stehen oder sogar verantwortliche sind für myofasziale Schmerzen am restlichen Körper: „(Spannungs-) Kopfschmerzen und Migräne“ sowie „Kieferprobleme, CMD und Zahnschmerzen“. Der Workshop ist insbesondere für Sportler, Therapeuten und Personal Trainer interessant