

BLACKROLL® DAY 15. Juni 2019, Luzern

- Datum:** Samstag 15. Juni 2019
- Zeit:** 09:00 - 16:30 Uhr
- Ort:** Auditorium und Sportanlage der Kantonsschule Alpenquai
Alpenquai 46 - 50 und Eisfeldstr. 4
6005 Luzern
- Voraussetzung:** Es sind keine Voraussetzungen nötig.
Der BLACKROLL® DAY steht allen Interessierten offen.
- Kosten:** CHF 199.- Für alle Interessierten
CHF 99.- Für zertifizierte BLACKROLL® TrainerInnen
- Anmeldung:** Online auf www.blackroll.ch/produkte/
Wir teilen dir ca. 5 Tage vor der Veranstaltung die letzten Neuigkeiten und Infos zum Programm und zur Anreise mit.
- Inbegriffen:** Workshops
Mittagslunch, Pausengetränke, Früchte
BLACKROLL® T-Shirt
Sonderkonditionen bei einem Produkteinkauf vor Ort
Geschenk am Ende des Tages
- Auskunft:** Thomas Mullis, thomas@blackroll.ch, 076 565 38 38
- Programm:**
- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 08:30 | Türöffnung |
| 09:00 - 10:00 | Referat von Dr. med. Lutz Graumann |
| 10:00 - 11:00 | Workshops |
| 11:00 - 12:00 | Workshops |
| 12:00 - 13:00 | Lunch, Meet and Greet, Buchsignierung |
| 13:00 - 14:00 | Experten-Runde |
| 14:00 - 15:00 | Workshops |
| 15:00 - 16:00 | Workshops |
| 16:00 - 16:30 | Wrap-Up |
| 16:30 | Ende |
- Die TeilnehmerInnen wählen vor Ort aus, welche Workshops sie besuchen.
- Gastgeber:** Durch den Tag führt Sandro Cattaneo, BLACKROLL® Nutzer der ersten Stunde, Unternehmer und Inhaber von Scatta Management. Der BLACKROLL® DAY 2019 wird organisiert durch BLACKROLL® SCHWEIZ / Feel Best GmbH.

Programm	Auditorium	Aulina	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
08:15 – 09:00		Check-In				
09:00 – 09:45	Die Wichtigkeit der Regeneration Dr. Lutz Graumann	Getränke Essen BLACKROLL® Shop				
10:00 – 10:45	Joint Mobility Ronald Jansen		athleticflow™ Simon Kersten	BLACKROLL® CORRECTIVES Monika Brandt	BLACKROLL® meets Yoga Shida Pourhosseini	Animal Flow® Nik Jud
11:00 – 11:45	Joint Mobility Ronald Jansen		athleticflow™ Simon Kersten	BLACKROLL® CORRECTIVES Monika Brandt	BLACKROLL® meets Yoga Shida Pourhosseini	Animal Flow® Nik Jud
12:00 – 13:00	Lunch Meet and Greet					
13:00 – 13:45	Experten-Runde Interview und Talk mit Experten					
14:00 – 14:45			LOOPS und BANDs im Profifussball Sebastian Boxleitner	Regenerative Massnahmen im Spitzensport René van Engelen	Faszination Faszientraining Andrea König	BLACKROLL® im Athletiktraining Holdener Simon
15:00 – 15:45			LOOPS und BANDs im Profifussball Sebastian Boxleitner	Regenerative Massnahmen im Spitzensport René van Engelen	Faszination Faszientraining Andrea König	BLACKROLL® im Athletiktraining Holdener Simon
16:00 – 16:30	Wrap-Up Zusammenfassung Spezial-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

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.

Jürgen Dürr

Gründer und Entwickler von BLACKROLL®, Verwaltungsrat BLACKROLL AG



Gästetalk

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.

Peter Rohn

CEO BLACKROLL AG



Gästetalk

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 der effizientesten Technik unter Beachtung des individuellen Leistungsstandes. Mit Unterstützung der BLACKROLL® Produkte verbessern wir die Beckenfunktion nach dem folgenden Schema: Inhibition (Rollen), Dehnung, isolierte Aktivierung und Integration in das Bewegungsmusters

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. Die nachstehenden Themen werden vor allem praktisch behandelt: Myofasziale release Techniken der zervikothorakalen und zervikokraniellen Wirbelsäule mit dem BLACKROLL® TWISTER; Erholung für Leistungssportler mit der BLACKROLL®; Effektiv atmen durch das Zwerchfell

Ronald Jansen

Initiant 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.

Sebastian Boxleitner

Konditionstrainer des FC St. Gallen und der Liechtensteinischen Fussball-Nationalmannschaft



LOOPS und BANDS im Profifussball

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

In diesem Workshop erlebst du die Anwendungsgebiete und Übungen, wie sie Sebastian Boxleitner seit Jahren im Training mit Nachwuchs- und Spitzenfussballern einsetzt. Diese Trainings gelten nicht nur der Verbesserung der Konditionsfaktoren, sondern dienen dadurch auch der Verletzungsprophylaxe. Sollte sich ein Fussballer doch einmal verletzen, so kann mit den diversen Widerstandsbändern ein ideales und individuelles Wiederaufbautraining angesetzt werden.

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. Fehlhaltungen, Schmerz und Funktion bedingen sich also.

Funktionelles Yoga kann Rückenschmerzen, Gelenkprobleme und Stoffwechselstörungen 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 hoch intensivem intervall Training (H.I.I.T.)

Jeder Teilnehmer erhält ein **BLACKROLL® T-Shirt**

