

# BLACKROLL®

## RECOVERY EXPERT Weiterbildung - Schlaf- und Regenerationsmassnahmen im Fokus

**Samstag 23. Oktober 2021, Luzern**

Datum:	23. Oktober 2021
Zeit:	09:00 - 16:00 Uhr
Kursort:	Auditorium der Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46, 6005 Luzern
Kosten:	CHF 290.-
Inbegriffen:	Kurstag gemäss Programm Kursunterlagen, Kursbestätigung, PDF der Vorträge, Linkliste Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte RECOVERY PILLOW im Wert von CHF 109.- Buch «Regeneration» im Wert von CHF 30.- EMR Kursbestätigung
Voraussetzung:	Für diesen Ausbildungstag sind keine Voraussetzungen nötig.
Kursleitung:	Dr. med. Lutz Graumann, Sportmediziner, <a href="http://www.sportmedizin-rosenheim.de">www.sportmedizin-rosenheim.de</a> Lutz Graumann wird seit mehr als 10 Jahren als Kapazität im Bereich Performance Medicine und Functional Training wahrgenommen. Er publiziert regelmäßig in nationalen und internationalen Fachmagazinen und ist Head of Science bei BLACKROLL®
Auskunft:	Thomas Mullis, <a href="mailto:thomas@blackroll.ch">thomas@blackroll.ch</a>

### Schlaf- und Regenerationsmassnahmen im Fokus

Müde abgeschlagen, unmotiviert, kaputt! Wer kennt das nicht, wenn der körpereigene Akku blinkt und anzeigt, wieder aufgeladen werden zu müssen?

Doch bloß, wie? Oftmals ist es mit der obligatorischen Mütze voll Schlaf nicht getan, zumal die wenigsten von uns sich die Zeit dafür nehmen können. Wer seine Batterien schnell wieder aufladen will, beziehungsweise erst gar nicht in die Verlegenheit kommen möchte, mit „Notstrom“ – sprich am Rande der Erschöpfung – zu arbeiten und zu leben, findet in diesem Ausbildungstag clevere Regenerations-Tools und -strategien für Körper und Geist.

### Programm

08:30		Türöffnung
09:00	Theorie	Regeneration von was? Belastung + Regeneration = Erfolg
10:00	Praxis	Movement for Recovery
11:00	Theorie	Die menschliche Physiologie. Welche Prozesse laufen 24h, 7 Tage die Woche ab und welche Feedbackschleifen gibt es.
12:00		Mittagslunch
13:00	Praxis	Povernaps und Meditationen
14:00	Theorie	Best Practices Recovery
15:00	Theorie	Auswertung Faro Messung, Fragen und Antworten
16:00		Ende und Abgabe der Tageszusammenfassung

Programmänderungen vorbehalten

# BLACKROLL®

## Anmeldung BLACKROLL® RECOVERY EXPERT

**Samstag 23. Oktober 2021, Luzern**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist per Mail zu senden an [thomas@blackroll.ch](mailto:thomas@blackroll.ch)

### **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.
- Bei einer Abmeldung bis zum 30. September 2021 werden die Kurskosten abzüglich CHF 30.- für Umtriebe zurückbezahlt.
- Bei einer Abmeldung ab dem 1. Oktober 2021 besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationskosten-Versicherung bei ihrer Versicherung.

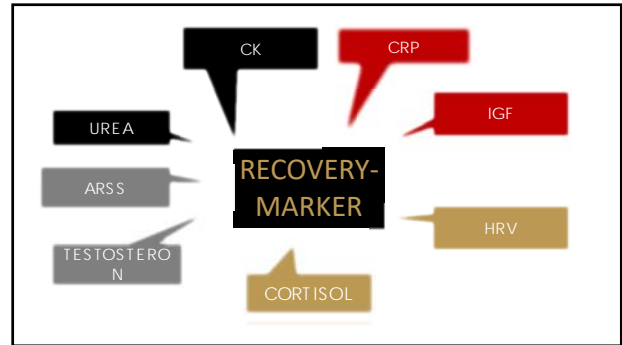
### **Im Kursgeld inbegriffen**

- Kurstag gemäss Programm
- Kursunterlagen, Kursbestätigung, PDF der Vorträge, Linkliste
- Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte
- RECOVERY PILLOW im Wert von CHF 109.-
- Buch «Regeneration» im Wert von CHF 30.-
- EMR Kursbestätigung

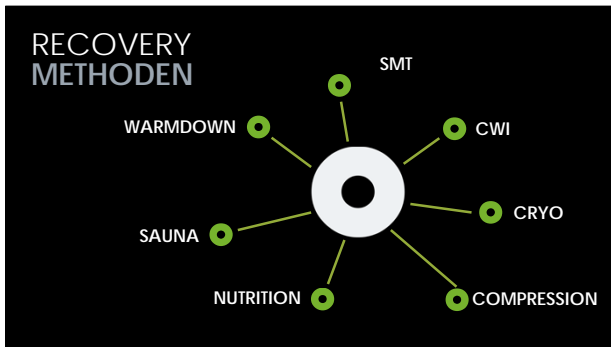
## RECOVERY EXPERT AGENDA

1	2	3	4	5
WHY	WHAT	HOW	NEWS	FAQ

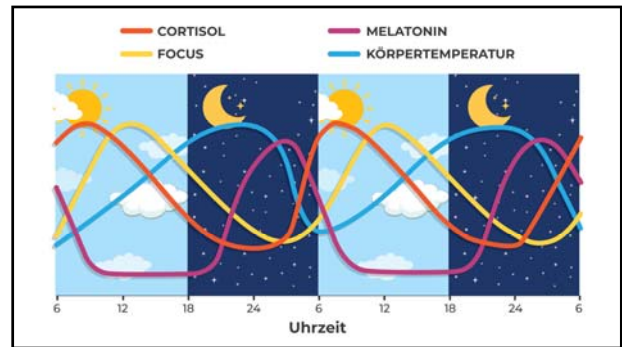
1



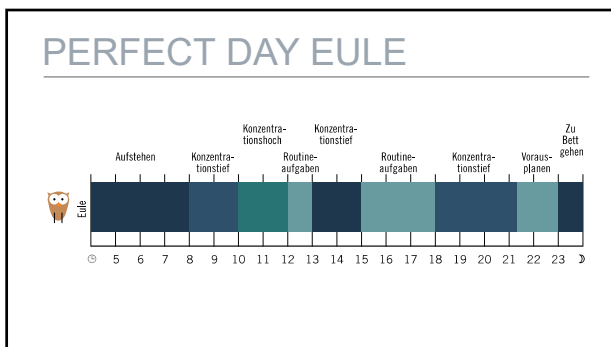
2



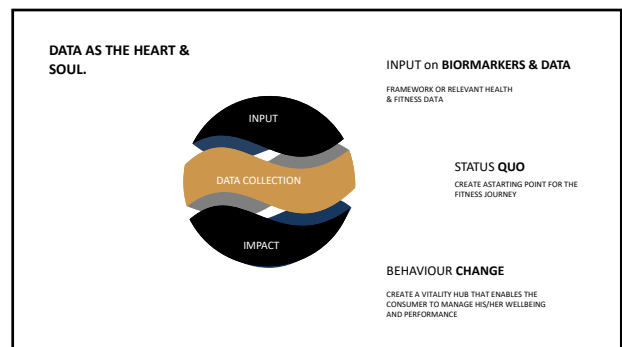
3



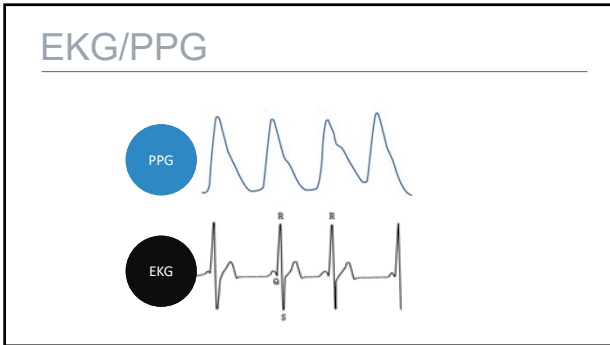
4



5



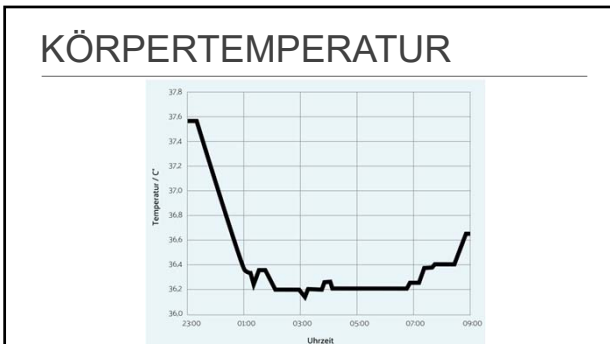
6



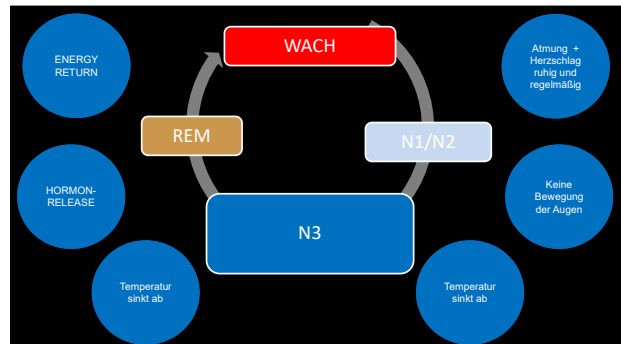
7



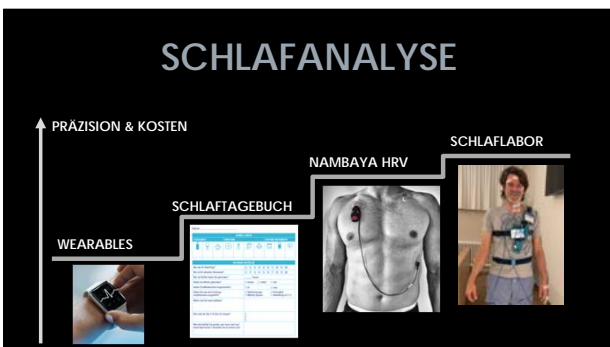
8



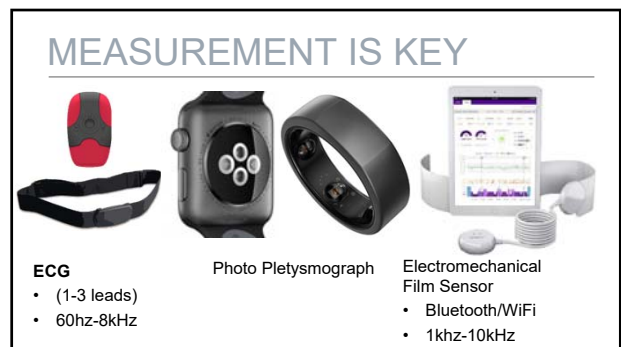
9



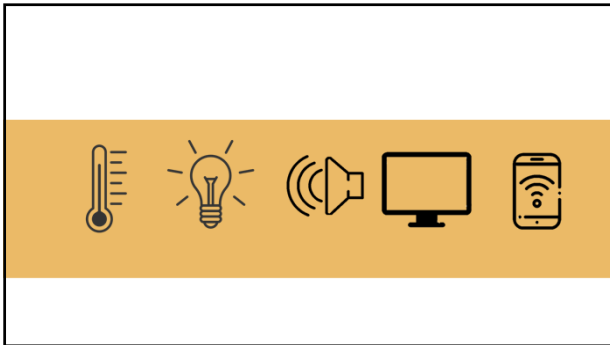
10



11



12



13

## WELCHE POSITION?

Position	Effekt	Wichtig
<b>Rückenlage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stützpunkt für Massage, da kein Druck auf dem Oberkörper lastet</li> <li>Gesamte Körpermasse wirkt die gleiche schwer</li> <li>Blutdruck sinkt ab, da keine Nachströmkräfte in der Rücken-Blutversorgung wirken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supporting Schmerzen</li> </ul>
<b>Seitenlage links</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wirbelsäule wird durch die Schwerkraft in der Bogenlage mit der richtigen Krümmung und dem richtigen Gewicht einfließen lassen</li> <li>Fördert die Verdauung, da die Magensäure nach unten fließen kann</li> <li>Vermeidet Druck auf die Halswirbelsäule und die Brustwirbelsäule</li> <li>Vermeidet Druck auf die Halswirbelsäule und die Brustwirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> </ul>
<b>Seitenlage rechts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Wirbelsäule wird durch die Schwerkraft in der Bogenlage mit der richtigen Krümmung und dem richtigen Gewicht einfließen lassen</li> <li>Fördert die Verdauung, da die Magensäure nach unten fließen kann</li> <li>Vermeidet Druck auf die Halswirbelsäule und die Brustwirbelsäule</li> <li>Vermeidet Druck auf die Halswirbelsäule und die Brustwirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> <li>Bei ungenuteten Kräfte wird die Brustwirbelsäule weiter gestreckt</li> </ul>
<b>Bauchlage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vermeidet Schmerzen</li> <li>Vermeidet Schmerzen</li> <li>Vermeidet Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wird die Kräfte von unten in die Brustwirbelsäule übertragen</li> <li>Supporting Schmerzen</li> <li>Supporting Schmerzen</li> </ul>

14

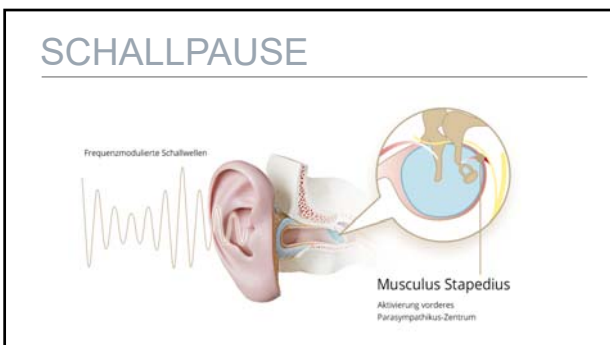
## STRATEGISCHE PAUSEN

MICRO-MINI-MACRO  
(<10-<26-90)

15



16



17



18