

RECOVERY EXPERT Weiterbildung

Schlaf- und Regenerationsmassnahmen im Fokus mit Dr. Lutz Graumann

Datum: Samstag, 25. Februar 2023
Zeit: 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Luzern
Adresse: Auditorium der Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46, 6005 Luzern
Kurssprache: Deutsch

Kosten: CHF 290.-
CHF 240.- für ausgebildete BLACKROLL TRAINER/INNEN mit Trainer-ID
Zzgl. CHF 50.- bei Buchung 24h-HRV-Messung

Inbegriffen: Kurstag gemäss Programm
Kursunterlagen, EMR-Kursbestätigung, PDF der Vorträge, Linkliste
RECOVERY PILLOW im Wert von 109.-
Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte
Optional: 24h-HRV-Messung für 50.- anstatt 129.-. Details Seite 3.

Programm:

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

Programmänderungen vorbehalten

Voraussetzung: Für diesen Ausbildungstag sind keine Voraussetzungen nötig.

Organisator: Thomas Mullis, thomas@blackroll.ch

Kursleitung: Dr. med. Lutz Graumann, Sportmediziner, www.sportmedizin-rosenheim.de
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®

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. [Folienauszug «RECOVERY EXPERT»](#)

Die 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.
- Abmeldung bis 31. Jan. 2023: Die Kurskosten abzüglich CHF 30.- für Umtriebe werden zurückbezahlt.
- Abmeldung ab dem 1. Feb. 2023: Es besteht in keinem Fall ein Anrecht auf eine Rückerstattung.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationskosten-Versicherung bei ihrer Versicherung.
- Muss die Weiterbildung aufgrund von behördlichen Covid-19 Massnahmen abgesagt werden und es gibt keine Möglichkeit für ein Verschiebedatum, so wird der volle Betrag zurückbezahlt.

Definitive Anmeldung RECOVERY EXPERT Weiterbildung

Samstag, 25. Februar 2023, Luzern

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

BLACKROLL TRAINER-ID*: _____ Ort/Datum Trainerausbildung: _____

*Wurde die Trainer-Ausbildung ausserhalb der Schweiz absolviert, so ist ein Foto des Zertifikats mitzusenden.

Bei Bedarf ankreuzen: Ich buche eine 24h-HRV-Messung und profitiere von einem
Spezialpreis von CHF 50.- anstatt CHF 129.-. Details: Nächste Seite

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

24h Herzfrequenzvariabilitäts-Messung (HRV)

Performance- und Schlafmessung: 24h EKG- und Bewegungsanalyse zur Beurteilung von Stress, Fitness und Schlaf

Erfahren Sie mehr über Ihre Stressregulation, Erholungskapazitäten und Regenerationsstrategien.

Unter anderem kann im Detail aufgezeigt werden, ob der persönliche Schlaf auch wirklich erholfördernd ist. Aus der EKG genauen Langzeit-Erfassung der Herzfrequenzvariabilität wird ersichtlich, ob Erholungs- (Pause, Power Nap, leichte Bewegung, Essen, etc.) und Aktivierungsmaßnahmen (Warm Up, Koffein, Zucker, Sport, etc.) während dem Tag ihre Wirkung entfalten oder nicht.

Befinden sich gewisse gemessene Parameter in einem problematischen Bereich, so können aus der Messung und Mithilfe des Fragebogens/Tagesablauf Massnahmen zur Optimierung getroffen werden.

Bei berufstätigen Personen wird durch die Auswertung aufgezeigt, wo und wann der chronische Stress sich negativ auf die Erholung und das Energielevel auswirkt und ob das Nervensystem überhaupt noch auf den Stress reagiert und diesen regulieren kann oder nicht.

Sportler können anhand der Auswertung verfolgen, ob ihre Regenerationsstrategie aufgeht. Verschiedene Parameter zeigen, ob eine latente Überbelastung vorhanden ist oder ob das Wechselspiel zwischen Belastung und Regeneration stimmt. Ziel ist es, während den Ruhezeiten auch wirklich zu regenerieren (u.a. Schlaffeffizienz) und bei Bedarf die Leistung auch abrufen zu können (u.a. HRV-Dynamik)

Messzeitraum: Die Messung findet idealerweise in den 2 Monaten vor der Weiterbildung statt.
Thomas Mullis nimmt bei einer Buchung des Angebots frühzeitig Kontakt auf.

Angebot: Die Teilnehmerzahl/Messungen sind begrenzt.

Auswertung: Die Auswertung erfolgt durch Dr. Lutz Graumann.

Details: [Alle Details zur HRV-Messung findest du hier.](#)

Dr. Lutz Graumann, Experte für Regeneration

