

## 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  
Kurs Sprache: Deutsch

Kosten: CHF 290.-  
CHF 240.- für ausgebildete BLACKROLL TRAINER/INNEN mit Trainer-ID

Inbegriffen: Kurstag gemäss Programm  
Kursunterlagen, EMR-Kursbestätigung, PDF der Vorträge, Linkliste  
RECOVERY PILLOW im Wert von 109.-  
Mittagslunch, Pausengetränke, Kaffee, Früchte

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	Povernaps 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](mailto:thomas@blackroll.ch)

Kursleitung: Dr. med. Lutz Graumann, Sportmediziner, [www.sportmedizin-rosenheim.de](http://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

<b>Name</b>		<b>Vorname</b>	
<b>Strasse</b>		<b>PLZ/Ort</b>	
<b>Tel.</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>	
<b>BLACKROLL TRAINER ID</b>			
<b>Ort/Datum Trainerausbildung</b>			

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

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

Dr. Lutz Graumann, Experte für Regeneration

