



## **BLACKROLL® Trainerausbildung am 09. Juni 2018 in Köln**

Zeit: 10:00 – 18:00 Uhr  
Adresse: Holmes Place Am Gürtzenich  
Gürtzenichstraße 6  
Köln, NRW 50667  
Kosten: 199,- €

Voraussetzung: anatomisches Grundwissen (Muskellehre)  
Mastertrainer: Jakob Parrisius  
Kontakt: Team Education, [education@blackroll.com](mailto:education@blackroll.com)

### **BLACKROLL® Trainerausbildung – „Offiziell zertifizierter BLACKROLL® Trainer**

Das BLACKROLL® Ausbildungskonzept basiert auf den neuesten wissenschaftlichen und praxiserprobten Erkenntnissen. Essentieller Bestandteil sind einfache, kurze Assessments zur Erkennung von strukturellen Bewegungseinschränkungen und wie diese mit den BLACKROLL® Produkten trainiert werden können.

Die BLACKROLL® Trainer Ausbildung beinhaltet folgende Themen:

- Faszien und ihre Bedeutung
- Self Myofascial Techniques (SMT)
- Training & Regeneration
- Rollout & Detonisierung
- Produktkunde

### **Inklusivleistungen:**

- ▶ Kursunterlagen
- ▶ Buch "Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL®"
- ▶ Wissenschaftlich fundiertes Wissen über das Myofasziale-System
- ▶ Strukturiertes Vorgehen mit gezielten Assessments für eine individuelle Betreuung
- ▶ Das Erlernen der acht BLACKROLL® Techniken für ein erfolgreiches SMT Training
- ▶ Ergänzende Regenerationsmethoden für die verschiedensten Trainingsformen
- ▶ Die offizielle BLACKROLL® Trainer Zertifizierung
- ▶ Händler-Einkaufskonditionen

**Programm:**

- 10:00 – 12:00: Theorie zu Faszien, Tensegrity, Anatomy Trains und dem BLACKROLL® Training
- 12:00 – 13:00: Theoretische und praktische Demonstration der BLACKROLL® Assessments
- 13:00 – 14:00: Mittagspause  
*(In der Umgebung gibt es verschiedene Verpflegungsmöglichkeiten)*
- 14:00 - 15:00: Praktische Durchführung der 8 BLACKROLL® Techniken an der Superficial Backline und deren entscheidenden „Schlüsselstellen“
- 15:00 - 16:00: Praktische Durchführung der 8 BLACKROLL® Techniken an der Functional Frontline und deren entscheidenden „Schlüsselstellen“
- 16:00 - 17:00: Praktische Durchführung der 8 BLACKROLL® Techniken an der Lateralline und deren entscheidenden „Schlüsselstellen“
- 17:00 – 18:00: Praktische/Theoretische Durchführung von 5 BLACKROLL® Trainingspläne bei den häufigsten Bewegungseinschränkungen

Pausen werden nach Bedarf/Wunsch eingebaut. Während den Pausen stehen Getränke, Snacks und Obst zur Verfügung. Programmänderungen vorbehalten.

**Kleidung und Equipment:**

Durch den Wechsel von Theorie und Praxis empfehlen wir bequeme Sportkleidung, evtl. ein Wechselshirt sowie ein Handtuch. Während dem Kurstag stehen für jeden Teilnehmer alle BLACKROLL® Produkte zur freien Verfügung. Eine Mitnahme von eigenem Equipment ist somit **nicht** erforderlich

**BLACKROLL® Verkauf:**

Nach der Ausbildung werden wir das mitgebrachte Equipment auch verkaufen. Für die verwendete Ware auf der Ausbildung können wir einen **einmaligen** Rabatt in Höhe von 50% auf den UVP geben. Diese Preise gelten nur während der Ausbildung. Nach der Ausbildung erhältst Du als offizieller BLACKROLL® Trainer natürlich auch besondere Bestellbedingungen.

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Dein BLACKROLL® TEAM EDUCATION**

**BLACKROLL®**

BLACKROLL AG  
Hauptstraße 17  
CH-8598 Bottighofen  
E. [education@blackroll.com](mailto:education@blackroll.com)



## **BLACKROLL® MOVES am 10. Juni 2018 in Köln**

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr  
Adresse: Holmes Place Am Gürtzenich  
Gürtzenichstraße 6  
Köln, NRW 50667

Voraussetzung: Offiziell zertifizierter BLACKROLL® Trainer  
Mastertrainer: Jakob Parrisius  
Kontakt: Team Education, [education@blackroll.com](mailto:education@blackroll.com)

### **BLACKROLL® MOVES – DAS OFFIZIELLE BLACKROLL® BEWEGUNGSPROGRAMM/ GRUPPENTRAINING**

Durch die Kombination von BLACKROLL® Faszientraining mit effektiven Mobilitäts- und Stretchingübungen erhältst du die Bewegungsfreiheit für dieses funktionelle Bewegungsprogramm. Du findest hier klassische Yoga- und Pilatesübungen, aber auch hochintensive Ganzkörperübungen in einem HIIT-Part.

Essentieller Bestandteil dieses 60 Minuten Workouts ist die Entspannung. Über die myofasziale Selbstmassage und gesundheitsfördernde Dehnungen erreichst du größere Fitness sowie mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Die BLACKROLL® MOVES Ausbildung beinhaltet folgende Themen:

- Verbesserung der aktiven Mobilität und Flexibilität
- Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur mit funktionellen Ganzkörperübungen
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion mit intensivem HIIT Training
- Reduzierung des Stress- und Schmerzlevels durch die Selbstmassage mit der BLACKROLL®

#### **Inklusivleistungen:**

- ▶ Kursunterlagen
- ▶ Ein komplettes Jahr vorgefertigte Stundenbilder mit über 120 verschiedenen Übungen
- ▶ Alle 3 Monate vier neue strukturierte Stundenbilder mit Videos und Texten
- ▶ Für alle Übungen gibt es 3 Schwierigkeitsstufen, sodass du alle Kursteilnehmer abholen und begeistern kannst
- ▶ Offizielle Studio- und Trainerzertifizierung

**Programm:**

10:00 – 11:00 Durchführung BLACKROLL® MOVES MasterClass 1

11:00 – 13:00 Theorie zum Konzept/ Aufbau BLACKROLL® MOVES

13:30 – 14:30 Mittagpause (In der Umgebung gibt es verschiedene  
Verpflegungsmöglichkeiten)

14:30 – 16:00 Erläuterung und Übungskorrektur der ersten Master Class sowie Gruppenarbeit  
zur Verdeutlichung des theoretischen Hintergrunds zu BLACKROLL® MOVES

16:00 – 17:00 Durchführung einer BLACKROLL® MOVES MasterClass

Pausen werden nach Bedarf/Wunsch eingebaut. Während den Pausen stehen Getränke, Snacks  
und Obst zur Verfügung. Programmänderungen vorbehalten.

**Kleidung und Equipment:**

Durch den Wechsel von Theorie und Praxis empfehlen wir bequeme Sportkleidung, evtl. ein  
Wechselshirt sowie ein Handtuch. Während dem Kurstag stehen für jeden Teilnehmer alle  
BLACKROLL® Produkte zur freien Verfügung. Eine Mitnahme von eigenem Equipment ist somit  
**nicht** erforderlich

**BLACKROLL® Verkauf:**

Nach der Ausbildung werden wir das mitgebrachte Equipment auch verkaufen. Für die  
verwendete Ware auf der Ausbildung können wir einen **einmaligen** Rabatt in Höhe von 50% auf  
den UVP geben. Diese Preise gelten nur während der Ausbildung. Nach der Ausbildung erhältst  
Du als offizieller BLACKROLL® Trainer natürlich auch besondere Bestellbedingungen.

**Wir freuen uns auf Dich!**

**Dein BLACKROLL® TEAM EDUCATION**

**BLACKROLL®**

BLACKROLL AG

Hauptstraße 17

CH-8598 Bottighofen

E. [education@blackroll.com](mailto:education@blackroll.com)