BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY

AUSBILDUNGS PROGRAMME

FÜR FITNESS, PERSONAL TRAINING,
GROUP FITNESS, THERAPIE UND YOGA

BRING DICH UND DEINE KUNDEN AUF DIE ROLLE!

BLACKROLL® TRAINER Ausbildung SEITE 4 - 5
Das Grundlagen-Programm

BLACKROLL® MOVES Ausbildung SEITE 6 - 7
Das Group Fitness-Programm

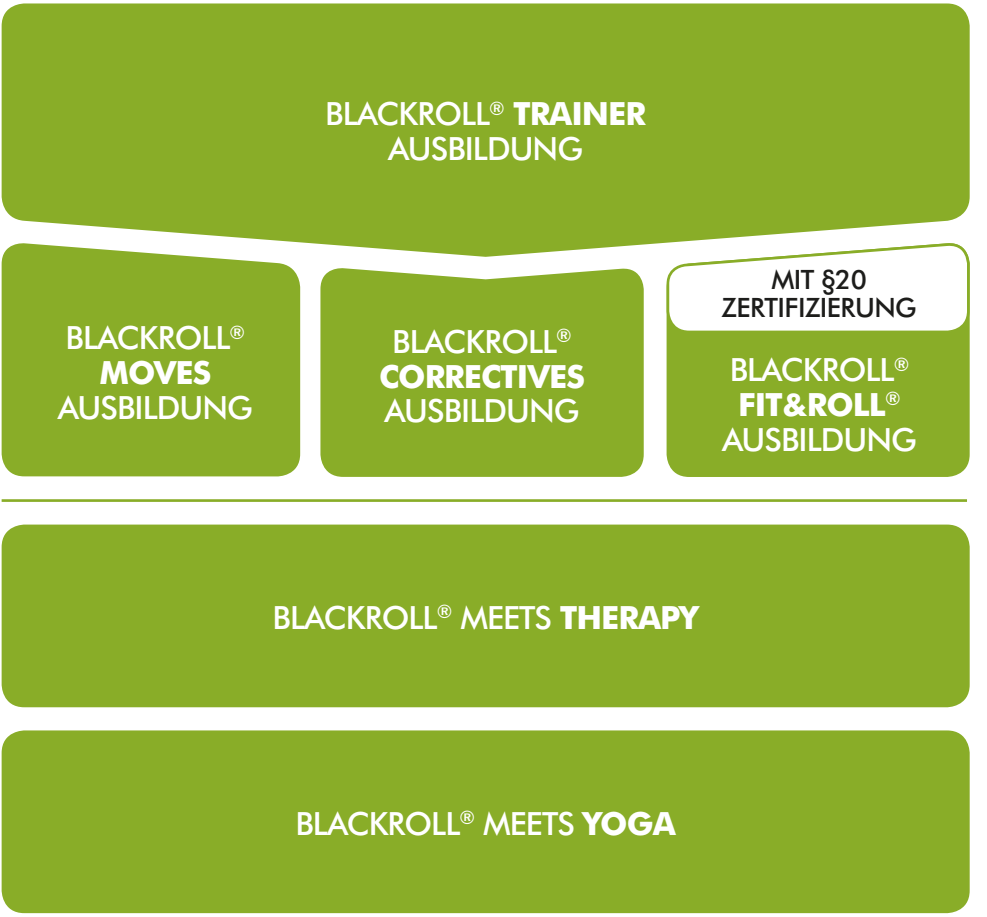
BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung SEITE 8 - 9
Das Programm für korrigierende Maßnahmen

BLACKROLL® FIT&ROLL® SEITE 10 - 11
Das Programm mit §20 Zertifizierung

BLACKROLL® meets THERAPY SEITE 12 - 13
Das aktive Therapie Programm

BLACKROLL® meets YOGA SEITE 14 - 15
Das Programm für Yoga-Begeisterte

DIE AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK



Mit der BLACKROLL® TRAINER Ausbildung schaffst du die Basis für alle weiterführenden Ausbildungen. Du kannst wählen zwischen MOVES (Group Fitness), CORRECTIVES (Personal Training) und FIT&ROLL® (§20 zertifiziert). Natürlich kannst du auch alle Ausbildungen absolvieren und zum BLACKROLL® Experten werden.

Das BLACKROLL® meets THERAPY Programm wurde speziell für Physio-/Sporttherapeuten und Trainer entwickelt, die ihren Kunden einen aktiven Therapieansatz vermitteln wollen.

In der Ausbildung BLACKROLL® meets YOGA lernst du, wie du deinen Schülern die Asanas erleichtern kannst. Ein weiterer Schwerpunkt sind myofasziale Selbstmassage-Techniken mit BLACKROLL® Produkten.

BLACKROLL® TRAINER AUSBILDUNG

DAS ERWARTET DICH

Das BLACKROLL® Ausbildungskonzept wurde von dem deutschen Sportmediziner und Chirotherapeuten Dr. med. Lutz Graumann in Zusammenarbeit mit unserem internationalen Trainer- und Therapeutennetzwerk entwickelt. Das Programm basiert auf neusten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis. Es umfasst folgende Themen:

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

DEINE VORTEILE

- Du lernst einfache anwendbare Assessments, mit denen du strukturelle Bewegungseinschränkungen erkennst.
- Du lernst acht verschiedene Techniken, um Bewegungseinschränkungen gezielt anzugehen.
- Du lernst, deine bestehenden Kurse mit BLACKROLL® Produkten sinnvoll zu ergänzen.
- Du wirst in das BLACKROLL® Trainerverzeichnis aufgenommen.

DIE VORAUSSETZUNGEN

- Fitnesstrainer B-Lizenz oder eine vergleichbare Ausbildung.
- Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf.
- Ausbildung/Studium im Sport- oder Medizinbereich.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
199,- EURO

BLACKROLL® MOVES AUSBILDUNG

DAS ERWARTET DICH

BLACKROLL® MOVES ist das erste BLACKROLL® Group Fitness Bewegungsprogramm für Mobilität, Fitness, Kraft und Ausdauer. Das Training beginnt mit effektiven Mobilitäts- und Stretchingübungen mit der BLACKROLL®. Darauf folgt ein funktionelles Bewegungsprogramm mit Yoga-, Pilates- und hochintensiven Ganzkörperübungen (HIIT). Myofasziale Selbstmassage rundet das Workout ab und sorgt für größere Beweglichkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden.

DEINE VORTEILE

- Du lernst, einen strukturierten und ganzheitlichen Group Fitness Kurs zu erstellen und die BLACKROLL® dabei gezielt einzusetzen.
- Du kannst direkt mit einem der 12 verschiedenen Stundenbilder starten und Kurse geben.
- Du lernst ein neues Kursformat kennen.

DIE VORAUSSETZUNGEN

- BLACKROLL® TRAINER Ausbildung.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
TRAINER + MOVES
499,- EURO
(MIT FRÜHBUCHERRABATT)

BLACKROLL® CORRECTIVES AUSBILDUNG

DAS ERWARTET DICH

Die BLACKROLL® CORRECTIVES Ausbildung bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung von Bewegungsmustern und zur Beseitigung von Schmerzen durch Stretching, Aktivierung und Mobilisierung. Die BLACKROLL® dient hier als „Türöffner", um den Körper auf die nachfolgenden Übungen vorzubereiten.

DEINE VORTEILE

- Du lernst, die Ergebnisse des Bewegungsscreenings zu interpretieren, um die Correctives-Matrix anzuwenden.
- Du kannst nach der Ausbildung die nützlichsten Stretching-, Foam Roll- und Aktivierungsübungen sinnvoll zusammenfügen, um den Schmerzen deiner Kunden zu begegnen.
- Du erhältst definierte Trainingspläne mit den jeweiligen Top 3 Übungen für jedes Bewegungsmuster.
- Du kannst die Übungen auf der Fläche, im Personal Training oder in Kleingruppen anwenden.

DIE VORAUSSETZUNGEN

- BLACKROLL® TRAINER Ausbildung.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
TRAINER + CORRECTIVES
499,- EURO
(MIT FRÜHBUCHERRABATT)

BLACKROLL® FIT&ROLL® AUSBILDUNG

MIT §20 ZERTIFIZIERUNG

DAS ERWARTET DICH

Fit&Roll® ist ein zertifiziertes Kurskonzept der Primärprävention nach §20, Abs.1 SGB V (mit Krankenkassenbezuschussung). Bei diesem Ganzkörpertraining steht das Erlernen der Grundlagen des funktionellen Trainings sowie die myofasziale Selbstentspannung im Mittelpunkt.

DEINE VORTEILE

- Du bietest deinen bestehenden Kursteilnehmern sowie Neukunden einen zertifizierten und von Krankenkassen bezuschussten Präventionskurs (nach §20, Abs.1, SGB V).
- Du lernst, die Techniken der myofaszialen Selbstbehandlung praktisch umzusetzen.
- Mit vorgefertigten Stundenbildern kannst du sofort starten.
- Du kannst Neukunden ein attraktives Einstiegstraining bieten.

DIE VORAUSSETZUNGEN

Zur Durchführung entsprechender Präventionsmaßnahmen ist (laut Präventionsleitfaden, § 20 Abs1. SGB V) eine Grundqualifikation erforderlich. Diese trifft auf Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung (Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) sowie Sportmediziner zu. Weiterhin muss eine Zusatzqualifikation einer anerkannten Institution nachweisbar sein. Diese Zusatzqualifikation erhältst du bei der aktiven Teilnahme an der 2-tägigen Fit&Roll® Konzeptschulung.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
TRAINER + FIT&ROLL®
499,- EURO
(MIT FRÜHBUCHERRABATT)

BLACKROLL® MEETS THERAPY AUSBILDUNG

DAS ERWARTET DICH

Aufgrund vielversprechender Forschungsergebnisse hat die myofasziale Therapie in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Dieser Kurs konzentriert sich auf den aktiven Therapieansatz, bei dem die Patienten selbst aktiv zur Linderung ihrer Beschwerden beitragen können.

Nach Modul 1, einer 1-Tagesausbildung, wird das BLACKROLL® meets THERAPY Zertifikat Level 1 ausgehändigt. Das Modul 2, eine auf Modul 1 aufbauende ganztägige Ausbildung, wird mit dem BLACKROLL® meets THERAPY Level 2 abgeschlossen.

DEINE VORTEILE

- Du lernst, BLACKROLL® Produkte zur Schmerzlinderung, Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsfunktion sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft einzusetzen.
- Du lernst, mit BLACKROLL® Produkten wirkungsvolle Trainingsaufgaben für zu Hause zu erstellen.
- Du erhöhst deinen Therapieerfolg durch den aktiven Einbezug der Patienten.
- Du lernst Coachingstrategien zur Förderung der Compliance.
- Du erhälst das offizielle BLACKROLL® meets THERAPY Zertifikat.

DIE VORAUSSETZUNGEN

- Therapeutische Berufe.
- Sportstudium oder eine vergleichbare Ausbildung.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
249,- EURO

BLACKROLL® MEETS YOGA

DAS ERWARTET DICH

BLACKROLL® meets YOGA ist der erste offizielle BLACKROLL® Yoga-Kurs sowohl für Yoga-Lehrer als auch für interessierte Yogis.

In diesem eintägigen Kurs werden dynamische Yoga Asanas mit myofaszialen Selbstmassage-Techniken mit den BLACKROLL® Produkten kombiniert.

Yoga-Lehrer und alle interessierten Yogis bekommen in diesem Training neue Impulse für die tägliche Praxis an die Hand, um auch Yoga-Neulingen einen einfachen und effektiven Einstieg zu ermöglichen.

DEINE VORTEILE

- Du lernst, die BLACKROLL® Produkte gezielt in deine Stunden einzubauen und deinen Schülern die Asanas zu erleichtern.
- Du bekommst Stundenbeispiele zur sofortigen Umsetzung.
- Du vertiefst dein Verständnis über den Zusammenhang zwischen Faszien und Asanas.

DIE VORAUSSETZUNGEN

- Interesse für Yoga.

AUSBILDUNGS **TERMINE**

Detaillierte Informationen sowie alle Termine zu den Ausbildungen findest du unter:
www.blackroll.com/de/ausbildung

PREIS
249,- EURO

PERFEKT FÜR UNTERWEGS

KENNST DU SCHON UNSEREN VIBRIERENDEN BOOSTER SOWIE DIE SLIM ROLLE?

- Schlankere SLIM für intensivere Wirkung.
- Kombination von Massage & Vibration.

KOSTENLOS

BLACKROLL APP

ZAHLREICHE ÜBUNGEN FINDEST DU IN UNSERER KOSTENLOSEN BLACKROLL® APP FASZIENTRAINING

WWW.BLACKROLL.COM/APP

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com