



BLACKROLL TRAINER

BLACKROLL – Der zielgerichtete Einsatz im Amateur- und Leistungssport

Samstag, 22. Juni 2019, 10.00 – 16.00 Uhr
Campus Sport der Universität Innsbruck (Turnhalle 8 & 6) –
Bundessportakademie Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

Programm

10:00	Begrüßung (Halle 8)
10:00 – 10:45	Faszien und ihre Bedeutung
10:45 – 11:30	Die theoretische Grundlage zu den 8 verschiedenen BLACKROLL® Techniken
11:30 – 12:15	Der zielgerichtete Einsatz im Amateur- und Leistungssport. Do's and Dont's
12:15 – 13:00	Mittagspause
13:00 – 14:00	Die Anwendung der 8 BLACKROLL® Techniken an der mysofaszialen Frontline (Halle 6)
14:00 – 15:00	Die Anwendung der 8 BLACKROLL® Techniken an der mysofaszialen Backline
15:00 – 16:00	Die Anwendung der 8 BLACKROLL® Techniken an der mysofaszialen Lateralline
16:00	Ende der Veranstaltung – Zertifikat BlackRoll Trainer