

BLACKROLL® Fit & Roll

Fit&Roll® ist das zertifizierte Group Fitness Konzept der Primärprävention nach §20 von Black Roll. Dieses Format beinhaltet schwerpunktmäßig ein Ganzkörpertraining, bei dem das Erlernen der Basics des funktionellen Trainings sowie die myofasziale Selbstentspannung mittels BLACKROLL® Produkten im Fokus stehen. Das Ziel für unsere Kunden sind bessere Bewegungsmuster. Der Workshop gibt einen Einblick in die zahlreichen Möglichkeiten des 10 Wochen Konzeptes, sowie dessen strukturellen Aufbau, der so auch in andere Kursformate übernommen werden kann

Schwerpunkte des 10 Wochen Konzeptes sind die Schulung der 4 Säulen der muskulären Ansteuerung.

Diese sind:

- Core
- Hüfte
- Schulter/ BWS
- Fuß

Dadurch schulen wir unsere Teilnehmer in grundlegenden Bewegungsmustern. Diese werden durch die Teilnehmer teilweise auch selber erarbeitet und ermöglichen ihnen, sich so von einfachen Bewegungen in dreidimensionalen Bewegungsmuster vorzuarbeiten. Dadurch lernen sie geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme und reduzieren bzw. beugen spezielle gesundheitliche Risiken, wie u.a. Rückenbeschwerden vor.

Notizen:
