



SERVICE IM SPORT

**BSO**

IM SPORT



universität  
wien

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport

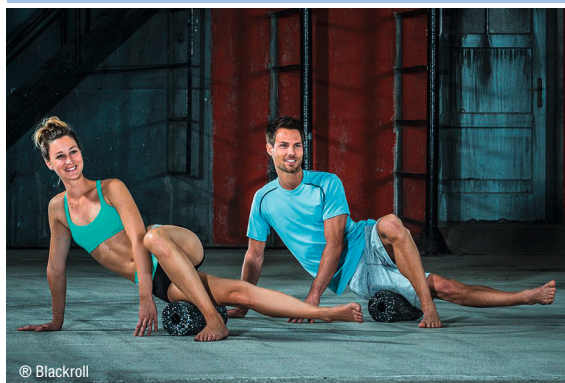
# BSO TrainerInnenfortbildung

## BLACKROLL Trainer Ausbildung – Der zielgerichtete Einsatz im Amateur- und Leistungssport

Samstag, 8. Dezember 2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport  
Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien, Halle 6

Vortragende(r): ExpertInnen von **BLACKROLL**  
THE HEALTHSTYLE COMPANY



© Blackroll



© Blackroll

Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit der Universität Wien und dem Olympiazentrum Wien.

 Bundesministerium  
Öffentlicher Dienst  
und Sport

**AUSTRIAN SPORTS**  
Bundes-Sport GmbH





# BLACKROLL TRAINER

## BLACKROLL – Der zielgerichtete Einsatz im Amateur- und Leistungssport

Samstag, 08. Dezember 2018, 10.00 – 16.00 Uhr  
Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport,  
Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien, Halle 6

### Programm

10:00	Begrüßung (Halle 6)
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
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

## Nützliche Hinweise

- Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 40 Personen beschränkt
- Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist ausschließlich über die BSO Website möglich
- Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl werden staatliche TrainerInnen & Diplom-TrainerInnen bei der Anmeldung bevorzugt gereiht, ebenso NationaltrainerInnen der Fachverbände
- Die Mitnahme von Trainingsgewand und Hallenschuhen ist unbedingt notwendig
- Umkleidekabinen, Duschen und Spinde stehen in ausreichender Anzahl zu Verfügung  
ACHTUNG: Für die Spinde benötigen Sie eine € 1 Münze oder € 2 Münze. Das Geld wechseln ist am USZ nicht möglich!
- Es ist derzeit nicht sicher ob die Mensa am USZ geöffnet ist. Getränke und Essen bitte selbst mitbringen.
- Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B.: U3 Meiselmarkt oder BUS 10A, Haltestelle Auf der Schmelz) wird empfohlen
- Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Anreise und kommen Sie schon etwa 20 Minuten vor Beginn der Veranstaltung

**Wir freuen uns aus Ihr Kommen!**