

# Blackroll® Workshops

## Rollende Workshops in Chur

Viele haben eine, wissen aber nicht was damit anfangen! Ich zeige die verschiedenen Techniken der Selbstmassage und wie die Blackroll®-Tools richtig angewendet werden, zu welchem Zeitpunkt eine Massage sinnvoll ist, wie häufig und wie lange. Zudem erkläre ich die Funktion unserer Faszien und wie wichtig geschmeidige Faszien für unseren Körper sind.

Folgende Inhalte behandeln wir in 90-120 min:

- Faszien Theorie
- Ganzkörper-Selbstmassage mit der Blackroll® und ihren verwandten Produkten
- Gezielte Schmerztherapie für die häufigsten Alltagsbeschwerden wie z.B. Schultern und Nacken



Der Workshop besteht aus 20% Theorie und 80% Praxis.

**Daten/Uhrzeit:** Dienstag, 17. Oktober 2023 um 18:30 Uhr

**Ort:** Chur Planaterra

**Kosten:** Fr. 40.-

**Anmeldung und weitere Informationen:** [info@brandtaktiv.ch](mailto:info@brandtaktiv.ch)

**Leiterin:** Monika Brandt, Sportwissenschaftlerin

