



## Vibrationstraining Lehrgangsmodule A

Das Weiterbildungsmodul A ist die zweite Stufe der Gesamtausbildung zum Vibrationstraining Instruktor/ Vibrationstraining Therapeuten SVVIT Stufe 1. Es werden die physiologische Wirkung des Vibrationstraining auf das Nervensystem und die daraus abgeleiteten Anwendungen vermittelt. Das Schwergewicht der Ausbildung liegt im Transfer der wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis. Entsprechend wird mindestens 50 % des Unterrichts auf die praktische Umsetzung der Vibrationen ins sensomotorische Training fokussiert.

### Vermitteltes Wissen

- Erklären können, wieso Vibrationen mehr Rezeptoren stärker und öfters reizen.
- Zusammenhang zwischen schnellen Bewegungen, differenzial-empfindlichen Rezeptoren, myelinisierten Nervenfasern, grossen Motorischen Einheiten und neurodegenerativen Erkrankungen verstehen.
- Verstehen, wieso jede Muskelspannungs- und Längenänderung reflexgesteuert ist und über das Gehirn hemmend oder verstärkend beeinflusst wird.
- Begründen können, wieso mit Vibrationen mehr Reflexe stärker aktiviert werden.
- Erklären können, wieso das Vibrationstraining Sensomotorisches Training ist und dank des stochastischen Charakters immer Wirkung erzeugt.

### Geübte Fertigkeiten

- Mit der Frequenz- und Amplitudenwahl die Sensomotorik zielorientiert beeinflussen.
- Statisch feinmotorische sowie grobmotorisch dynamische Übungen erschweren und erleichtern.
- Das Vibrationstraining anhand der physikalischen Gesetzmässigkeiten optimieren.

### Zu erwerbende Kompetenzen

- Das Vibrationstraining im "Aufwärmen"/Voraktivieren, zur Ermüdung und Nachermüdung, sowie in der Erholungsförderung anwenden.
- Anhand dem Pädagogische Kernkonzept das Vibrationstraining bedürfnisorientiert anwenden.

### Anerkennung

Das Modul A ist Voraussetzung für das weiterführende Modul G, sowie für die anschliessende Prüfung zum zertifizierten Vibrationstraining Instruktor/ Vibrationstraining Therapeut SVVIT® Stufe 1.

- Akkreditierung des Moduls von verschiedenen Organisationen siehe [www.wellwave.net](http://www.wellwave.net).
- Akkreditierung der SVVIT Zertifikate siehe [www.svvit.ch](http://www.svvit.ch).

### Voraussetzungen

- Modul E
- Power Plate Advanced

### Selbststudium

- Festigen des unterrichteten Stoffes.
- Arbeitsblätter: Biomechanik der Impuls-Ein- und Weiterleitung.
- Posterübungen A am Trainierenden/Patienten erschweren und erleichtern.
- Erfahrung sammeln: an sich selber und am Trainierenden/ Patienten Vibrationen zum Aufwärmen, Ermüden und Erholungsfördern nutzen.

### Leitung

Pascual Brunner, Thomas Siegenthaler und das wellwave.net Team.

### Unterlagen und Attest

Die Teilnehmer bekommen am Kurstag

- einen Arbeitsordner mit den entsprechenden Modulhalten
- ein Übungsposter auf Stufe A
- ein Attest ihrer Teilnahme

### Dauer

8 Lektionen (1 Tag) + 42 Lektionen empfohlenes Selbststudium (Dauer je nach Vorkenntnis und Erfahrung)

### Prüfung & Zertifikat

Nach Besuch der Weiterbildungsmodulen G kann die halbtägige Prüfung zum zertifizierten Vibrationstraining Instruktor/ Vibrationstraining Therapeut SVVIT® Stufe 1 abgelegt werden.

### Empfohlene Literatur

- „Optimales Training“ von Jürgen Weineck (16. Auflage 2010, Spitta Verlag)
- „Sensomotorisches System - Physiologisches Detailwissen für Physiotherapeuten“ von Wolfgang Laube (1. Auflage 2009, Thieme Verlag)

### Ort

FitArt, Seestrasse 97 – 99, 8700 Thalwil

### Kosten & Termine

Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung.

[kundenberatung@wellwave.net](mailto:kundenberatung@wellwave.net)

Phone +41 44 787 73 20

