

## Workshop über Vibrationstraining

Der Workshop richtet sich an Aerzte, Therapeuten, Trainer, Instruktoren und Sportlehrer, die Einblick in das angewandte Vibrationstraining in Sport und Therapie erhalten möchten. Nach einer Einführung in die physiologischen, biomechanischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen der Vibrationsanwendung wird vor allem praktisch gearbeitet, diskutiert und Fragen beantwortet.

### Vermitteltes Wissen:

- Die Vielseitigkeit der Vibrationsanwendung im therapeutischen Alltag kennen lernen
- Den daraus abgeleiteten Nutzen erkennen, wie die Vibrationsanwendung in der Therapie eine multimodale Beeinflussung des Patienten ermöglicht
- Vibrationstraining als Handwerk verstehen und die Bedeutung einer fundierten Ausbildung erkennen

### Geübte Kompetenzen

- Grundlagen über die Dosierung von Vibrationen und das daraus abgeleitete Dosis-Wirkungs-Prinzip für diverse Anwendungen
- die über die Vibrationen zusätzlich generierten Kräfte inter- und intraindividuell im Körper beobachten lernen
- Verständnis fördern, dass mit dem Vibrationstraining extrem kurze und hoch repetitive Impulse erzeugt werden und wie unser gesamter Körper auf diese Impulse reagiert
- Möglichkeiten und Grenzen des Vibrationstrainings verstehen

### Anerkennung

Der Workshop wird vom Physioswiss-Kantonalverband Physio Zürich-Glarus anerkannt.

### Voraussetzung

Grundkenntnisse in Physiologie und Trainingslehre.

### Selbststudium

Theoretische und praktische Aufarbeitung des Vermittelten mit weiterführender Literatur.

### Empfohlene Literatur

Aktuelle Studienreviews, biomechanische und physiologische Grundlagen: [www.wellwave.net/publikationen.html](http://www.wellwave.net/publikationen.html)

### Leitung

Experten und Spezialisten des wellwave.net Teams.

### Attest

Die Teilnehmer bekommen am Kurstag ein Attest ihrer Teilnahme

### Unterlagen

Die Teilnehmer bekommen am Workshop ein Handout mit den wichtigsten Informationen zu den behandelten Themen.

### Dauer

2.5 Stunden

### Kosten, Termine & Durchführungsorte

unsere aktuellen Angebote

