Beweglicher Thorax - freie Hände

Holistische Handtherapie

Daten:	**28./29. Oktober 2023** Samstag/Sonntag
Zeiten:	1. Tag: 9:00 bis 17:00 Uhr 2. Tag: 9:00 bis 16:00 Uhr
Kursleitung:	Sandra Leu, Ergotherapeutin FH, CAS Ergonomie, Dozentin der Spiraldynamik®, Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
Kosten:	**520 Fr.**
Kursinhalt:	Bei jeder Tätigkeit der Hand ist stets der gesamte Körper beteiligt, egal ob Sie Sitzen, Stehen oder Gehen; beim Zeichnen, Putzen, oder Tennisspielen. Die Wirbelsäule mit Brustkorb bildet das anatomisch stabile und bewegliche Zentrum. Einerseits erzeugt jede Kopfbewegung eine weiterführende Bewegung auf die Wirbelkörper und anderseits muss die Wirbelsäule flexibel auf den grossen Bewegungsradius der Hand im Raum reagieren. Der Schultergürtel passt sich stabil und flexibel an den Thorax an und überträgt die Bewegungen des Arms auf den Stamm und umgekehrt. Ist jedoch die Dynamik im Stamm beeinträchtig, hat dies direkte Auswirkungen auf die Hand! **Dieser Kurs vermittelt Wissen und Therapie rund um den Stamm, mit Fokus auf den Thorax.** Die Körperhaltung wird analysiert und Problemzonen identifiziert. Es werden einfache Mobilisationstechniken sowie 3D-Koordinationsübungen für den Thorax geschult.
Kursziel:	Sie erwerben Kenntnisse über die Anatomie sowie Funktion der Wirbelsäule mit Schwerpunkt Brustkorb. Daneben erfahren Sie, wie Sie durch aktives intelligentes Training die Wirbelsäule aufrichten sowie die Koordination und Kraft schulen können. Das Gelernte können Sie direkt in Ihren Alltag umsetzen und anwenden.
Methodik:	Der Kurs gestaltet sich vorwiegend interaktiv und praktisch. Die Anatomie wird anschaulich und erlebbar vermittelt.
Kursadresse:	Ergo Rhypark GmbH, Rheinweg 4, 8200 Schaffhausen
Teilnehmerzahl:	Der Kurs ist auf max. 16 Teilnehmer begrenzt.
Anmeldung an:	**kurse@ergo-rhypark.ch**, Betreff: **Thorax**