

# Der Ellenbogen – Dreh und Angelpunkt des Armes

## Handtherapie aus holistischer Sicht

- Datum:** 08./09. Mai 2021, 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® (SVEB zertifiziert), DAS Ausbilderin in Organisationen
- Kosten:** 500 Fr.
- Kursinhalt:** Tennis- sowie Golferellenbogen sind häufige Erkrankungen des Ellenbogens. Bei Sportarten mit hoher Beanspruchung der Unterarmextensoren, wie beispielsweise bei Schlagsportarten, kommt es häufiger zu akuten Epicondylopathien. Gleichwohl ist der Begriff «Tennisellbogen» oder «Golferellenbogen» insofern irreführend, als dass die Beschwerden zum überwiegenden Teil nicht sportartbedingt auftreten. Repetitive Tätigkeiten, einseitige Belastungen oder Überbelastungen durch Fehlkoordination des Armes führen zu chronifizierten und lästigen Beschwerden im Ellenbogenbereich.
- Der Kurs vermittelt Wissen rund um Problematiken des Ellenbogens. Daneben liegt der Fokus auf der 3D-Koordinationsschulung des Arms: Hand und Oberarmkopf führen, der dazwischenliegende Ellenbogen folgt den Bewegungen.
- Kursziel:** In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die Anatomie, Diagnosen und Bewegungsorganisation des Ellenbogens. Daneben lernen Sie, wie Sie mittels 3D-Koordinationsschulung Beschwerden reduzieren können. Das Wissen und die neu erlernten Techniken können Sie direkt in Ihren Alltag ableiten und umsetzen.
- Methodik:** Der Kurs besteht aus Wissensvermittlung, Eigenwahrnehmung, Mobilisationstechniken und Koordinationsschulung. Der Unterricht gestaltet sich vorwiegend interaktiv und praktisch. Die Anatomie wird anschaulich und erlebbar vermittelt.
- Kursadresse:** Ergo RhyPark GmbH, Rheinweg 4, 8200 Schaffhausen
- Teilnehmerzahl:** Mindestens 8, Maximum 14 Teilnehmer/innen
- Anmeldung an:** [kurse@ergo-rhyPark.ch](mailto:kurse@ergo-rhyPark.ch), Betreff: **Ellenbogen**