

# Beweglicher Thorax - freie Hände

## Holistische Handtherapie

- Daten: **06./07. November 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: Bei jeder Tätigkeit der Hand ist stets der gesamte Körper beteiligt, egal ob Sie sitzen, stehen oder gehen, ob Sie zeichnen oder Tennisspielen. Die Wirbelsäule mit Brustkorb bildet das anatomisch stabile und dreidimensional bewegliche Zentrum. Jede Kopfbewegung erzeugt eine weiterführende Bewegung auf die Wirbelkörper. Je grösser der räumliche Radius einer Hand wird, desto mehr Einsatz ist von der Wirbelsäule gefordert. 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 beeinträchtigt, hat dies direkte Auswirkungen auf die Schulter, den Arm und letztendlich auch auf die Hand.
- Der Kurs vermittelt anatomische und funktionelle Zusammenhänge zwischen Stamm und der Hand. Die Körperhaltung wird anhand von blickdiagnostischen Kriterien analysiert und Problemzonen identifiziert. Es werden einfache Mobilisationstechniken sowie 3D-Koordinationsübungen für den Thorax geschult.
- Kursziel: In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die Anatomie sowie Funktion der Wirbelsäule mit Schwerpunkt Brustkorb. Daneben lernen Sie, wie Sie durch aktives intelligentes Training die Wirbelsäule aufrichten und ausrichten sowie die Koordination und Kraft schulen können. Das Wissen und die neu erlernten Techniken können Sie direkt in Ihren Alltag ableiten und integrieren.
- 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: Mindestens 8, Maximum 14 Teilnehmer/innen
- Anmeldung an: **kurse@ergo-rhyPark.ch**, Betreff: **Thorax**