

# Der Ellenbogen - Ein Drehscharniergelenk im Zentrum Holistische Handtherapie

- Datum:** 01./02. Juni 2024, 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:** 550 Fr.
- Kursinhalt:** Tennis- sowie Golferellenbogen sind die häufigsten Erkrankungen des Ellenbogens. Bei Tätigkeiten 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 können zu chronifizierten und lästigen Beschwerden im Ellenbogenbereich führen.
- Dieser Kurs vermittelt Wissen und Therapie rund um das Ellenbogengelenk.** Daneben liegt der Fokus auf der 3D-Koordinationsschulung des Arms.
- Kursziel:** Sie erwerben Kenntnisse über die Anatomie, Diagnosen und Bewegungsorganisation des Ellenbogens. Daneben erfahren Sie, wie Sie mittels 3D-Koordinationsschulung Beschwerden reduzieren sowie Kraft und Belastbarkeit fördern können. Das Gelernte können Sie direkt in Ihren Alltag umsetzen und anwenden.
- 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:** Der Kurs ist auf max. 16 Teilnehmer begrenzt.
- Anmeldung an:** [kurse@ergo-rhyPark.ch](mailto:kurse@ergo-rhyPark.ch), Betreff: **Ellenbogen**