

Der Schultergürtel – stabil, mobil und komplex

Holistische Handtherapie

- Datum:** 19./20. September 2026, 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:** Bei Schultergelenkproblematiken wird häufig der Fokus auf die Beweglichkeit des Schulterkopfes in der Pfanne, statt umgekehrt –auf die Beweglichkeit und Stabilität des Schultergürtels gerichtet. Bei kleinen Armbewegungen bleibt das Schulterblatt stabil, während bei grösseren Armbewegungen das Schulterblatt auf dem Thorax dreht und gleitet. Dabei wird die räumliche Dreiecksbeziehung von Oberarm, Schulterblatt und Schlüsselbein gewährleistet. Bei Schulterbeschwerden ist genau dieses Gleichgewicht gestört!
- Typische Krankheitsmuster der Schulter sind das Impingement-Syndrom, das Schulter-Arm-Syndrom, das Thoracic Outlet Syndrom sowie die Frozen Shoulder. Letztendlich beeinflussen Schulterproblematiken auch den Handlungsspielraum der Hand.
- Dieser Kurs vermittelt Wissen rund um die Schulter, mit Schwerpunkt auf der 3D Koordination im Schultergürtel.** Durch blickdiagnostische Kriterien werden Fehlstellungen der Schulter erfasst und aufgedeckt. Der Kurs vermittelt Mobilisationstechniken sowie praktische und elementare Übungen für ein nachhaltiges Resultat.
- Kursziel:** Sie erwerben Kenntnisse über Anatomie, Diagnosen und Bewegungsorganisation der Schulter. Ausserdem können Sie eine unkoordinierte von einer koordinierten Schulter unterscheiden. Im Weiteren lernen Sie effektive Übungen kennen. Das Gelernte können Sie direkt in Ihrem Alltag integrieren 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 AG, Rheinweg 4, 8200 Schaffhausen
- Teilnehmerzahl:** Der Kurs ist auf max. 12 Teilnehmer begrenzt.
- Anmeldung an:** kurse@ergo-rhypark.ch, Betreff: **Schultergürtel**