

# Fit für Musik

## Körperarbeit für Musiker\* -

workshop

16. Februar 2019

mit

**Dr. Henriette Gärtner**

[www.henriette-gaertner.com](http://www.henriette-gaertner.com)

### Kursbeschreibung

Der eigene Körper ist das eigentliche Musikinstrument, ihn gilt es zu pflegen, in seinen Funktionen zu erhalten und zu stärken. Im Bereich **Musikergesundheit** und **Körperarbeit** wird die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen vermittelt. Das Bewusstsein soll sensibilisiert werden, wozu Aspekte wie Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung sowie Muskelspannung und –entspannung von großer Bedeutung sind. Diese sollen durch die speziellen Körperübungen bewusst gemacht und somit die **Prävention** unterstrichen werden (**Musikphysiologie**).

Die Interpretation und die Gesundheit der Musiker\* sollen im Gleichgewicht stehen, denn nur ein gesunder Körper kann einem Musiker die Basis bieten, welche er braucht, um ein Leben lang Höchstleistungen hervorzubringen. Das **Ziel** ist es, Musiker zu befähigen, so mit ihrem Körper umzugehen, dass sie ein Leben lang mit Spaß und schmerzfrei musizieren können. Dieser Wunsch kommt nicht von ungefähr. Musiker-Mediziner berichten in der Fachliteratur über zunehmende Erkrankungszahlen, vor allem des Bewegungsapparates der Musiker.

Der Kurs findet ohne Instrumente statt. Es geht ausschließlich um Körperarbeit.

**Der Kurs richtet sich an alle Musiker\* und Instrumentalisten\*, an Schüler\* / Studenten\*, Musik- und Instrumentallehrer\*.**

\* Die Formulierung gilt jeweils für beide Geschlechter

**wann: Samstag, 16. Februar 2019, 9.30– 17 Uhr**

**wo: D- 78549 Spaichingen, Charlottenstrasse 15**

**Kosten: € 95.-**

**Anmeldeschluss: 7. Februar 2019**

**Kontakt:**

**Dr. Henriette Gärtner**

**Tel.: +49 (0) 172 / 72 77 945**

**mail: [henriette.gaertner@gmx.de](mailto:henriette.gaertner@gmx.de)**

