



Bewegungsangebot für Musiker auf Schloss Kapfenburg – Bleiben Sie fit mit Musik!

Bewegung hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, unseren Körper – und auf das Spiel des Musikers! Der Klang des Instruments wird, übertragen von Muskeln und Sehnen in Händen und Armen, letztlich durch Bewegung erzeugt. Um Musikern ein entspanntes Spiel zu ermöglichen und damit ihre spielerische Qualität zu erweitern sowie ihr Wohlbefinden zu fördern, bietet das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention (ZMGP) auf Schloss Kapfenburg ein vielseitiges Bewegungsprogramm an, das für jeden geeignet ist – vom Schüler einer Musikschulgruppe bis zu den Teilnehmern an einem Meisterkurs oder den Mitgliedern eines Musikvereins!

In jeder Einheit wird kurz auf die Bedeutung der Musikphysiologie eingegangen, die Spezialmodule können Sie je nach Interesse frei dazu wählen. Bitte kreuzen Sie das gewünschte Modul auf dem Anmeldeformular für Ihren Probenaufenthalt an.

Basismodul: Grundlagen der Körperhaltung und der Musikphysiologie

- Musizieren beansprucht den ganzen Körper: wir bieten deshalb auch einen ganzkörperlichen Ausgleich
- Richtiges Sitzen und Stehen, Heben und Tragen, um Schmerzen oder zu starker körperlicher und geistiger Anspannung beim Musizieren vorzubeugen

Spezialmodule: Muskeltraining für Musiker (je nach Instrument)

- Einstimmung: Musikeraerobic (z.B. Tae Bo), danach:
- Kräftigung von Nacken und Schultern (alle Instrumente)
- Dehnung der Handmuskulatur (Streich-, Zupf-, Tasteninstrumente)
- Stärkung der Rumpfmuskulatur (Blas- und Schlaginstrumente)

Konzentrationsförderung

- Koordinationsübungen und Konzentrationsspiele für die ganze Gruppe
- Rhythmikübungen

Mentale und körperliche Entspannung

- Kraft tanken zwischen den Probenstunden
- Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Feldenkrais, Tai Chi / Qi Gong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Schulung der Körperwahrnehmung am Instrument

- Probenbeobachtung durch unsere auf Musikerbedürfnisse spezialisierten Ergotherapeuten
- Aufzeigen von Haltungsversionen
- Schärfen des Bewusstseins für die Haltung des Körpers am Instrument

Dauer einer Einheit des Bewegungsprogramms: 60 Minuten

Zeitpunkt: frei wählbar, auch am Wochenende vormittags oder nachmittags möglich

max. Teilnehmerzahl pro Einheit: 20 Personen (größere Gruppen können geteilt werden)

Kosten: 30 € pro Einheit und Gruppe

Kontakt Bewegungsprogramm (ZMGP): Isabel Reuter, Fon: +49 7363 96 18 157, reuter@schloss-kapfenburg.de