

Fit für Musik

KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKER*

workshop



Samstag, 16. Februar 2019, 9.30-17 Uhr

Charlottenstraße 15, 78549 Spaichingen

mit

Henriette Gärtner

www.henriette-gaertner.com

Der Kurs richtet sich an:

- Musiker*
- Schüler* / Studenten*
- Musik- und Instrumentallehrer*
- alle Instrumentalisten*

* Die Formulierung gilt jeweils für beide Geschlechter

Der Flyer zum download / to download the flyer:

www.henriette-gaertner.com/seminar

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

Die Dozentin

Dr. Henriette Gärtner, Konzertpianistin, Bewegungswissenschaftlerin und Dozentin internationaler Meisterkurse, ist Absolventin der Accademia Pianistica Incontri col Maestro, Imola / Italien und der Universität Konstanz. Sie kann auf eine umfassende 35-jährige internationale Konzerttätigkeit zurückblicken und war selbst erfolgreiche Sportlerin. Ihre wissenschaftliche Arbeit auf dem Gebiet der Musikergesundheit und Methodik (visuelles feedback) wurde mit dem Award of Art in Science ausgezeichnet. Nach dem Motto „*Der Körper ist mein erstes Instrument, das Klavier mein zweites*“ bilden Musik und Sport für sie keine Gegensätze, sondern eine Einheit.

www.henriette-gaertner.com



Anmeldung
registration

schriftlich bis 7. Februar 2019 (per Post oder mail)
in writing, by 7 february 2019 (per post or email)

via Post Dr. Henriette Gärtner
 Karlstrasse 11
 D- 78549 Spaichingen
via mail henriette.gaertner@gmx.de

Die Anmeldung wird verbindlich nach Eingang der Anmeldegebühr von 50 Euro an die Kreissparkasse Tuttlingen,
IBAN: DE64 643 500 70 100 020 40 94 | SWIFT-BIC: SOLADES1TUT

Kursgebühr: € 95.-

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn eine Kopie des Zahlungsbeleges der Anmeldegebühr von 50 Euro an der Kreissparkasse Tuttlingen beigelegt ist:

IBAN: DE64643500701000204094 mit dem Vermerk „Fit für Musik – Körperarbeit für Musiker“.
(IBAN: DE64 643 500 70 100 020 40 94 - lesefreundlich)

Registration form

The registration form is only valid if accompanied by a copy of the payment confirmation for the bank transfer of the 50 Euro registration fee to account at the Kreissparkasse Tuttlingen:

IBAN: DE64643500701000204094 with reference to "Fit for Music".

Zahlung der Kursgebühr

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn am 16. Februar 2019 an der Tageskasse in bar zu leisten.
Zahlungen mit Scheck oder Kreditkarte sind nicht möglich.

Payment of the course fee

*The course fee is to be paid cash at the door of the course on 16 february 2019.
Payment by check or credit card is **not** possible.*

Der Flyer zum download / to download the flyer:

www.henriette-gaertner.com/seminar

Die Teilnehmer bekommen nach dem Kurs ein **Zertifikat über die Teilnahme.**
At the conclusion of the course, participants will receive a certificate of participation.

Veranstalterin	Dr. Henriette Gärtner
Ort	Charlottenstraße 15, 78549 Spaichingen
Kurstag <i>course day</i>	16. Februar 2019 (Samstag)
Kurszeiten <i>course time</i>	9.30 bis 13 Uhr und 14.00 bis 17 Uhr
Anmeldegebühr <i>registration fee</i>	50 Euro für Teilnahme (wird bei Rücktritt nicht erstattet)
Kursgebühr <i>course fee</i>	95 Euro (inkl. Anmeldegebühr)

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen!
Comfortable clothes and socks please!

Der Kurs findet ohne Instrumente statt.

Privatstunden (*private lessons*) mit Instrument sind nach Vereinbarung möglich.

Kontakt und Info

Dr. Henriette Gärtner
Karlstrasse 11
D- 78549 Spaichingen
Tel. +49 (0) 1 72 /72 77 94 5
henriette.gaertner@gmx.de
www.henriette-gaertner.com

FIT FÜR MUSIK – Körperarbeit für Musiker
A N M E L D U N G

Name / *name*: Vorname / *first name*:

Straße, Hausnummer / *street, number*:

Postleitzahl, Stadt / *postal code, town*:

Telefon /*phone*: E-mail:

Alter / *age*: Nationalität / *nationality*:

Bemerkung / *remarks*:

.....

Datum, Unterschrift / *date, signature*: