

# Fit für Musik

## KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKER\*

workshop



**Samstag, 10. November 2018, 10-17 Uhr**

**Charlottenstraße 15, 78549 Spaichingen**

mit

**Dr. Henriette Gärtner**

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

**Der Kurs richtet sich an:**

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

\* Die Formulierung gilt jeweils für beide Geschlechter

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





Veranstalterin	Dr. Henriette Gärtner
Ort	Charlottenstraße 15, 78549 Spaichingen
Kurstag <i>course day</i>	10- November 2018 (Samstag)
Kurszeiten <i>course time</i>	10 bis 13 Uhr und 14.00 bis 17 Uhr
Anmeldegebühr <i>registration fee</i>	50 Euro für Teilnahme (wird bei Rücktritt nicht erstattet)
Kursgebühr inkl. Anmeldegebühr <i>course fee</i>	95 Euro

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

**Anmeldung**                    **schriftlich bis 01. November 2018 (per Post oder mail)**  
*registration*                    *in writing, by 1 november 2018 (per post or email)*

**Post:** Dr. Henriette Gärtner, Karlstrasse 11, D- 78549 Spaichingen

**Telefon:** +49 (0) 172.7277945

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

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn am 28. Juli 2018 an der Tageskasse in bar zu leisten.

Zahlungen mit Scheck oder Kreditkarte sind nicht möglich.

**Teilnehmerzahl:** min. 5, max. 15

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)

Die Teilnehmer bekommen nach dem Kurs ein Zertifikat über die Teilnahme.

## **ANMELDUNG**

### **FIT FÜR MUSIK – Körperarbeit für Musiker**

Name / *name* und 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*: .....

**Die Kontaktdaten dienen lediglich zur Organisation des Kurses und werden nicht weitergegeben.**