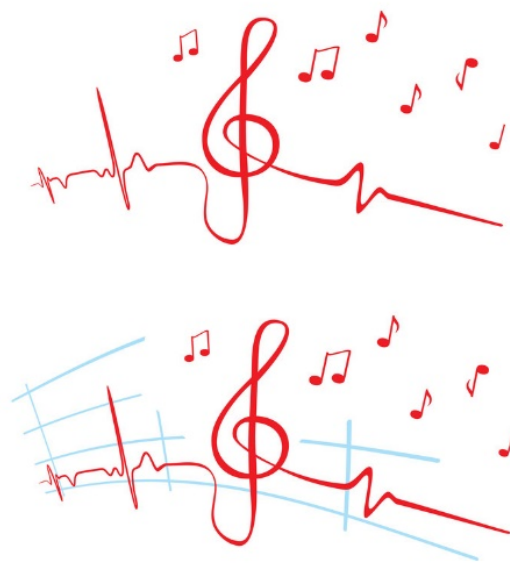


# MUSIK & GESUNDHEIT



Wintersemester 2020-21

## Gesamtprogramm

(Stand: 02-10-2020)

### Organisation, Kontakt:

Prof. Dr. Maria Schuppert

✉ [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)

☎ 0931 – 32187 3554 *oder* 0561 – 7018277

[www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit](http://www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit)

# VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

## ➤ **FIT FÜR MUSIK!**

### **EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKPHYSIOLOGIE UND MUSIKERGESUNDHEIT**

#### **Grundlagenseminar:**

*Praxisbezogene Einführung in grundlegende körperliche, trainingswissenschaftliche, psychologische und neurobiologische Aspekte des Musizierens. Es werden zentrale Themen wie u.a. die Vorbeugung von Überlastungen, Koordination und Üben, Lampenfieber und Auftrittsangst, das Gehör des Musikers / Gehörschutz etc. behandelt.*

#### **Vorlesung / Übung**

Dozentin: Dr. Maria Schuppert

#### **Termine:**

Freitags (wöchentlich), 11:30 – 13:00 Uhr

*teilweise präsent, teilweise online per ZOOM oder asynchron (Beginn 09.10.)*

**Anmeldung:** [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)

*Nach Anmeldung erhalten Sie Details zur Planung und Login-Daten für ZOOM*

---

## ➤ **STIMMKUNDE, STIMMPHYSIOLOGIE**

#### **Vorlesung:**

*Anatomische und physiologische Grundlagen des Systems Stimme, Klangbildung in den Ansatzräumen, Artikulation, Atmung, Sonderformen der Stimmerzeugung, Stimmregister, Stimmentwicklung, Stimmpflege, stimmliche Probleme und Störungen, Akustik und Gehör - Wechselwirkungen bzgl. Stimmgebung.*

Dozentin: Eleonore Perneker

#### **Termine:**

Einführungstermin online via ZOOM: Mittwoch, 7.10.2020, 18:15 – 19:15 Uhr

Nach Klärung der Teilnehmerzahl und Festlegung der Vorlesungstermine wird die Veranstaltung im wöchentlichen Turnus anfangs in Präsenzform, im Weiteren je nach Möglichkeit präsent oder online weitergeführt.

**Anmeldung:** [eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de](mailto:eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de)

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Login-Daten für ZOOM*

---

## ➤ **STRESS BEWÄLTIGEN – SICHER AUFTRETEN**

### **Seminar / Übung**

Dozentin: Dr. Maria Schuppert

### **Termine:**

Donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr online per ZOOM sowie asynchrone Lehre

**Anmeldung:** [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Login-Daten für ZOOM*

### **Themen:**

- *Was ist Stress? Umgang mit allgemeiner Stressbelastung*
- *Musikerspezifischer Stress - Auftrittsangst: Definitionen, Abgrenzungen, Hintergründe*
- *Musikerspezifische Strategien: Mentales Training – Imaginationenübungen – „Kommunikation mit dem Publikum“ – Atemübungen – „Sofort-Maßnahmen“*
- *Progressive Muskelentspannung: Üben und Erlernen dieser Entspannungsmethode*
- *„Üben“ aus physiologischer Sicht, Einführung in mentales Üben*
- *Selbstwert – Kernkompetenzen – Selbstwahrnehmung*
- *Sofern gewünscht: Auftrittstraining (mit Video-Feedback)*
- *Entspannende, balancierende Körperübungen*
- *Vorstellung weiterer anerkannter Entspannungsverfahren und diverse Themen*

---

## ➤ **„AUF EINE HALBE STUNDE ENTSPANNUNG...“**

### **Übungseinheit: Progressive Muskelentspannung**

*Für Studierende, welche die Methode der Progressiven Muskelentspannung bereits kennen und gemeinsam für eine halbe Stunde „abschalten“ möchten.*

*Nicht für Neu-Einsteiger geeignet.*

Dozentin: Dr. Maria Schuppert

### **Termine voraussichtlich:**

Freitags (wöchentlich), 14:30 – 15:00 Uhr  
*online per ZOOM (Beginn 16.10.)*

**Anmeldung:** [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Login-Daten für ZOOM*

# KÖRPERARBEIT

## ➤ **ALEXANDER-TECHNIK**

Dozentin: Uschi Hartberger

### **Einzelunterricht**

#### **Termine und Informationen:**

Nach Möglichkeit findet der Unterricht als Präsenzunterricht in der Hochschule statt. Unterrichtszeiten und -ort werden von der Dozentin jeweils aktuell bekannt gegeben. Deshalb wird um Anmeldung per E-Mail gebeten. Ergänzend dazu wird Unterrichtsmaterial zugesendet und per Skype beraten.

Eine Anmeldung ist jederzeit auch während des laufenden Semesters möglich.

#### **Anmeldung und Kontakt:**

[ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de](mailto:ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de)

Weitere Infos: [www.alexandertechnik-wuerzburg.de](http://www.alexandertechnik-wuerzburg.de)

---

## ➤ **FELDENKRAIS**

Dozentin: Hildegard Wind

### **Einzelunterricht**

#### **Termine und Informationen:**

Nach Möglichkeit findet der Unterricht als Präsenzunterricht in der Hochschule statt. Ergänzend dazu kann bei Bedarf auch Online-Unterricht angeboten werden. Unterrichtszeiten und -ort werden von der Dozentin jeweils aktuell bekannt gegeben. Deshalb wird um Anmeldung per E-Mail gebeten.

Eine Anmeldung ist jederzeit auch während des laufenden Semesters möglich.

#### **Anmeldung und Kontakt:**

[hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de](mailto:hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de) oder Tel.: 0151 20586664

Weitere Infos: [www.musikerfeldenkrais.de](http://www.musikerfeldenkrais.de)

---

## ➤ **FREIER ATEM – FREIER TON**

Dozentin: Gordana Crnkovic

### **Einzelunterricht**

Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie erfolgt der Unterricht bis auf Weiteres als **online-Angebot** und blended learning.

Bitte nehmen Sie per E-Mail Kontakt auf:

- wenn Sie sich für die Grundlagen der Atemarbeit interessieren (Material zum Versenden per we transfer steht bereit)
- wenn Sie bei G. Crnkovic schon Unterricht hatten und sie in einem persönlichen Gespräch (via Telefon oder Zoom) Hilfestellungen geben kann
- wenn Sie ein Testat für Atemtraining für das SoSe benötigen. Material zum Selbststudium (Übungen, PPT-Folien, ein Fragenkatalog für eine schriftliche Hausarbeit) steht zum Versenden per we transfer bereit

### **Anmeldung und Kontakt:**

[gordana\\_crnkovic@web.de](mailto:gordana_crnkovic@web.de)

Weitere Infos: [www.atem-und-ton.de](http://www.atem-und-ton.de)

---

## ➤ **YOGA**

### **HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Dozentin: Juliane Ziegler

### **Gruppenunterricht**

Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie erfolgt der Unterricht bis auf Weiteres als **online-Angebot per ZOOM**.

### **Termine:**

Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr (*Beginn: 15.10.*)

### **Anmeldung und Kontakt:**

Juliane Ziegler: [julianetxu@googlemail.com](mailto:julianetxu@googlemail.com)

*Nach Anmeldung erhalten Sie die Login-Daten für ZOOM*

# EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

## ➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE**

Dozentin: Prof. Dr. med. Maria Schuppert

### **SPRECHSTUNDE / BERATUNG - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER**

- bei musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- bei Problemen mit Lampenfieber / Auftrittsangst, seelischer Belastung, Stress
- bei Fragen zur Vorbeugung von Beschwerden
- und bei sonstigen Belastungen / Fragen
- bei Fragen und bei Belastungen angesichts der aktuellen Corona-Pandemie

Einzelberatungen, wenn möglich in Präsenzform. Ansonsten telefonisch / online.

#### **Kontakt:**

E-Mail: [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)

Tel.: 0931-32187 3554 oder 0561-7018277

#### **MUSIKERMEDIZINISCHES NETZWERK:**

*Bei Bedarf kann die gesundheitliche Betreuung durch ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere musikermedizinisch kompetente KollegInnen in Würzburg oder überregional weitergeführt werden.*

*Koordination durch Prof. Dr. M. Schuppert: [maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de](mailto:maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de)*

---

## ➤ **PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR STUDIERENDE KÜNSTLERISCHER FÄCHER**

[EINSCHL. BERATUNG BEI „CORONA-SORGEN“]

Dozentin: Lise Gold

Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie erfolgt der Unterricht bis auf Weiteres als **online-Angebot per Skype oder telefonisch.**

#### **Kontakt:**

0177 6325889 (Anruf oder WhatsApp)

Weitere Infos: [www.lisegold.de](http://www.lisegold.de)

---

## ➤ **LOGOPÄDISCHE SPRECHSTUNDE**

Dozentin: Eleonore Perneker

### - **LOGOPÄDISCHE SPRECHSTUNDE** - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER

*Individuell für Fragen und Übung zur eigenen Stimmgebung (Sing- und/oder Sprechstimme), Atmung, Artikulation, Körperspannung oder bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme. Arbeit an Sprechtechnik, Textpräsentation, stimmlichem Ausdruck, Anmoderation möglich, ebenso Arbeit an Sprechtexten für Vortrag oder Prüfung.*

### - **STIMMCHECK** - ANGEBOT EINER PERSÖNLICHEN STIMMLICHEN BERATUNG *einmalig / 60-70 Minuten (für Lehramt-Studierende)*

#### **Termine:**

Montags im Zeitraum 09:30 bis 13:30 Uhr oder nach Vereinbarung. Nach Möglichkeit in Präsenzform, bei Bedarf online.

#### **Anmeldung und Kontakt:**

[eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de](mailto:eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de)

---

## PLANUNG VON ZUSATZANGEBOTEN

Je nach Entwicklung der Situation und Verfügbarkeit von Räumlichkeiten werden eventuell wieder die folgenden Zusatzangebote stattfinden können:

- **MENSCH UND INSTRUMENT IM EINKLANG:  
MUSIZIEREN AUS DEM BLICKWINKEL DER PHYSIOTHERAPIE**  
mit Physiotherapeut Danny Jörgensen
- **BÜHNENPRÄSENZ- UND PROBESPIELTRAINING**  
mit Mitgliedern der Bamberger Symphoniker
- **STIMMSCREENING ZUR EINSCHÄTZUNG DER SING- UND SPRECHSTIMME**  
in Zusammenarbeit mit der Univ.-HNO-Klinik und der BfS für Logopädie Würzburg

Weitere Informationen hierzu folgen.

---

### **FORUM MUSIKERMEDIZIN 2020**

***Musikerhände – Medizinische Betrachtungen im Kontext von Studium und Beruf***

Diese Veranstaltung wurde verschoben auf Herbst 2021

# WEITERE HINWEISE

ANGESICHTS DER AKTUELLEN HERAUSFORDERUNGEN  
DURCH DIE CORONA-PANDEMIE  
SIND UNS FOLGENDE HINWEISE FÜR SIE SEHR WICHTIG:

## ➤ **PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER „CORONA-ZEIT“**

Sie können sich bei seelischen Belastungen und Krisen an die obengenannten Beratungsmöglichkeiten in der Hochschule für Musik wenden ([Dr. Maria Schuppert](#) und [Lise Gold](#)).

Darüber hinaus können Sie sich u. a. an folgende Stellen wenden:

### **In Würzburg:**

- [Krisendienst Würzburg](#), Tel.: 0931 571717
- [Hochschulambulanz für Psychotherapie](#) der Universität Würzburg
- [Psychotherapeutische Beratungsstelle](#) für Studierende der Universität Würzburg

### **Bayern- und deutschlandweit:**

- [Für Patienten in Bayern: Vermittlung eines psychotherapeutischen Unterstützungsangebot \(per Video\) der Kassenärztlichen Vereinigung](#)
- [Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BzgA\)](#)
- [Psychologische Hilfe während der Corona-Krise](#)
- [Telefonseelsorge](#), Tel.: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- [Nummer gegen Kummer](#), Tel.: 0800 111 0 550

### **International:**

- [Worldwide Crisis Hotlines](#)

## ➤ **HOTLINES ZUM CORONAVIRUS**

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
- Bürgertelefon Stadt- und Landkreis Würzburg: 0931 8003 5100
- Unabhängige Patientenberatung: 0800 011 77 22
- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit: 030 346 465 100



# Das Team „Musik & Gesundheit“



**Prof. Dr. Maria Schuppert**  
*Leitung „Musik & Gesundheit“  
Musikermmedizin  
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



**Gordana Crnkovic**  
*Freier Atem- Freier Ton*



**Uschi Hartberger**  
*Alexander-Technik*



**Eleonore Perneker**  
*Stimmgesundheit,  
Stimm-physiologie,  
Logopädie*



**Hildegard Wind**  
*Feldenkrais,  
Bühnenpräsenz*



**Juliane Ziegler**  
*Yoga*



**Lise Gold**  
*Psychotherapie Schwerpunkt  
Coaching,  
Gesundheitsprävention  
(als Gast)*



**Danny Jörgensen**  
*Physiotherapie,  
Gesundheitsprävention  
(als Gast)*