

MUSIK & GESUNDHEIT



Sommersemester 2021

Gesamtprogramm

(Stand: 15-03-2021, wird laufend aktualisiert)

Leitung, Organisation, Kontakt:

Prof. Dr. Maria Schuppert

✉ maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

☎ 0931 – 32187 3554 oder 0561 – 7018277

www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit

VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

➤ MUSIKPHYSIOLOGISCHE PRAXIS

Aufbauseminar:

Vertiefung und Diskussion von Kernthemen der Musikphysiologie & Musikermedizin

(Bitte unbedingt beachten: Die vorherige Teilnahme am Grundlagenseminar „Fit für Musik! Einführung in die Musikphysiologie und Musikergesundheit“ wird vorausgesetzt!)

Dozentin: Dr. Maria Schuppert

unter Mitwirkung von G. Crnkovic, U. Hartberger, H. Wind

Termine:

Freitags (wöchentlich), 12:00 – 13:00 Uhr

vorerst online per ZOOM (Beginn 19.03.) sowie asynchrone Lehre

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

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

Info: Die uL im Modul **Professionalisierung** (Grundlagen der Musikphysiologie/-gesundheit) findet gegen Ende des Semesters statt. Terminvereinbarungen erfolgen dann über Doodle.

➤ 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:

Erster Vorlesungstermin: Montag, 15.3.2021, 20.00 - 21.00 Uhr online per ZOOM

Die Vorlesung wird vorerst online, im Weiteren je nach Möglichkeit online oder präsent weitergeführt.

Anmeldung: 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 (wöchentlich), 14:30 – 15:30 Uhr
vorerst online per ZOOM (Beginn 18.03.) sowie asynchrone Lehre

Anmeldung: 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 – Imaginationsübungen – „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:

Freitags (wöchentlich), 14:30 – 15:00 Uhr online per ZOOM (Beginn 19.03.)

Anmeldung: 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

Weitere Infos: 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 oder Tel.: 0151 20586664

Weitere Infos: 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 asynchron.

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:

Anmeldung bitte bis 02.04.2021 unter: gordana_crnkovic@web.de

Weitere Infos: 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: NEU!

Donnerstag, 18.03.: 17:30 – 19:00 Uhr.

Ab 12. Kalenderwoche: Dienstags, 16:15 – 17:25 Uhr *und* 17:30 – 18:40 Uhr

Anmeldung und Kontakt:

Juliane Ziegler: julianetxu@googlemail.com

Nach Anmeldung erhalten Sie weitere Details und die Login-Daten für ZOOM

EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE**

Dozentin: Prof. Dr. med. Maria Schuppert

SPRECHSTUNDE / BERATUNG - FÜR ALLE STUDIERENDEN

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

Einzelberatungen, wenn möglich in Präsenzform in **B 117**. Sonst telefonisch/online.

Kontakt:

E-Mail: 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

➤ **PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND COACHING**

FÜR STUDIERENDE KÜNSTLERISCHER FÄCHER

[EINSCHL. BERATUNG BEI „CORONA-SORGEN“]

Dozentin: Lise Gold

Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie erfolgen die Beratungen bis auf Weiteres als **online-Angebot per Skype oder telefonisch**.

Kontakt:

0177 6325889 (Anruf oder WhatsApp)

Weitere Infos: 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 von 08:30 bis 14:00 Uhr oder nach Vereinbarung. Nach Möglichkeit in Präsenzform in **B 217**, bei Bedarf online.

Anmeldung und Kontakt:

eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

PLANUNG VON WEITEREN ANGEBOTEN

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

- **MENSCH UND INSTRUMENT IM EINKLANG:
MUSIZIEREN AUS DEM BLICKWINKEL DER PHYSIOTHERAPIE**
mit Physiotherapeut Danny Jörgensen
- **BÜHNENPRÄSENZ- UND PROBESPIELTRAINING**
mit Hildegard Wind und Mitgliedern der Bamberger Symphoniker
- **ATEMTHERAPIE UND ATEMPÄDAGOGIK**

Weitere Informationen hierzu folgen...

HINWEISE ZUR CORONA-PANDEMIE

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

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

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

Darüber hinaus bieten u. a. folgende Stellen Hilfe:

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“
Musikermedizin
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



Gordana Crnkovic
*Atem- und Körperarbeit
Freier Atem- Freier Ton*



Lise Gold
*Psychotherapie, Schwerpunkt
Coaching, Gesundheitsprävention*



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



Eleonore Perneker
*Stimmgesundheit, Stimmphysiologie,
Logopädie*



Hildegard Wind
Feldenkrais, Bühnenpräsenz



Juliane Ziegler
Yoga

FAQ

CORONA UND HOCHSCHULE

Bitte beachten Sie die laufend aktualisierten
FAQ
zum Hochschulbetrieb
und
die weiterführenden Informationen
unter

<https://www.hfm-wuerzburg.de/hinweise-corona>

Notizen