

MUSIK & GESUNDHEIT



Wintersemester 2021-22

Vorläufiges Gesamtprogramm

(Stand: 29-10-2021, 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

➤ **FIT FÜR MUSIK!**

EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKPHYSIOLOGIE UND MUSIKERGESUNDHEIT

Dozentin:

Prof. Dr. Maria Schuppert

Grundlagenseminar (Modul PRF):

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, Gehör & Musizieren / Gehörschutz etc. behandelt. Inkl. exemplarische praktische Übungen / Übungsanleitungen.

*(Bitte beachten: Das zusätzlich zum Modul PRF gehörende **Aufbauseminar** „Musikphysiologische Praxis“ folgt im SoSe 2022. Zum Abschluss des SoSe kann die uL im Modul PRF abgelegt werden).*

Termine: Freitags (wöchentlich), 14:15 – 15:45 Uhr

Modus / Raum: Gemischt präsent und online via ZOOM

Präsenztermine, Großer Saal: 29.10., 05.11., 21.01., 04.02.

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

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

➤ **STIMMKUNDE, STIMMPHYSIOLOGIE**

Dozentin:

Eleonore Perneker

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.

Termine: Freitags, 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: B U08

Anmeldung: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

➤ **STRESS BEWÄLTIGEN – SICHER AUFTRETEN**

Dozentin:

Prof. Dr. Maria Schuppert

Seminar / Übung

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*

Termine:

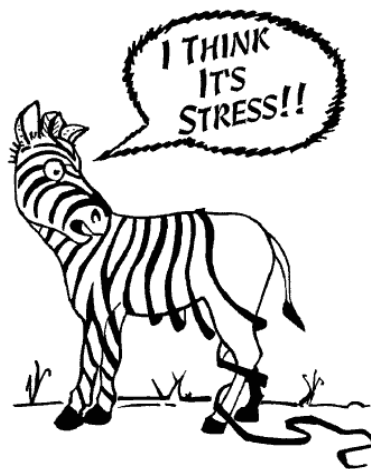
Donnerstags (wöchentlich), 14:30 – 16:00 Uhr

Raum: B 123

(ggf. nach Absprache zum Teil online via ZOOM)

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

Nach Anmeldung erhalten Sie Details zur Planung



KÖRPER- UND ATEMARBEIT

➤ **YOGA AM ABEND**

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Dozentin:

Juliane Ziegler

Gruppenunterricht (Online via ZOOM)

Termine:

Dienstags (Beginn am 26.10.)

1. Stunde: 17:00 – 17:45 Uhr | 2. Stunde: 17:50 – 18:35 Uhr

Anmerkungen:

Bequeme Kleidung, Matte, Kissen und Decken.

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: julianetxu@googlemail.com

Nach Anmeldung erhalten Sie Details zur Planung / Login

➤ **ALEXANDER-TECHNIK**

Dozentin:

Uschi Hartberger

Einzelunterricht (im allg. je 30 Minuten)

Termine:

Montags 09:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr

Raum:

H 104

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de

Jeweils montags ca. 8:00 Uhr erhalten Sie eine Doodle-Liste mit den Terminen für die Folgewoche. Eine Anmeldung im Verlauf des Semesters ist möglich. Bitte keine Anmeldungen per Telefon.

Weitere Infos: www.alexandertechnik-wuerzburg.de

➤ FELDENKRAIS

Dozentin:

Hildegard Wind

Einzelunterricht (je 30 – 45 Minuten)

Termine und Räume:

Donnerstag, 18.11.: 14:15 – 21:00 Uhr, R 122 | Freitag, 19.11.: 09:00 – 15:00 Uhr, R 122
Donnerstag, 09.12.: 14:15 – 19:00 Uhr, R 122 | Freitag, 10.12.: 09:00 – 15:00 Uhr, R 122
Donnerstag, 20.01.: 14:00 – 19:00 Uhr, B 216 | Freitag, 21.01.: 12:00 – 18:00 Uhr, B 216
Donnerstag, 10.02.: 14:15 – 19:00 Uhr, R 122 | Freitag, 11.02.: 08:00 – 13:00 Uhr, R 122

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de

Anmeldung nach Möglichkeit innerhalb der 1. Semesterwoche! Im Anschluss erhalten alle TeilnehmerInnen eine Doodle-Liste. Sollte es während des Semesters noch freie Kapazitäten geben, ist bei Bedarf auch noch die Anmeldung zum späteren Zeitpunkt möglich.

Weitere Infos: www.musikerfeldenkrais.de

➤ FREIER ATEM – FREIER TON

Dozentin:

Gordana Crnkovic

Einzelunterricht (im allg. je 30 Minuten)

Termine / Modus:

Termine nach Absprache.

Online-Unterricht per Zoom sowie asynchron mit Bereitstellung von Materialien

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: gordana_crnkovic@web.de

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

Weitere Infos: www.atem-und-ton.de

➤ **ATEM ERLEBEN ALS BASIS FÜR KLANG UND STIMME – KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKERINNEN**

Dozentin:

Dipl.-Psych. Regina Götz

Seminar / Übung in der Kleingruppe:

Eine intakte Atmung ist Voraussetzung für eine gesunde, tragfähige Stimme, einen vollen Klang am Instrument sowie eine ausgeglichene, selbstbewusste Musikerpersönlichkeit.

Das Seminar nähert sich in einem praktischen Setting der Atem- und Körperarbeit:

- Atem-Bewusstsein: erfahrbarer Atem, freier Atem
- Wahrnehmung, Balance, Haltung
- Atem als „Stimme der Seele“
- Durchlässigkeit
- Atemfähigkeit, Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit

Termine:

4 x Montags: 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.

Gruppe A: 10:00 – 11:00 Uhr

Gruppe B: 11:30 – 12:30 Uhr

Raum:

Mehrzweckraum

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: regina.goetz@uni-wuerzburg.de

SPORT-ANGEBOTE

➤ **HOCHSCHULSPORT WÜRZBURG**

Die Angebote des Allgemeinen Hochschulsports der Universität Würzburg richten sich auch an die Studierenden der HfM!

Informationen und Kursangebote: <https://www.hochschulsport-wuerzburg.de>

EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE**

Dozentin:

Prof. Dr. med. Maria Schuppert

SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER

- bei musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- bei Problemen mit Lampenfieber / Auftrittsangst
- bei seelischer Belastung, Stress
- bei Fragen zur Vorbeugung von Beschwerden
- bei Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 und zur Impfung
- und bei sonstigen Belastungen / Fragen

Termine und Kontakt:

Termine nach individueller Vereinbarung

- per E-Mail: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de
- oder 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

Termine und Kontakt:

Die Beratungen erfolgen voraussichtlich als online-Angebot per Skype oder telefonisch.

Terminvereinbarung nach Absprache unter 0177 6325889 (Anruf oder WhatsApp)

Weitere Informationen: www.lisegold.de

➤ **VOCAL COACHING UND STIMMGESUNDHEIT**

Dozentin:

Eleonore Perneker

SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG

- FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER
Individuell
 - für Fragen und Übung zur eigenen Stimmgebung (Sing- und/oder Sprechstimme), Atmung, Artikulation, Körperspannung
 - bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme
 - Arbeit an Sprechtechnik, Textpräsentation, stimmlichem Ausdruck, Vortrag, Anmoderation
- INSBESONDERE FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE
 - *Stimmcheck - Angebot einer persönlichen stimmlichen Beratung (ca. 60 min)*

Termine

Montags im Zeitraum von 08:30 bis 13:30 Uhr oder nach Vereinbarung.

Raum: B 202

Anmeldung und Kontakt:

E-Mail: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

HINWEISE ZUM INFEKTIONSSCHUTZ

Bitte beachten Sie die laufend aktualisierten

FAQ zum Hochschulbetrieb

und weiterführende Informationen:

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

HILFE IN DER 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

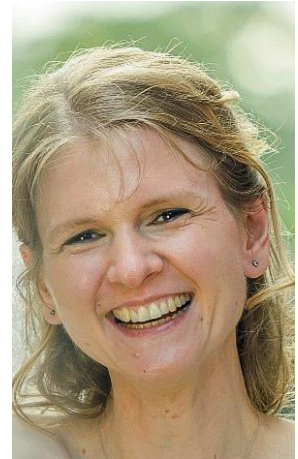
„MUSIK & GESUNDHEIT“



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



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



Dipl.-Psych. Regina Götz
Atem- und Körperarbeit



Lise Gold
*Psychotherapie, Schwerpunkt
Coaching, Gesundheitsprävention*



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



Eleonore Perneker
*Vocal Coaching, Stimmgesundheit,
Stimmphysiologie*



Hildegard Wind
Feldenkrais, Bühnenpräsenz



Juliane Ziegler
Yoga

Notizen

Notizen