

HMDK IN KOOPERATION  
MIT SCHLOSS KAPFENBURG

# *Spielend gesund –* *Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)*

## **MUSIKPHYSIOLOGIE IN DER PRAXIS**

**06.–08. MÄRZ 2026**  
**SEMINAR AUF SCHLOSS KAPFENBURG**

*Eingeladen sind alle*

### **Streicher\*innen**

*Geiger\*innen, Bratschist\*innen, Cellist\*innen und Kontrabassist\*innen*  
**Der Kurs ist kostenlos.**

#### THEMEN

Streicherspezifische Fragen wie z. Bsp. Unabhängigkeit der Hände, feinmotorische Bewußtmachung, Anpassung des Instrumentes an den Körper (Stützen, Kinnhalter, Stachellänge etc.) / Disponiertes Stehen und Sitzen | warm up - cool down vor/während dem Üben, Auftreten | Umgang mit Stress und Lampenfieber | Atmung | Kurzmeditation / Stärkung von Selbstbewusstheit und Selbstvertrauen | Erholung, Regeneration, Pausen im Überalltag | Natürlichkeit | Leichtigkeit | Fragen der Teilnehmenden

#### DAUER

von Freitag, 06.03.2026 ab 12 Uhr  
bis Sonntag, 08.03.2026 nach dem Mittagessen

#### KOSTEN

keine (außer Fahrtkosten und ggf. Storno)

#### ORT

Kulturzentrum Schloss Kapfenburg,  
73466 Lauchheim, [www.schloss-kapfenburg.de](http://www.schloss-kapfenburg.de)

#### LEITUNG

Simone Riniker Maier (Methodik/Didaktik Geige/Bratsche HMDK, Violinpädagogin Stuttgarter Musikschule),  
Alexandra Müller (Musikphysiologie/Leitung Bereich Gesundheit/Prävention/Leitung SGM)

**ANMELDUNG MÖGLICHST BALD, da Teilnehmerzahl begrenzt, SPÄTESTENS BIS 06.02.2026**  
unter: [info@mareike-riegert.com](mailto:info@mareike-riegert.com)

*Hiermit melde ich mich für den Kurs auf der Kapfenburg vom 06.03. bis 08.03.2026 verbindlich an.*

Datum:

Name:

E-Mail:

Unterschrift:

#### **Stornogebühren (Ausnahme: ärztliches Attest):**

Kursgebühr gesamt: 184 €

davon 25 % (46 €) bei Absage bis 22.02.2026 | 50 % (92 €) bei Absage bis 27.02.2026 | 100 % (184 €) bei Absage nach 27.02.2026