

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 Übealltag | 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

LEITUNG

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

ANMELDUNG MÖGLICHT BALD, da Teilnehmerzahl begrenzt, SPÄTESTENS BIS 06.02.2026

unter: 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