



Universität der Künste Berlin

Hochschule für Musik *Hanns Eisler* Berlin

Kurt-Singer-Institut  
für Musikphysiologie und Musikergesundheit

**Kostenlose  
Einführungsveranstaltung  
12.02.2011**

**musik**

im künstlerischen  
Alltag



**physiologie**

**Eine berufsbegleitende  
Weiterbildung**



Hochschule  
für Musik und Theater  
Hannover

**Wege zu gesundem und  
bewusstem Musizieren**

## Was bietet die Weiterbildung?

Die berufsbegleitende Weiterbildung ‚Musikphysiologie im künstlerischen Alltag‘ will umfassend darüber informieren, wie Sie mit den körperlichen und psychischen Belastungen des beruflichen Musizierens konstruktiv umgehen können. Erarbeitet werden Lösungsansätze, die Sie in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Musiker/-innen und Instrumental- und Gesangspädagogen/-innen lernen Grundlagen sowie aktuelle Forschungserkenntnisse aus den Bereichen der Musikphysiologie, Musikpädagogik und -didaktik kennen. Der Bezug zur Praxis steht dabei im Vordergrund.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der intensive Erfahrungsaustausch zwischen Musikern/-innen unterschiedlicher Berufsfelder über gesundheitliche Risiken und nachhaltige Präventionsmöglichkeiten.

### **Aufbau und Organisation**

Die Weiterbildung gliedert sich in drei Module und findet in berufsbegleitender Form in sechs Wochenendveranstaltungen statt (jeweils Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag). Sie richtet sich an Instrumental- und Gesangspädagogen/-innen sowie an ausführende Musiker/-innen.

### **Kostenlose Einführungsveranstaltung**

Die Einführungsveranstaltung gibt einen Überblick über die Inhalte der Weiterbildung. Es werden kurze Praxiseinheiten durchgeführt. Sie lernen einige der Dozenten/-innen und andere potenzielle Kursteilnehmer/-innen kennen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Termin: 12.02.2011, 14 – 18 Uhr (kostenfrei)

Ort: Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin  
Charlottenstr. 55, 10117 Berlin; 5. Stock, Sporthalle

Anmeldung unter: [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de)

Anmeldeschluss: 05.02.2011

### **Dozententeam**

Das Dozententeam setzt sich zusammen aus Musikern/-innen, Ärzten/-innen, Therapeuten/-innen. Sie alle sind spezialisiert auf dem Gebiet der Musikphysiologie und/oder der Musikermedizin.

### **Fachliche Leitung**

Prof. Dr. Helmut Möller, Alexandra Müller

Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit

Bundesallee 1 – 12, 10719 Berlin

Tel.: (030) 3185 2580

E-Mail: [ksi@udk-berlin.de](mailto:ksi@udk-berlin.de)

### **Zertifizierung**

Bei regelmäßiger Teilnahme an der Weiterbildung vergeben die kooperierenden Hochschulen ein Zertifikat.

### ■ **Modul 1: Körperlich-mentale Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining**

In diesem Modul lernen Sie die körperlich/mentalen Grundlagen kennen, die für das Instrumentalspiel und das Singen relevant sind und zur Entfaltung Ihres künstlerischen und/oder pädagogischen Potenzials beitragen. Zentrale Themen sind die Funktionsweise des Bewegungssystems, der Atmung, der Sinnesorgane und des Nervensystems. In Experimenten und Übungen werden weitere Grundlagen vermittelt, die zu einer verfeinerten Wahrnehmung und zum Erkennen körperlich/mental/psychischer Zusammenhänge beim Musizieren führen. Anhand von Aufführungssituationen und Analysen des eigenen Spiels werden die Zusammenhänge von Haltung, Bewegung, Ausdrucksfähigkeit und Klang verdeutlicht.

Im Bereich Körpertraining wird die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren vermittelt mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen. Darauf aufbauend lernen Sie, den eigenen Unterricht körperorientiert zu ergänzen. Sie werden im Erkennen individueller Probleme Ihrer Schüler/-innen geschult, ebenso in der Fertigkeit, hierauf didaktisch und methodisch zu reagieren.

**Dozenten/-innen:** Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Anette Göres, Prof. Kristin Guttenberg, Alexandra Müller, Dr. Hartmut Puls

### ■ **Modul 2: Übe- und Lerntechniken**

Auf Grundlage etablierter Lernmethoden lernen Sie in diesem Modul verschiedene Techniken des Übens und musikalischen Lehrens und Lernens kennen. Hierzu werden Ihnen die neurophysiologischen Grundlagen des sensomotorischen Lernens vorgestellt. Sie erfahren mehr über das Zusammenspiel von Nervensystem, Sinnesorganen und Muskeltätigkeit beim Üben, die neurobiologischen Grundlagen des sensomotorischen Gedächtnisses sowie über die beim Musizieren im Gehirn aktiven Netzwerke.

In einem weiteren Schritt werden insbesondere Übehygiene, mentales Üben, observatives Lernen und die Rolle des Feedbacks beim Lernen und Lehren thematisiert. Praktische Übungen runden die Theorie ab.

**Dozenten:** Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch, Johannes Tappert

### ■ **Modul 3: Stressbewältigung, Auftrittstraining und Kommunikation**

In diesem Modul lernen Sie zunächst mehr über die Entstehung von unterschiedlichen Stresssituationen und deren körperliche und mentale Folgen. Es werden verschiedene Stress-/Auftrittssituationen nachgestellt und gleichzeitig ihre Bewältigungsmöglichkeiten herausgearbeitet. Auf diese Weise erkennen Sie Ihre individuellen Belastungssituationen und erarbeiten eigene Bewältigungsstrategien. Intervention und Coaching sind Bestandteile dieses Moduls mit dem Ziel, das Vertrauen und den Mut in die eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu stärken.

Darauf aufbauend wird die Fähigkeit vermittelt, Stress- und Angstphänomene bei Ihren Schülern/-innen frühzeitig zu erkennen und diesen mit geeigneten Präventionsstrategien zu begegnen.

**Dozent:** Prof. Dr. Helmut Möller

### ■ Teilnahmeentgelt

Im Teilnahmeentgelt berücksichtigt sind die Unterrichtsstunden und -materialien. Gegebenenfalls anfallende Reise-/Verpflegungs- und Unterbringungskosten sind nicht enthalten.

Teilnahmeentgelt: 1.190 Euro

Lassen Sie Ihre Weiterbildung fördern! Mehr Informationen unter:  
[www.udk-berlin.de/ziw/foerderung](http://www.udk-berlin.de/ziw/foerderung).

### ■ Anmeldung

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das Anmeldeformular und legen Sie einen tabellarischen Lebenslauf sowie ein kurzes Motivationsschreiben bei. Diese Unterlagen dienen dazu, dass die Dozenten/-innen die einzelnen Veranstaltungen individuell auf die Teilnehmer/-innen abstimmen können. Anmeldeschluss ist der 06.05.2011.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung.

Rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn senden wir Ihnen eine Rechnung über das Teilnahmeentgelt. Eine Aufteilung des Entgeltes in zwei Raten ist nach Wunsch möglich (siehe Anmeldeformular).

### ■ Anmeldeformular

Ihre Anmeldeunterlagen senden Sie bitte an:

Zentralinstitut für Weiterbildung (ZIW)

Universität der Künste Berlin

Bundesallee 1 – 12

10719 Berlin

Tel.: +49 30 3185 2852

Fax: +49 30 3185 2690

E-Mail: [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de)

[www.udk-berlin.de/ziw/musikphysiologie](http://www.udk-berlin.de/ziw/musikphysiologie)

[www.kurt-singer-institut.de](http://www.kurt-singer-institut.de)

### ■ Rücktrittsfrist/Stornierung

Bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 80 Euro erhoben. Nach dieser Frist ist keine Rückerstattung des Teilnahmeentgeltes möglich. Der Rücktritt ist schriftlich zu erklären. Es gilt der Posteingang bei der Universität der Künste Berlin.

## Anmeldung zur Weiterbildung: „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag“

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme an der Weiterbildung an.

20.05.2011 – 20.11.2011      Teilnahmeentgelt: 1.190 Euro

Ich möchte die Möglichkeit der Ratenzahlung (max. zwei Raten) in Anspruch nehmen:

ja     nein

## Ihre Kontaktdaten

**Anmeldeschluss 06.05.2011**

Frau     Herr

Rechnungsadresse (bitte ankreuzen):  Firma/Institution/Unternehmen     privat

\_\_\_\_\_  
Name des Unternehmens/der Institution

\_\_\_\_\_  
Abteilung

\_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Anschrift (Straße)

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Geburtsort/-datum

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Wie sind Sie auf unser Weiterbildungsangebot aufmerksam geworden?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich möchte in Zukunft per E-Mail weitere Informationen zu Weiterbildungsangeboten des Zentralinstituts für Weiterbildung (ZIW) an der Universität der Künste Berlin erhalten.

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB an. AGB: [www.udk-berlin.de/ziw/agb](http://www.udk-berlin.de/ziw/agb)

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum Unterschrift

### ■ Termine

- 20. – 22.05.2011 (Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin)
- 17. – 19.06.2011 (Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin)
- 15. – 17.07.2011 (Hochschule für Musik und Theater Hannover)
- 23. – 25.09.2011 (Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin)
- 21. – 23.10.2011 (Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin)
- 18. – 20.11.2011 (Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin)

freitags 16 – 20:15 Uhr | samstags 9:30 – 19 Uhr | sonntags 9:30 – 15:45 Uhr

### ■ Veranstaltungsorte\*

#### Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin

Charlottenstr. 55, 10117 Berlin

Tel.: (030) 688305 700

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

#### Universität der Künste Berlin

Bundesallee 1 – 12, 10719 Berlin

Tel.: (030) 3185 2580

[www.kurt-singer-institut.de](http://www.kurt-singer-institut.de)

[www.udk-berlin.de/ziw](http://www.udk-berlin.de/ziw)

#### Hochschule für Musik und Theater Hannover

Schiffgraben 48, 30175 Hannover

Tel.: (0511) 3100 552

[www.hmtm-hannover.de](http://www.hmtm-hannover.de)

\*Änderung des Veranstaltungsorts vorbehalten

### ■ Gefördert von



### ■ Veranstalter



Universität der Künste Berlin

Zentralinstitut für Weiterbildung



[www.melgrafik.de](http://www.melgrafik.de)