



## Symposium Mentale Stärke im Leistungssport & in der Leistungsmusik

Das Symposium beleuchtet die Parallelen und Unterschiede zwischen Sport und Musik unter dem Gesichtspunkt der mentalen Stärke. Mit welchen vergleichbaren Herausforderungen sind leistungsbezogene Sportler:innen und Musiker:innen konfrontiert? Welche mentalen Strategien und Techniken lassen sich von dem einen auf den anderen Bereich übertragen? Was hat das Training im Sport mit dem Üben im Musikbereich gemeinsam und was nicht?

**Impulsvortrag** des renommierten Sportpsychologen Prof. Kellmann zum Thema „Belastung und Erholung“

**Podiumsdiskussion** zwischen zwei Olympiasieger:innen und zwei Profimusiker:innen

**Austausch** zwischen Teilnehmenden und Expert:innen

Das Symposium richtet sich an Lehrkräfte von Hochschulen und Musikschulen, Studierende aus Musik, Kunst und Sport, Berufsmusiker:innen, Sportler:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen im Sportbereich, Journalist:innen und ist offen für alle interessierten Gäste.

**Wann** 04.02.2022

**Beginn** 15 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr

**Anmeldegebühr** 15,- Euro, ermäßigt 5,- Euro

**Wo** Mittelweg 42, 20148 Hamburg (Miralles Saal der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg)

**Tickets und Anmeldung** [www.zentrum-berufsmusiker.de](http://www.zentrum-berufsmusiker.de)

Die Veranstaltung wird unter Anwendung der **2G-Regelung** durchgeführt, der Zugang ist nur für geimpfte oder genesene Personen möglich.