

MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

DER MOTORISCHE STATUS

„Hier ist der Körper das Instrument“

Wer Musik spielt und dabei körperlich stabil bleiben möchte, braucht eine tägliche Routine zum Aufwärmen des Körpers: entsprechend seines Instrumentes. Die Herausforderung besteht gerade darin, das eigene Bewegungssystem und Bewegungsverhalten im Blick zu behalten.

Beim **motorischen Status** geht es um das Kennenlernen von:

- Allgemeinen Aufwärmübungen
- Engpassdehnung
- Schulter- Nacken- Halsfaszien- Gegendehnung
- Daumen- Hände - Unterarme
- Dreh- Dehnübungen

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
23.05.24, 14:30-16:00 Uhr

Kosten:
15 €
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Claudia Romahn

- Osteopathisch arbeitende Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
- Seit 10 Jahren Leitung und Aufbau der spezifischen physiologischen Themen im Zentrum für Berufsmusiker
- Workshops zur Physiologie bei Musiker:innen in Orchestern, Akademien und Hochschulen