
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Der Motorische Status Prävention und Prophylaxe

In diesem Workshop soll ein genaueres Verständnis für den Körper vermittelt werden

Unser motorischer Status ist ein wichtiger Bestandteil für unsere Fähigkeit, gesund zu musizieren.

Der Focus besteht gerade für die Bedürfnisse von Musiker*innen darin, die Herausforderung, unser Bewegungssystem und Übeverhalten im Blick zu haben.

Im Kurs erarbeiten wir kleine Übungen und Hilfen, wie den Sitz, den Stand, klassische Engpassdehnungen, ein Warmup und die sich daraus ergebende Prophylaxe, die täglich in das Übeverhalten einfließen können, um noch aufmerksamer mit unserem Körper zu sein.

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
15.05.25, 15:00-17:00 Uhr
Valentinskamp/ Gängeviertel

Kosten:
25/30 €
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt

Claudia Romahn

Claudia Romahn ist Physiotherapeutin und osteopatisch arbeitende Heilpraktikerin.

Seit 2012 arbeitet sie in eigener Praxis im Zentrum für Berufsmusiker am Valentinskamp und hat sich auf die Behandlung von Musiker*innen spezialisiert.

Unter anderem hat sie die Akademie des Gewandhausorchesters Leipzig betreut sowie diverse Gesundheitstage in verschiedenen Orchestern begleitet.