



**Sing- und Musikschule**  
Kempten und nördliches Oberallgäu

## **Aktionstag *gesunde musikschule*®**

**am Samstag, 13.10.2018, 10.00 – 15.00 Uhr**  
**zum Mitmachen und Informieren bei Workshops und einer Ausstellung**

### **Dozenten:**

**Yvonne Berger** (Entspannungspädagogin)

**Ulrich Köbl** (Hornist, Hornlehrer und Orchesterleiter an der Sing- und Musikschule)

**Petra Vatter** (Sport- und Bewegungstherapeutin)

### **Ablauf:**

10.00 – 10.45 Uhr	<b>"Entspannte Grundhaltung beim Musizieren durch Progressive Muskelentspannung"</b> Dozentin: Yvonne Berger	Raum 202
11.15 – 12.00 Uhr	<b>"Fantasiereisen für Kinder"</b> Dozentin: Yvonne Berger	Raum 202
11.15 – 12.00 Uhr	<b>"Bewegungsprogramm für Sänger und Instrumentalisten"</b> Dozentin: Petra Vatter	Raum 113
12.30 – 13.30 Uhr	<b>"Konzentration"</b> Dozent: Ulrich Köbl	Raum 202

Die Informationsausstellung im Kellerfoyer ist bis 15.00 Uhr geöffnet.

## **Beschreibung der Workshops:**

### **"Entspannte Grundhaltung beim Musizieren durch Progressive Muskelentspannung"**

Dozentin: Yvonne Berger  
Dauer: 45 Min.  
Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Bei Stress und Sorgen erhöht sich im Körper die Anspannung der Muskulatur. Ziel ist es, durch gezielte An- und Entspannung die Körperwahrnehmung zu verbessern und ein Gefühl für unbewusste Verspannungen zu entwickeln und diese schließlich aufzulösen. Diese Entspannungsmethode ist besonders für Musiker gut geeignet und hat eine positive Wirkung bei Konzerten, Prüfungen oder beim Üben.

### **"Fantasiereisen für Kinder"**

Dozentin: Yvonne Berger  
Dauer: 45 Min.  
Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren (auch mit Eltern)

Fantasiereisen sind bei Kindern, die gerne Geschichten hören, sehr beliebt. Sie fördern ihre Vorstellungskraft und haben eine entspannende Wirkung. Durch das Hören und "Miterleben" einer Geschichte kommt der Körper zur Ruhe und kann neue Energie tanken. Ebenso können Kinder aus Fantasiereisen neuen Mut schöpfen und ihr Selbstvertrauen stärken. Im Workshop wird die Dozentin diese für Kinder bewährte Entspannungsübung vorstellen und anleiten.

## **"Bewegungsprogramm für Sänger und Instrumentalisten"**

Dozentin: Petra Vatter  
Dauer: 45 Min.  
Zielgruppe: Schüler, Erwachsene

Das körperliche Wohlbefinden hat einen großen Einfluss auf das Musizieren. Dieses kann schon durch einfache Übungen vor einer Probe, einem Auftritt oder einer Übungseinheit positiv beeinflusst werden.

Die Übungen des Bewegungsprogramms stärken sowohl die Wachheit und Präsenz, als auch die Aufnahmefähigkeit und beugen zugleich Überlastungen, wie z.B. der Sehnen, der Gelenke oder des Rückens, vor.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

## **"Konzentration"**

Dozent: Ulrich Köbl  
Dauer: 60 Min.  
Zielgruppe: Schüler, Erwachsene

In einer Zeit vielfältiger, ständig wechselnder Einflüsse wird die Herausforderung immer größer, sich auf eine Aufgabe oder eine Tätigkeit hundertprozentig zu konzentrieren. Der Workshop "Konzentration" soll mit spielerischen Übungen Wege aufzeigen, besser im "Hier und Jetzt" arbeiten zu können - beim Üben, bei einem Auftritt oder auch im Alltag.

# Anmeldung

## zum Aktionstag *gesunde musikschule®*

am Samstag, 13.10.2018, von 10.00 - 15.00 Uhr  
in der Sing- und Musikschule Kempten

**Dozenten: Yvonne Berger, Ulrich Köbl  
und Petra Vatter**

**Anmeldeschluss: 05.10.2018**

Teilnahmegebühr für den Aktionstag 10,00 € (Kinder bis 12 Jahre 5,00 €)  
für SchülerInnen und Lehrkräfte der Sing- und Musikschule Kempten **kostenfrei**.  
Begrenzte Teilnehmerzahl - Berücksichtigung nach Eingangsdatum

Name, Vorname	
Adresse	
Telefon	Handy
E-Mail	
ggf. Schule/Musikschule	

**Ich melde mich/mein Kind für folgende Workshops an\*:**

<input type="checkbox"/>	Entspannte Grundhaltung beim Musizieren	10.00 - 10.45 Uhr	Zi. 202
<input type="checkbox"/>	Fantasiereisen für Kinder	11.15 - 12.00 Uhr	Zi. 202
<input type="checkbox"/>	Bewegungsprogramm	11.15 - 12.00 Uhr	Zi. 113
<input type="checkbox"/>	Konzentration	12.30 - 13.30 Uhr	Zi. 202

**\*Es können alle oder einzelne Workshops besucht werden.  
Für die Ausstellung ist keine Anmeldung erforderlich.**

---

Ort, Datum

---

Unterschrift