

## Aktionstag „gesunde musikschule“ Samstag, 08.10.2022



9.30 Uhr - 11.00 Uhr

„Stressprävention und Entspannung  
für Schüler\*innen“ ab der 5. Klasse  
Dozentin: Silke Wolff



11.30 Uhr - 13.00 Uhr

Vortrag für Eltern  
„Stressprävention und Entspannung für Schüler\*innen“  
Dozentin: Silke Wolff

11.30 Uhr - 13.00 Uhr

„Bewegung und Musik“ (ab 9 Jahren)  
Dozentin: Petra Vatter



Teilnehmerbeitrag für den Aktionstag: 12 €  
(für Schüler\*innen der sms kostenfrei)  
Der Elternvortrag um 11.30 Uhr wird kostenfrei angeboten.

Anmeldung möglich bis zum 30.09.2022 unter:

Sing- und Musikschule, Bräuhausberg 4, 87439 Kempten (Allgäu)  
Telefon: (0831) 70 49 65 60, Fax: (0831) 70 49 65 90  
E-Mail: [verwaltung@musikschule-kempten.de](mailto:verwaltung@musikschule-kempten.de)  
[www.musikschule-kempten.de](http://www.musikschule-kempten.de)

## **Beschreibung Aktionstag:**

Musizieren bedeutet mehr als nur ein Instrument zu beherrschen. Es fördert die physiologischen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten des Musizierenden gleichermaßen, denn der Mensch muss beim Musizieren eine Vielzahl von Abläufen gleichzeitig koordinieren – Atmung, Bewegung, Konzentration und Emotion. Ein Musiker kann daher nur ausdrucksstark singen oder spielen, wenn er sich rundum wohlfühlt. Deshalb ist es wichtig, Elemente, die während des Spielens oder Singens die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen, zu beachten.

Schon einfache Faktoren, wie das kurze Aufwärmen der beanspruchten Muskeln vor dem Musizieren oder eine rückenfreundliche und unverkrampfte Haltung, können Überbelastungen vorbeugen. Beim Aktionstag werden Tipps und Anregungen zu Stressbewältigung, physiologische Haltung und zum Umgang mit dem eigenen Körper gegeben.

### **11.30 - 13.00 Uhr „Bewegung und Musik“ ab 9 Jahren**

„Musizieren und ein gutes Körpergefühl stehen in einem engen Zusammenhang. So werden eine ruhige, tiefe Atmung oder eine unverkrampfte Haltung auch die Koordination bzw. Konzentration und somit die Qualität des Musizierens verbessern. Im Workshop werden Übungen aus der Musikphysiologie vermittelt, welche speziell für Musizierende entwickelt wurden und sich bewährt haben. Ebenso dienen diese Übungen der Prävention, um ein langes und schmerzfreies Musizieren zu gewährleisten.“

Inhalte des Workshops sind: Warm-Up, Cool-Down, Koordination, Lockerung, instrumentenspezifische Übungen, unverkrampfte Grundhaltung.

Bitte bequeme Kleidung und eine Yoga-Matte mitbringen!

### **Dozentin: Petra Vatter**

Frau Vatter ist Sport- und Bewegungstherapeutin an der Stiftung Internationale Musikschulakademie Schloss Kapfenburg. Dort leitet sie das speziell für Musiker\*innen entwickelte Bewegungsprogramm und verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Musiker\*innen.“

## **09.30 - 11.00 Uhr „Stressprävention und Entspannung für Schüler\*innen“ ab der 5. Klasse**

### **11.30 - 13.00 Uhr Vortrag für Eltern „Stressprävention und Entspannung“**

Oft leiden Schüler\*innen unter Druck in der Schule, „Freizeitstress“, den hohen Anforderungen, die die gesellschaftliche Entwicklung fordert, uvm. Genau wie bei uns Erwachsenen entsteht Stress, der sich bei Schüler\*innen nur anders zeigt. Typische Stresssymptome sind Aggression, Müdigkeit, Teilleistungsstörungen, Konzentrationsschwächen, mangelnde Motivation oder anderes auffälliges Verhalten. Gemeinsam wird erarbeitet, was Stress bedeutet, wie er entsteht und vor allem: Was können wir dagegen tun? Mit Übungen aus dem Entspannungstraining, Atemübungen, Selbstbewusstseinstaining usw. lernen wir uns zu entspannen und tanken neue Kraft. Nur ein entspannter Geist und Körper können Leistung dauerhaft erbringen. Der Workshop ist zum Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungsmethoden für Schüler\*innen gedacht.

### **Dozentin: Silke Wolff**

Mein Name ist Silke Wolff. Ich bin alleinerziehende, stolze Mama von zwei Jungs und lebe im Allgäu.

Kinder lagen mir schon immer am Herzen und daher habe ich mich viele Jahre ehrenamtlich in Kinder- und Jugendgruppen eingesetzt.

Erst mit 34 Jahren habe ich meinen ursprünglichen Kindheitswunsch umgesetzt und die Ausbildung zur Erzieherin begonnen. Mittlerweile arbeite ich an einer Grundschule in Kempten.

Als zertifizierter Familiencoach unterstütze ich vor allem Familien mit Kindern, die von Lernschwierigkeiten, Legasthenie und Dyskalkulie betroffen sind. Dabei liegt mein Schwerpunkt im Entspannungstraining und der Stressprävention.

Mein Vortrag wird ergänzt durch praktische Übungen und lebendige Beispiele. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.



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



## **Anmeldung bis zum 30.09.2022 zum Aktionstag gesunde musikschule**

Teilnahmegebühr für den Aktionstag: 12,00 €  
(für Schüler\*innen der sms kostenfrei)  
Der Vortrag für Eltern wird kostenfrei angeboten.

Name, Vorname	
Adresse	
Telefon	
E-Mail	
ggf. Schule/Musikschule	
<b>Ich melde mich/mein Kind für folgende Workshops an*:</b>	
<input type="checkbox"/>	„Stressprävention und Entspannung für Schüler*innen“ ab der 5. Klasse
<input type="checkbox"/>	Vortrag für Eltern „Stressprävention und Entspannung für Schüler*innen“
<input type="checkbox"/>	„Bewegung und Musik“

\* Es können alle oder einzelne Workshops besucht werden.

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift