

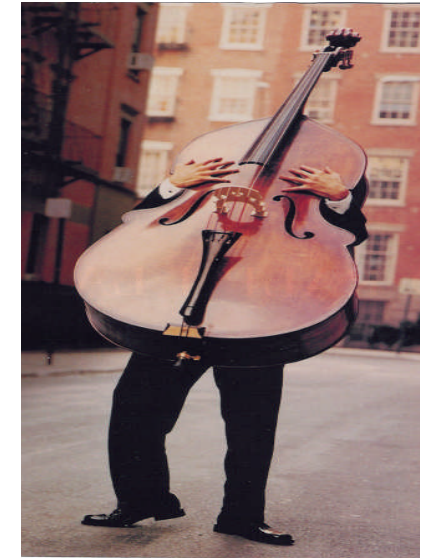
# KÖRPERTECHNIKEN – BEWEGUNGSVERFAHREN – ATMUNG - PRÄSENZ

**Bitte melden Sie sich für die folgenden Kurse an über das Zentrum für Musikergesundheit!**  
e-mail: [m.schuppert@gmx.de](mailto:m.schuppert@gmx.de), Tel.: 05231 – 3077364 oder 0561 – 701 82 77

## **FELDENKRAIS**

Für Interessenten aller Studiengänge! [Anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2](#)

**Dozenten:** Marion und Vincent Lévesque  
**Termine:** **Mittwochs**, wöchentlich, Beginn am 12.10.2011, jeweils 10 Termine  
**Gruppe I: 10:00 – 11:00 Uhr**  
**Gruppe II: 11.00 – 12:00 Uhr**  
**Raum:** Neustadt 20, Gartenraum im Erdgeschoss



## **TAI CHI - QI GONG**

Für Interessenten aller Studiengänge! [Anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2](#)

**Dozentin:** Heike Dröge  
**Termine:** **Freitags, 8:30 – 9:30 Uhr**  
**Beginn:** 21.10.2011 (10 Termine)  
**Raum:** Schlagzeughaus

## **BODY-FEELING**

Für Interessenten aller Studiengänge! [Anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2](#)

**Dozent:** Ulrich Seewald (Physiotherapeut) und Team

**Beschreibung:** Der Kurs beinhaltet Übungen aus Wirbelsäulengymnastik, Rücken-Fit, Galileo-Training, Pilates und Yoga. Auch Stretching und Entspannung kommen nicht zu kurz. Die Übungen werden auf die Teilnehmer abgestimmt. Ziel des Kurses ist die Kräftigung des Herz- Kreislaufsystems, die Erhöhung von Kraft und Kraft-Ausdauer, die Steigerung von Koordination und Beweglichkeit, die Verbesserung von Entspannungsfähigkeit und Körpergefühl, sowie die Reduzierung von Muskelverspannungen und muskulären Dysbalancen.

**Termine:** **Donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr**, Beginn am 20.10.2011, 10 Termine (der erste Termin am 20.10. geht über 90 Minuten!)

**Raum / Ort:** pro body, Praxis für ganzheitliche Physiotherapie & Osteopathie, Willi-Hofmann-Str. 22 (ca. 100 m von Verwaltung der HfM)

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

---

## **BÜHNENPRÄSENZ UND AUFTRITTSTRAINING FÜR INSTRUMENTALISTEN**

Für Interessenten aller Studiengänge!

**Dozentin:** Dorothea Geipel

**Termine:** **Blockseminare**, nach Vereinbarung zu Semesterbeginn

**Raum:** Schubertplatz, Raum 18

---

## **ALEXANDER-TECHNIK**

Für Interessenten aller Studiengänge! [Intensiv-Wochenende und Kleingruppen sind anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2](#)

**Dozentin:** Annette Brockgreitens

### **1.) Intensiv-Wochenende**

**Termin:** **21.-22.10.2011** (21.10.: 18:30 - 21:45 Uhr; 22.10.: 10:00 - 13:15 Uhr und 15:00 – 18:10 Uhr), **Raum:** Schubertplatz, Raum 18

### **2.) Kleingruppen** à 4 Personen als Aufbaukurs

[Vorkenntnisse in der Alexander-Technik \(Teilnahme an einem Intensiv-Wochenende\) werden vorausgesetzt!](#)

**Gruppe I: Montags, 15:15 - 16:45,** Termine: 24.10./ 07.11./ 21.11./ 04.12./ 09.01./ 23.01./ 06.02.

**Gruppe II: Montags, 17:15 - 18:45,** Termine: 24.10./ 07.11./ 21.11./ 04.12./ 09.01./ 23.01./ 06.02.

**Gruppe III: Freitags, 11:30 - 13:00,** Termine: 28.10./ 11.11./ 25.11./ 09.12./ 13.01./ 27.01./ 10.02.

**Gruppe IV: Freitags, 14:00 - 15:30,** Termine: 28.10./ 11.11./ 25.11./ 09.12./ 13.01./ 27.01./ 10.02.

**Raum:** Neustadt 20, Gartenraum

#### **Anmerkungen:**

- Jeder Studierende kann nur für ein Semester an einer Kleingruppe teilnehmen
- Kleingruppen-Unterricht im Modul Hauptfach Gesang (3.-4. Semester) ist unabhängig von den oben genannten Angeboten und wird vom Fachbereich 2 organisiert (siehe unten)

### **3.) Zusätzlich 5 Einzelstunden** nach Vereinbarung

**Eigenbeteiligung: 10 € / Stunde !** [Vorkenntnisse in der Alexander-Technik \(Teilnahme an einem Intensiv-Wochenende\) werden vorausgesetzt!](#)

*Anmeldung für die Einzelstunden bitte über Frau Brockgreitens, e-mail: [ab@alexandertechnik.biz](mailto:ab@alexandertechnik.biz) oder Frau Depner, e-mail: [depner@hfm-detmold.de](mailto:depner@hfm-detmold.de)*

### **4.) Alexander-Technik für Bachelor-Studierende Gesang**

[\(Pflichtmodul Studienrichtung Gesang\)](#)

**3. Semester: Montags, 13:15 – 14:45 Uhr, Termine:** 24.10./ 07.11./ 21.11./ 04.12./ 09.01./ 23.01./ 06.02.

**4. Semester: Freitags, 09.30 – 11.00 Uhr, Termine:** 28.10./ 11.11./ 25.11./ 09.12./ 13.01./ 27.01./ 10.02.

**Raum:** Neustadt 20, Gartenraum

[Bitte vorherige Teilnahme an einem Intensiv-Wochenende!](#)

## **ATMUNG FÜR MUSIKER**

Für Interessenten aller Studiengänge!

Basisworkshop anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2

Aufbauworkshop anrechenbar als Modul Musikphysiologie 2

**Dozentin:** Ruth Brüne

**Beschreibung:** *Mit der Atmung den Körper neu entdecken bzw. wieder entdecken, die Körperhaltung verbessern, die unterschiedlichen Dimensionen des Zwerchfells erkennen und nutzen lernen, die Bewusstmachung des Unterschieds zwischen Normalatmung und Arbeitsatmung, den Zusammenhang von Körperhaltung und Atmung verinnerlichen, den Körper als Instrument entdecken und richtig nutzen lernen, um falschen Belastungen entgegenzuwirken, aus der Körpermitte heraus musizieren.*

### **1.) Basisworkshop Funktionales Atmen**

**2 aufeinander aufbauende Einheiten! Maximal 10 Teilnehmer.**

**Termine:** Donnerstag, 03.11.2011, 16.15 – 19.00 Uhr  
Donnerstag, 10.11.2011, 16.15 – 19.00 Uhr

**Raum:** Raum 18, Schubertplatz

### **2.) Aufbauworkshop Funktionales Atmen**

(Am Aufbauworkshop können nur die Absolventen des Basisworkshops teilnehmen!)

**3 aufeinander aufbauende Einheiten! Maximal 10 Teilnehmer.**

**Termine:** Donnerstag, 17.11.2011, 16.15 – 18.15 Uhr  
Donnerstag, 24.11.2011, 16.15 – 18.15 Uhr  
Donnerstag, 08.12.2011, 16:15 – 18:15 Uhr

**Raum:** Raum 18, Schubertplatz

### **3.) Ergänzungskurs Funktionales Atmen**

**Nur für die Teilnehmer vorheriger Semester**

**Termin:** nach Absprache mit der Dozentin zu Semesterbeginn