

MUSIK & GESUNDHEIT

Gesundheitsförderung und Prävention
in Musikvereinen und Chören der Amateurmusik

Das Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) – Hochschule für Musik und Universität Freiburg – bietet in Kooperation mit der AOK – der Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein – und der BDB-Musikakademie Staufen im Herbst 2024 unter dem Label „musizieren & gesundheit“ die MultiplikatorInnen-Schulung „**MUSIK & GESUNDHEIT – Gesundheitsförderung und Prävention in Musikvereinen und Chören der Amateurmusik**“ an.

Das Angebot richtet sich an MusikerInnen, SängerInnen und Verantwortliche aus dem Bereich der Vereins- und Chormusik und findet an drei **Samstagen im Herbst 2024** von 9-17 Uhr in Freiburg im Gesundheitszentrum der AOK statt. Die Termine sind: **19.10., 16.11. und 23.11.2024.**

Ziel des vorliegenden Angebots ist es, mehr darüber zu erfahren, wie gut Musizieren für die Gesundheit ist und wie man auf gesunde Weise musizieren kann. Diese Themen der Gesundheitsförderung und Prävention sollen in die Praxis des Musikvereins und/oder Chores einfließen. Die Teilnehmenden werden in diesem Sinne zu MultiplikatorInnen für die Vereinsebenen ausgebildet, wofür bei Teilnahme über alle drei Module hinweg ein entsprechendes Zertifikat ausgestellt wird. Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

Folgende drei Module werden angeboten:

MODUL 1 – Prävention und Gesundheitsförderung (19.10.2024)

In diesem Modul geht es um Prävention und Gesundheitsförderung beim Musizieren und durch Musizieren. Die Teilnehmenden erfahren in praktischen Übungen, Impulsvorträgen und Diskussionen wie das Thema Gesundheit beim Musizieren in Musikverein und Chor Beachtung finden und umgesetzt werden kann. Es werden präventive und gesundheitsförderliche Ansätze für die Musikausübung bei InstrumentalistInnen und SängerInnen vorgestellt. Einen Schwerpunkt bilden die Voraussetzungen, wie sie bei einer vereinsmusikalischen Tätigkeit anzutreffen sind. Ziel ist, den Teilnehmenden praktisch umsetzbares Wissen zu vermitteln, wie musikerspezifische Gesundheitsprobleme vermieden und das eigene Wohlbefinden unter Anwendung ressourcenorientierter Kompetenzen gesteigert werden können.

MODUL 2 – Körperwahrnehmung und Umgang mit Auftrittsstress (16.11.2024)

Dieses Modul ist aufbauend auf den Inhalten des ersten Moduls von praktischen Selbsterfahrungsanteilen geprägt sein, die insbesondere Körperwahrnehmung, Bewegung und Umgang mit Lampenfieber umfassen.

MODUL 3 – Musizieren für die Gesundheit (23.11.2024)

Im letzten Modul werden Musik bzw. das Musizieren und Singen als gesundheitliche Ressource diskutiert und vorgestellt. In diesem Modul geht es speziell auch um die Grundlagen der Singstimme sowie um praktische Tipps für eine gesunde Stimme. Ausgehend von Studienergebnissen des FIM werden Konzepte entwickelt, wie der Zusammenhang von Musizieren und Gesundheit – ähnlich wie Sport und Gesundheit – im gesellschaftlichen Bewusstsein in der Amateurmusik durch die MultiplikatorInnen in ihrem Umfeld gestärkt werden kann. Die Wichtigkeit der Vereinsmusik soll vor diesem Hintergrund im Austausch erarbeitet werden und Möglichkeiten zur Multiplikation der Fortbildungsinhalte auf Vereins- und Gesellschaftsebenen aufgezeigt werden („Train the trainers“-Ansatz).

Überblick

Titel:	MUSIK & GESUNDHEIT – Gesundheitsförderung und Prävention in Musikvereinen und Chören der Amateurmusik
Veranstalter:	Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) AOK – Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein BDB-Musikakademie Staufen
Leitung und Organisation:	Prof. Dr. Dr. Claudia Spahn, Prof. Dr. Bernhard Richter, Andreas Heideker
Kontakt:	Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) Elsässer Straße 2m – 79110 Freiburg Tel.: +49 (0)761/270-61610 andreas.heideker@uniklinik-freiburg.de
Durchführende:	DozentInnen des FIM
Veranstaltungformat:	Samstage in Präsenz
Abschluss:	Teilnahme-Zertifikat
Zeitraum:	Oktober-November 2024
Umfang:	19,5 Zeitstunden
Präsenzseminare:	an drei Samstagen, ganztags 09:00-17:00 Uhr (mit 1,5h Mittagspause)
Inhalte:	3 Module: inkl. Theorieimpulse, Praxisbeispiele, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch
Gruppengröße:	15-20 Teilnehmende
Zielgruppe:	Chor- und VereinsmusikerInnen
Ort:	Gesundheitszentrum der AOK (Zita-Kaiser-Straße 5, 79106 Freiburg)
Kosten:	Für Teilnehmende keine
Anmeldeschluss:	14. Oktober 2024
Voraussetzung:	Vereinsmusikalische Erfahrung / Aktivität

Anmeldung unter:

Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM)

andreas.heideker@uniklinik-freiburg.de

Tel.: +49 (0)761/270-61610