

# Physio für Musikerinnen und Musiker

**Leitung** Angela Gebler

**Inhalt & Ziel** Viele Instrumente erfordern asymmetrische Körperhaltungen, so dass die Monotonie des Alltags oftmals zu Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, einschlafenden Fingern, Tinnitus oder anderen Beeinträchtigungen führt. Entsprechende Prävention kann diese berufsbedingten Überlastungen bei den Lehrkräften sowie ihren Schülerinnen und Schülern verhindern.

## Inhalte:

- Ausgleichsgymnastik
- Einblick in die Brügger-Therapie
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Anatomie und Physiologie
- Erste Hilfe bei haltungsbedingten Schmerzen
- Koordination
- Freude an Bewegung

**Zielgruppe** Lehrkräfte aller Fachrichtungen und Interessierte

Kurs 24

**Termin**  
**Ort**

**Sa. 7. März 2020 ■ 10:00 – 16:00 Uhr**  
**Bertha-von-Suttner-Schule**  
**Konrad-Adenauer-Alle 5**  
**61130 Nidderau**

**Gebühr**

**Euro 85,- (42,50 € für Lehrkräfte des VdM Hessen)**

**Teilnehmerzahl**

**max. 18**

**Anmeldeschluss**

**7. Februar 2020**

