



#TFOYO | Forschungsprogramm Bodø |

Bestätigung der Online-Meldung zum ÖGfMM EU-Forschungsprojekt in Bodø & Hamburg

Wenn Sie das Online-Formular (Link) ausgefüllt haben, benötigen wir zusätzlich Ihre Unterschrift zur Bestätigung Ihrer Angaben bezüglich der Forschung. Wenn Sie minderjährig sind, also jünger als 18 Jahre, muss auch ein Erziehungsberechtigter (zum Beispiel Ihr Vater oder Ihre Mutter) das Formular unterschreiben. **Bitte senden Sie das unterschriebene Formular per E-Mail an: oegfmm@gmx.at**

Ich bestätige meine Eingaben im ausgefüllten Online-Formular.

Vor- und Nachname des / der Teilnehmer_in: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Als Erziehungsberechtigter bestätige ich, dass ich über die gegebenen Einwilligungen informiert bin und erteile meine Erlaubnis für seine/ihre Teilnahme.

Vor- und Nachname des Erziehungsberechtigten: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Zusammengefasste Projektinformationen, die Thema im Online-Formular waren und im YouTube-Clip präsentiert werden : [Clip youtu.be/mgOY1PBJJfo](https://youtu.be/mgOY1PBJJfo):

[1] ONLINE-SURVEYS: Online-Fragebögen zu Gesundheit, Gehör, deinem psychischen und körperlichen Befinden, Lampenfieber und Übep Praxis. Dauert insgesamt ca. 45 Minuten und ist mega wichtig für das Projekt. Bitte füllt vor dem Event unbedingt die vertraulichen Fragebögen aus.

[2] WARMUP: Bei den Proben zeigen wir euch, wie Profis ein Warmup machen. Es gibt auch ein Mitmach-Video dazu.

[3] SOUNDSCAPE DOKUMENTATION: Kurze Tonaufnahmen bei den Proben mit einem Mikro am Ohr von jedem Musiker und 360° Fotos, um zu zeigen, wie es bei Schlagwerk, Geigen, Celli oder beim Dirigenten klingt. Ihr seht auch, wie unterschiedlich die Gehörbelastung an jedem Platz ist.

[4] EAR CHECK: Macht einen persönlichen Hörtest, um euer Gehör zu checken.

[5] TEILGRUPPE MENTALTRAINING: Coaching für effiziente Übe-Techniken und mentales Training für Strategien gegen Lampenfieber. Das sind 3 Nachmittagseinheiten.

[6] TEILGRUPPE BODY FIT: Coaching mit einfachen Übungen zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens und zur Prävention von Überlastung. Das sind 3 Nachmittagseinheiten.

[7] TEILGRUPPE STRESS MONITORING: Für 15 Leute haben wir eine Hightech-Smartwatch. Diese misst anonym Stress und Entspannung durch Daten wie Puls, Hautleitwert und Bewegungsaktivität. Diese Daten bleiben streng vertraulich.

[8] TEILGRUPPE VR 4 WIND PLAYER: Bläser können wählen, ob sie beim VR-Training mitmachen. Virtual Reality Training gegen Lampenfieber mit realistischen Auftrittssituationen und Vorspielübungen auf berühmten Konzertbühnen.

Für Fragen wenden Sie sich an Dr. Matthias Bertsch unter Tel.: +43 664 460 1151 (WhatsApp, Signal, SMS) oder per E-Mail an bertsch@mdw.ac.at. Alternativ können Sie sich an die ÖGfMM unter oegfmm@gmx.at wenden.