



Vier Nasen

<https://youtu.be/tGA5DZ3vS9c>

Mit 4 Nasen atmen - Soforthilfe bei Stress



Zahnpastatube

<https://youtu.be/QU-Ca7KLQF4>

Zahnpastatube - für flinke Finger, weite Lagen und große Griffe



Power Posing

<https://youtu.be/XXZVu4gXfqM>

Powerposing - Selbstbewußt auf die Bühne gehen



Life Jacket

<https://youtu.be/oOpT8ZpF7dY>

Livejacket - für innere Ruhe und wohlige Schultern



Körperdusche

<https://youtu.be/Yk4232zcc54>

Körperdusche - Aktivierung des Körpers zum sofortigen Musizieren



Äpfelklaun

<https://youtu.be/LvkJUAAQito>

Äpfelklaun - für lockere Unterarme und starke Finger



Kraft tanken

<https://youtu.be/cLjtSOVKOM>

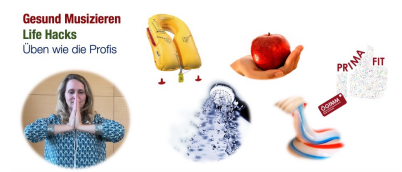
Krafttanken - Zentriert und aktionsbereit für die Bühne sein



Ready to go

<https://youtu.be/bg332M7tsX4>

Ready to go- Richtiges Durchatmen kurz vor dem Weg auf die Bühne



Warming up Serie

<https://youtu.be/nO1HI1rcyCU>

Aufwärmen vor dem Musizieren: Entspannte Atmung, lockerer Körper, flinke Arme und Finger



Die Raubkatze

<https://youtu.be/AnES6Ac1W88>

Raubkatze - für dynamisches, selbstbewusstes Musizieren



Schnipp – Schnapp

<https://youtu.be/aWJEvhnmQw>

„Schnipp –Schnapp“ – freie Finger und gelöste Gedanken



Watschelgang

https://youtu.be/D_Y-GgHONCY

Watschelgang - mit beweglichen Füßen zur optimalen Standfestigkeit

PrimaFit Der junge Kanal für gesundes Musizieren!

Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung, sowie zur Aktivierung beim Musizieren.

PRIMAFIT ist ein Projekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

Konzept: Mona Smale, Hanna Keßler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch

Produktion: Auguste von Herzberg

URL: oegfmm.at/PrimaFit



Rippen belüften

<https://youtu.be/zEsWG4DbYI>

Rippen belüften - mit elastischem Brustkorb optimale Atmung ermöglichen



Victory Kiefer-Massage

<https://youtu.be/bls35yKRCLo>

Victory Kiefer-Massage – Gelassen und souverän auf der Bühne sein



Rudern

<https://youtu.be/ZhVp1Ki55ME>

Rudern – angstfrei und wohlklingend musizieren mit gelösten Schultern



Hand-Propeller

<https://youtu.be/URJ8yyKXD9A>

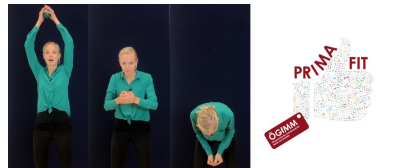
Hand Propeller – für durchlässige und bewegliche Handgelenke



Blumen fächern

<https://youtu.be/T8fJ5DYFnaI>

Wohltuende Stretch-Spirale der Beuger- und Streckersehnen - gut für schnelle Soelbeweunaen



P – T – K

<https://youtu.be/IMd2Yqci4pA>

Mit "P-T-K" frei und aktiv musizieren | Die effektivste Atemübung für Bläserinnen !



Fuß-Trampolin

https://youtu.be/-AI-aUROl_I

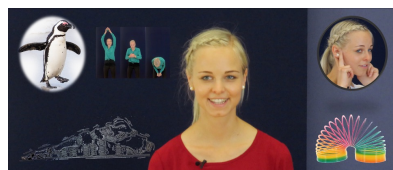
Fuß-Trampolin – Locker und leicht auf die Bühne gehen



Die schlaue 4 Min. Pause

<https://youtu.be/pLiMwNqhxll>

Wie mache ich eine sinnvolle Pause beim Üben, Üben, Üben ? Einfache Lockerungsübunaen mit Simon



Fit in 5 Minuten

<https://youtu.be/hXsHsr1Vquc>

Das optimale Aufwärmtraining vor dem Üben und Musizieren



PRIMAFIT – OeGfMM.AT

<https://youtu.be/UJvzFdUE3I>

PrimaFit – Der junge Kanal für gesundes Musizieren



Gleich mal `n Abo

https://youtu.be/XVUBCjp_IRO

Life Hacks zum Gesunden Musizieren | Jetzt abonnieren !



Üben wie die Profis

<https://youtu.be/T0a-qWPmp2Q>

Mach ne Pause mit PrimaFit

PrimaFit Der junge Kanal für gesundes Musizieren!

Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung, sowie zur Aktivierung beim Musizieren.

PRIMAFIT ist ein Projekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

Konzept: Mona Smale, Hanna Keßler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch

Produktion: Auguste von Herzberg

URL: oegfmm.at/PrimaFit

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Vier Nasen

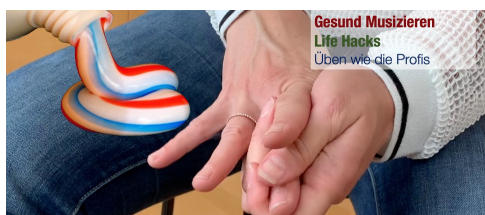
<https://youtu.be/tGA5DZ3vS9c>

Idee / Regie: Christina Eberl

Präsentation: Christine

Mit 4 Nasen atmen - Soforthilfe bei Stress

Was tun, wenn du merkst, dass dein Körper in Alarmbereitschaft gerät? Über die Atmung kannst du dich in einen wohlgespannten Zustand bringen. Wie ein Kapitän eines Schiffs, der weiß was zu tun ist, wenn ein Gewitter kommt auf hoher See. Diese Selbstwirksamkeit gibt dir Vertrauen und Gelassenheit. Atme tief, langsam und genussvoll ein und aus. So strömt die Luft wohldosiert in beide Lungenflügel bis in die Lungenspitzen und ganz hinunter zum Zwerchfell. Die vorgestellten vier Nasen geben dir ein dreidimensionales Gefühl für ein genussliches, weites Schwingen deines Bauchraums. So wird über die Nervenbahnen an dein Gehirn signalisiert: Alles ist in Ordnung!



Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis

Zahnpastatube

<https://youtu.be/QU-Ca7kLQF4>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna

Zahnpastatube - für flinke Finger, weite Lagen und große Griffe

Die "Zahnpastatuben-Übung" wärmt deine Fingerzwischenmuskulatur auf und du aktivierst die Verbindung vom Handteller bis in die Fingerspitzen. Es ermöglicht dir, den Kontaktpunkt mit deinem Instrument intensiver zu spüren und die Beweglichkeit des Handtellers beim Spielen mehr einzusetzen. Dies kann dir bei weiten Lagen, Akkorden und komplizierten Spreizgriffen auf deinem Instrument helfen.



Power Posing

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis

<https://youtu.be/XXZVu4gXfqM>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna

Powerposing - Selbstbewußt auf die Bühne gehen

Die "Powerposing-Übung" kannst du kurz vor deinem Auftritt anwenden. Sie aktiviert deine Füße, verschafft dir einen sicheren Stand, eine innere und äußere Stabilität und ein selbstbewusstes Auftreten. Sie hebt deine Stimmung, verschafft dir positive Gedanken und vertieft deine Freude an deinem Auftritt. Nach der Übung kannst du es gar nicht mehr erwarten auf die Bühne zu gehen und zu musizieren.

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



PRIMA FIT
Kostenlos

Life Jacket

<https://youtu.be/oCpT8ZpF7dY>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna

Livejacket - für innere Ruhe und wohlige Schultern

Die "Livejacket-Übung" nimmt Spannung aus deinen Schultern und beruhigt deine Atmung. Die Schultern können ihr Gewicht auf den Brustkorb ablegen, sodass die Arme seitlich entlang des Körpers entspannt hängen können. Deine gelösten Schultern beruhigen auch deine Gedanken, erfrischen deinen Geist und sind Voraussetzung fürs Musizieren.



Körperdusche - Aktivierung des Körpers zum sofortigen Musizieren

Du aktivierst mit der "Körperdusche-Übung" das größte Sinnesorgan deines Körpers, die Haut, damit du dich in Verbindung mit deinem Instrument gut spürst. Die Propriozeption (Tiefenwahrnehmung) wird angeregt und hilft dir, dich besser wahrzunehmen. Das ermöglicht dir direkt und ganzheitlich in die Musik einzutauchen. Du erlebst einerseits eine gute Verbindung zum Boden, andererseits die Verbindung deiner Körpermitte bis zu deinen Fingerspitzen. Du aktivierst darüber hinaus deine Atmung für einen freien und dynamischen Klang.

<https://youtu.be/Yk4232zcc54>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna



Äpfelklaun - für lockere Unterarme und starke Finger

Durch die "Äpfelklaun-Übung" wärmst du deine Unterarme und deine Finger auf, deine Muskulatur wird gut durchblutet. Für die Geläufigkeit und die Dynamik auf deinem Instrument wird die Bewegungskette von deinen Schultern bis zu deinen Fingerspitzen optimal koordiniert. Das ist sehr effizient und erspart dir viel Einspielzeit.

<https://youtu.be/LvkUUAQito>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna



Kraft tanken - Zentriert und aktionsbereit für die Bühne sein

Die "Krafttanken-Übung" kannst du kurz vor deinem Auftritt machen. Es ist eine Atemübung in Verbindung mit Bewegung und besteht aus vier Teilen. Sie hilft dir deine Atmung zu fokussieren, innerlich zu dir zu kommen, sodass du für die Bühne bereit bist. Die Atmung gliedert sich in drei Teile. Einatmen - Atmung halten - Ausatmen. Dabei wirst du von unterschiedlichen Bewegungen unterstützt um deinen Körper zu dehnen, die Muskeln zu durchbluten und das Spannungsverhältnis in deinem Körper zu optimieren. Die Bilder der 4 Bewegungen sind: 1. Decke wegdrukken 2. Türe aufschieben 3. Zwischen Himmel und Erde 4. Kraft tanken.

<https://youtu.be/cLJtSOVK0VI>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna



Ready to go- Richtiges Durchatmen kurz vor dem Weg auf die Bühne

Die Übung „Ready to go“ hilft dir, aktiv und fokussiert für die Performance zu sein. Du stellst dir vor, dass du aus/in unterschiedliche Körperteile atmen kannst. Die Idee ist es, dass du gedanklich immer wieder zur Körpermitte oder von der Körpermitte aus atmest. Dadurch zentrierst du dein Zentrum, fokussierst deine Gedanken und verbindest die Peripherie mit der Mitte. Probier's doch direkt mal aus.

<https://youtu.be/bg332M7tsX4>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Warming up Serie

<https://youtu.be/nO1H1rcyCU>

Idee / Regie: Hanna Keßeler

Präsentation: Hanna

Aufwärmen vor dem Musizieren: Entspannte Atmung, lockerer Körper, flinke Arme und Finger

Übungen: * 0:28 Ausatmen | * 0:52 Life Jacket | * 1:24 Körperdusche | * 3:13 Apfelklaun | * 3:38 Zahnpastatube

Details zu den Übungen

Zahnpastatube <https://youtu.be/QU-Ca7kLQF4>

Life jacket <https://youtu.be/oCpT8ZpF7dY>

Körperdusche <https://youtu.be/Yk4232zzc54>

Äpfelklaun <https://youtu.be/LvkUUAQito>

Kraft tanken <https://youtu.be/cLJtSOVK0VI>

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Die Raubkatze

<https://youtu.be/AnES6Ac1W88>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon

Raubkatze - für dynamisches, selbstbewusstes Musizieren

Lustvolles Strecken und Dehnen gibt dir neue Kraft!

Die "Raubkatzen - Übung" verschafft dir nach langem Sitzen im Körper Raum und Beweglichkeit und dein Atem kann frei fließen. Dehne dich vor/zwischen und nach dem Üben genüsslich wie eine Katze. Pfauche, schnaube, töne nach Lust und Laune zur Unterstützung dazu – so fühlst du dich gelassen und dynamisch. Mach dich groß und breit, dann erhält dein Emotionszentrum (limbisches System) über die Nervenbahnen die Botschaft: Ich fühle mich präsent und selbstbewusst!

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Schnipp – Schnapp

<https://youtu.be/aWJEvhnzmQw>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon

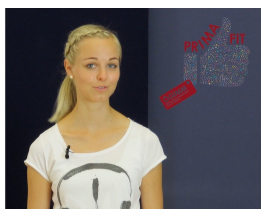
„Schnipp – Schnapp“ – freie Finger und gelöste Gedanken

„Schnipp – Schnapp“ ist eine ganz einfache und effektive Übung, die sehr viel Spaß macht. Du aktivierst deine Hände und Finger und trainierst somit deine Geschicklichkeit und Konzentration. Sprich laut und explosiv dazu, das weckt auch deine Ohren und dein Zwerchfell auf. Hast du manchmal störende Gedanken vor dem Auftritt? Schnippe sie einfach weg, und genieße die Ruhe in deinem Kopf, damit du ganz in die Musik eintauchen kannst.

Du aktivierst deine Hände und Finger und trainierst somit deine Geschicklichkeit und Konzentration. Sprich laut und explosiv dazu, das weckt auch deine Ohren und dein Zwerchfell auf.

Hast du manchmal störende Gedanken vor dem Auftritt? Schnippe sie einfach weg, und genieße die Ruhe in deinem Kopf, damit du ganz in die Musik eintauchen kannst.

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Watschelgang

https://youtu.be/D_Y-GgHONCY

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine

Watschelgang - mit beweglichen Füßen zur optimalen Standfestigkeit

Deine Füße sind die Basis für Sicherheit und Bodenkontakt im Leben und auf der Bühne. Hast du gewusst, dass deine Füße mit den Händen aus der embryonalen Entwicklung zusammenhängen? Kralle zum Testen doch einmal fest deine Zehen, als ob du etwas Interessantes packen wolltest. Und nun bewege schnell deine Finger wie auf deinem Instrument. Wie fühlt sich die Beweglichkeit und deine Atmung im Vergleich an? Teste, wie sich das auf den Klang auswirkt?

Beim Watschelgang werden die vielen Gelenke im Fuß bewegt und wieder mit Synovia (=Gelenkflüssigkeit) geschmiert. Gelenke sind "Plaudertaschen" und erzählen dieses herrliche Gefühl der Beweglichkeit gerne im ganzen Körper weiter. Dein Bodenkontakt wird danach klarer und sicherer sein, - ein dynamisches Stehen für dynamische Töne. Du kannst auch vor dem Üben watscheln, um dichmunter zu machen, mit Musik oder Stimmimprovisation – dann steigertest du auch noch deine Laune und Übelust. Eine wahrlich vielseitige, fast "maische" Übung!

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Rippen belüften

<https://youtu.be/zEsWG4DbYI>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine

Rippen belüften - mit elastischem Brustkorb optimale Atmung ermöglichen

Du möchtest frei und ausdrucksstark spielen? Mit einem freien, elastisch schwingenden Brustkorb gelingen dir viel leichter dynamische Töne. Mit dem Abklopfen deiner Rippen weckst du die Propriozeption (Eigenwahrnehmung) auf. Dies ist die Voraussetzung für ein bewusstes Spüren in der Bewegung!

Mit dem Seitbeugen werden nicht nur deine Rippen und Wirbelsäulengelenke bewegt, sondern vor allem auch deine Zwischenrippenmuskeln gedehnt. Verwendest du zusätzlich noch ein elastisches Band, werden diese noch mehr gekräftigt. Teste die Übung immer wieder direkt vor dem Musizieren, und die Auswirkung auf dein Spielgefühl und den Klang. Alles was schwingt, das klingt!



Victory Kiefer-Massage

<https://youtu.be/bls35yKRCLo>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine

Victory Kiefer-Massage – Gelassen und souverän auf der Bühne sein

Du möchtest beim Üben und auf der Bühne gelassen und souverän bleiben? Mit der „Victory Kiefer- Massage“ kann dir das gut gelingen!

Kiefer und Hand konnten schon immer gut zupacken um zu überleben. Doch statt „verbissen“ zu üben, befreie lieber dein Kiefergelenk. Damit löst sich auch dein Nacken, deine Atmung wird freier und deine Handgelenke werden durchlässiger für fein koordinierte Bewegungen am Instrument. Kiefer und Hand sind ein großartiges Team, also massiere und gähne was das Zeug hält für ein großartiges Spielgefühl!

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Rudern

<https://youtu.be/ZhVp1Ki55ME>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon

Rudern – angstfrei und wohlklingend musizieren mit gelösten Schultern

Mit der „Ruder – Übung“ und dem raumgreifenden, lustvollen Schulterkreisen erinnerst du deine Schultern wieder an ihre vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Du fühlst dich danach größer, selbstbewusster, deine Atmung hat sich vertieft und vielleicht hat sich sogar deine Laune verbessert.

So wie die Schildkröte bei Gefahr ihren Kopf im Panzer schützt, haben auch wir die Tendenz bei Unsicherheiten die Schultern hochzuziehen. Dein Trapezmuskel (= Schulterblattheber) wird dann zu aktiv, und kann nach langem Spielen sogar Schmerzen. Rudere lieber ein paar Runden auf deinem Lieblingssee 😊.

Freie Schultern und ein gelöster Nacken lassen dich angstfrei und wohlklingend musizieren!

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis



Hand-Propeller

<https://youtu.be/URJ8yyKXD9A>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon

Hand Propeller – für durchlässige und bewegliche Handgelenke

Deine Handgelenke sind ähnlich zentrale Orte für Freiheit in der Bewegung und Atmung wie deine Kiefergelenke. Du kannst das gerne testen: Wie schnell laufen deine Finger, wenn du das Handgelenk fest machst, welche Wirkung hat das auf deine Atmung und damit auch auf den Klang?

Mit der Übung "Hand Propeller" werden deine Handgelenke gut geschmiert, deine Muskeln und Sehnen bewegungsbereit und die ganze Muskelschleife von der Fingerspitze bis zum Schulterblatt aktiviert. "Fliege" gerne 2-3 Mal vor dem Spielen, und genieße danach dein neues Spielgefühl.



Blumen fächern

<https://youtu.be/T8fJ5DYFnal>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon

Wohltuende Stretch-Spirale der Beuger- und Streckersehnen - gut für schnelle Spielbewegungen

Mit dieser Übung bringst du Balance in deine Beuger- und Streckermuskulatur im Unterarm. Aufgewärmte Beuger- und Streckersehnen helfen dir bei schnellen Spielbewegungen. Genieße je nach Position die maximale Dehnung der Sehnen im Handgelenk. Rieche an deiner Lieblingsblume, wenn du die Finger spreizt. Wenn du tief Lavendelduft einatmest, kannst du gleichzeitig dein emotionales Zentrum im Gehirn steuern und beruhigen. Die spiralförmige Bewegung durch den ganzen Arm darf sehr angenehm sein. Nutze die Übung nicht nur als "warm up", sondern auch als "cool down" nach dem Üben. Dehne und räkle deinen ganzen Körper. Frage ihn, was ihm gerade gut tut.



P - T - K

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis

Mit "P-T-K" frei und aktiv musizieren | Die effektivste Atemübung für Bläserinnen !

Mit der Übung "P-T-K" verbindest du genial Atmung, Stimme und Bewegung. Wenn du die Laute sehr explosiv sprichst, aktivierst du dein Zwerchfell und falls du Bläser*in bist, wärmst du damit auch toll deine Lippen und Zunge auf. Dein Rippen-/Brustbein und deine Wirbelsäulengelenke freuen sich besonders über die Rotationsbewegungen. Vielleicht spürst du nachher die Bewegungsfreude im ganzen Körper, damit es wieder schwingen und klingen kann.

<https://youtu.be/IMd2Yqci4pA>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine

Fuß-Trampolin – Locker und leicht auf die Bühne gehen



Fuß-Trampolin

Gesund Musizieren
Life Hacks
Üben wie die Profis

Wann bist du das letzte Mal vor Freude gehüpft oder gesprungen? Lange her? Na dann los! „Trampolin Springen“ ist eine herrliche Lockerungsübung für deinen Körper und deine Gedanken.

Weil deine Füße so elastisch gebaut sind, kannst du beim Springen alle Muskeln und Gelenke lockern, deine Durchblutung nimmt zu und dein Herz schlägt schneller und kräftiger. Mit dem Trampolin hüpfen kannst du dein eigener Glücksbringer werden :-).

Du kannst vor einem Auftritt auch mit Freund*innen um die Wette hüpfen – das macht Spaß! Lass dein Herz vor Freude mithüpfen, dann gehst du glücklich auf die Bühne!

<https://youtu.be/-Al-aUROLI>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine

Wie mache ich eine sinnvolle Pause beim Üben, Üben, Üben ? Einfache Lockerungsübungen mit Simon



Die schlaue 4 Min. Pause

Einfache und effektive Übungen zum mitmachen: ** 0:26 Raubkatze | ** 1:09 Rudern | ** 2:00 Blume fächern | ** 2:55 Hand-Propeller | ** 3:44 Schnipp - Schnapp

Die Raubkatze | URL: <https://youtu.be/AnES6Ac1W88>
Rudern | URL: <https://youtu.be/ZhVp1Ki55ME>
Hand-Propeller | URL: <https://youtu.be/URJ8yyKXD9A>
Blumen fächern | URL: <https://youtu.be/T8fJ5DYFnal>
Schnipp – Schnapp | URL: <https://youtu.be/aWJEVhnzmQw>

<https://youtu.be/pLiMwNghxl>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Simon



Das optimale Aufwärmtraining vor dem Üben und Musizieren

Fünf Übungen zum mitmachen: ** 0:31 Watschelgang | ** 1:55 Rippen belüften | ** 2:45 P – T – K | ** 3:42 Victory Kiefer-Massage | ** 4:49 Fuß-Trampolin

Primafit - Der junge Kanal für gesundes Musizieren
 Ein Projekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)
 Konzept: Mona Smale, Hanna Keßeler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch | * Produktion: Auguste von Herzberg
 ÖGfMM <https://oegfmm.at/> Primafit - Der junge Kanal für gesundes Musizieren Mach mit Übungen für junge Musiker_innen

<https://youtu.be/hXsHsr1Vquc>

Idee / Regie: Hedi Milek

Präsentation: Christine



Primafit – Der junge Kanal für gesundes Musizieren

Ein Projekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM).
 Konzept: Mona Smale, Hanna Keßeler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch | * Produktion: Auguste von Herzberg | ÖGfMM Homepage <https://oegfmm.at/> Primafit

<https://youtu.be/UJvzIFdUE3I>

Idee / Regie: Primafit Team

Präsentation: Text



Life Hacks zum Gesunden Musizieren | Jetzt abonnieren !

Ein Projekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) *
 Konzept: Mona Smale, Hanna Keßeler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch * Produktion: Auguste von Herzberg

https://youtu.be/XVUBCjp_IR0

Idee / Regie: Primafit Team

Präsentation: Mix



Mach ne Pause mit Primafit

Mach mit ! Übungen von Primafit - Dem jungen Kanal für gesundes Musizieren Ein Projekt der ÖGfMM - Produktion: Auguste von Herzberg Konzept: Mona Smale, Hanna Keßeler, Hedwig Milek, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch

<https://youtu.be/T0a-qWPmp2Q>

Idee / Regie: Primafit Team

Präsentation: Mix