

# 11. 11. 2023 Musiker\*innen- Gesundheitstag Innsbruck

Ready  
for Concert !



Infos & Anmeldung;  
[oegfmm.at/2023-innsbruck](https://oegfmm.at/2023-innsbruck)

## Programmablauf

- 10:00 Uhr: **Begrüßung** (Isabel Gabbe, Mozarteum)  
10:15 Uhr: **Manchmal braucht man ein Netzwerk...** (Keynote Matthias Bertsch, ÖGfMM)  
10:45 Uhr: *Fragen des Tages*  
11:15 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)  
12:00 Uhr: Pause  
13:00 Uhr: **Xund – Musikergesundheit in der Praxis erlebt!** (Keynote Hanna Keßeler)  
13:45 Uhr: -> workshops  
14:00 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)  
14:45 Uhr: <- workshops  
15:00 Uhr: **Network World-Café Sessions** (in vier Gruppen mit verschiedenen Themen)  
15:45 Uhr: -> workshops  
16:00 Uhr: **Workshops** (Vier Angebote parallel)  
16:45 Uhr: <- workshops  
17:00 Uhr: *Antworten des Tages*  
17:30 Uhr: **Ende** des Gesundheitstages  
18:00 Uhr: Informelles Abendessen in einem Restaurant (vor Ort zu bezahlen)

## Workshops

- 11:15 Uhr: **A Ideen für den Instrumentalunterricht aus der TaKeTiNa Rhythmuspädagogik**  
Claudia Gabrielli & Lucia Meyer  
11:15 Uhr: **B Was ist Qi Gong?** Maria Erlacher  
11:15 Uhr: **C Mentales Üben? Aber selbstverständlich!** Ria Georgiadis  
11:15 Uhr: **D Handgesundheit für Musiker\*innen** Annatina Mölschl  
14:00 Uhr: **A Bewegt im Unterricht** Isabel Gabbe  
14:00 Uhr: **B Dispokinesis – Prävention für Musikerinnen und Musiker** Karoline Renner  
14:00 Uhr: **C Mentale Trainingsmethoden im Vergleich** Bernhard Hagspiel  
14:00 Uhr: **D Musik und Hörgesundheit** Ulrike Stelzhammer  
16:00 Uhr: **A Awakening The Spine – Eine Einführung in die Spiraldynamik®** Michael Mayrhofer  
16:00 Uhr: **B Atemtraining & emotionale Stressbalance** Markus Forster  
16:00 Uhr: **C Dynamisches Sitzen – Langes Sitzen leicht gemacht!** Elisabeth Grain  
16:00 Uhr: **D Mentale Konzertvorbereitung** Hanna Keßeler

Eine Veranstaltung der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit der Universität Mozarteum (Department Innsbruck) sowie der Landesmusikdirektion am Amt der Tiroler Landesregierung  
Tagungsleitung: Univ.-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> art. Isabel Gabbe und Diplom Rhythmikerin Hanna Keßeler