

11. 11. 2023 Musiker*innen- Gesundheitstag Innsbruck

Ready
for Concert !



Infos & Anmeldung;
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.ⁱⁿ Mag.^a art. Isabel Gabbe und Diplom Rhythmikerin Hanna Keßeler