

## FIT IM KÖRPER – FIT AM INSTRUMENT

Viele Instrumente erfordern asymmetrische Körperhaltungen, so dass die Monotonie des Alltags oftmals zu Nackenverspannungen, einschlafenden Fingern, Tinnitus, Rückenschmerzen oder anderen Beeinträchtigungen führt. Musikerspezifische Prävention kann diesen Überlastungen im Studium und Beruf vorbeugen!

Inhalte:

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



**Angela Gebler** ist ausgebildete Physiotherapeutin sowie zertifizierte Therapeutin für Musiker und spezialisiert auf die Behandlung von MusikerInnen. Neben Einzelbehandlungen in ihrer Praxis in Neusäß bietet sie physiotherapeutische Unterstützung für Orchester und Meisterklassen an und ist im musikphysiologischen Kontext an Musikschulen und Musikhochschulen im In- und Ausland tätig.