

Impulsvortrag 1
Zwischen Herausforderung und Überforderung –
Musiker*innen und ihr Umgang mit Belastungen im
Berufsalltag
mit Pauline Gropp
Beifall, Bewunderung, Scheinwerferlicht und Leidenschaft für das eigene Tun – so wird der Alltag von Berufsmusiker*innen oft wahrgenommen. Doch besonders die großen Momente auf der Bühne sind häufig mit hohen psychischen Belastungen verbunden. Dazu kommt, dass viele Musiker*innen nicht nur auf der Bühne aktiv sind, sondern zusätzlich unterrichten. Im Vortrag werden Bewältigungsstrategien vorgestellt, die vor Überlastung schützen können. Der Workshop zeigt auf, welchen besonderen Reiz der Weg auf die Bühne ausübt und wie der Körper dabei helfen kann, innere Konflikte sichtbar zu machen.

Workshop 1
Freier bewegen – freier musizieren:
Alexandertechnik für Musiker*innen
mit Philipp Romacker
Dieser Workshop zeigt, wie Sie mit Alexandertechnik ein ergonomisches und gesundheitsbewusstes Musizieren entwickeln können. Durch das Lösen unbewusster Anspannungen werden Bewegungsabläufe müheloser und der Körper weniger belastet. Spielerische Übungen, Praxisbeispiele und Raum für individuelle Fragen helfen, die Methode für eigene Spiel- oder Gesangstechnik zu vertiefen. So wird Musizieren leichter – für die eigene Praxis und die pädagogische Arbeit.
(Der ursprünglich angekündigte Workshop von Frau Schöpf-Groh muss leider entfallen).

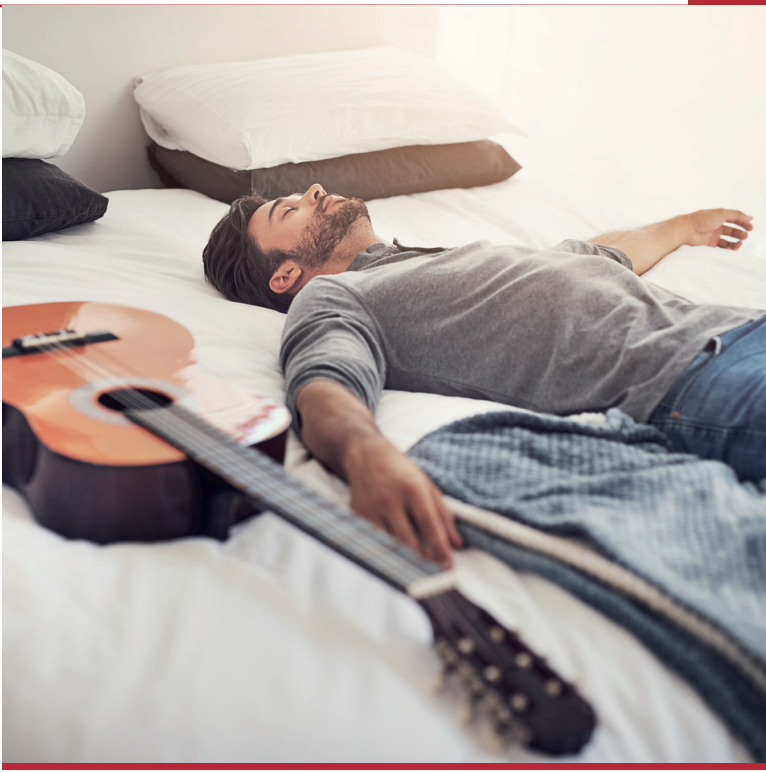
Einladung zum Gespräch:
Aus dem Leben eines erkrankten Musikers
»Bleibt offen für neue Wege und Unvorhersehbares. Das ist
etwas Positives, es bereichert unser Leben.«
Im Gespräch mit *Andrea Fink* und *Achim Rinderle* erfahren Sie, wie es ist, mit einer chronischen Erkrankung als Musiker zu leben, und welche positiven Perspektiven daraus entstehen können. Seien Sie dabei und erleben Sie die Motivation von Achim Rinderle!

Vortrag mit Fragerunde: Orthopädische Gedanken zur
Haltung in der Musik
mit Dr. Thomas Ehrmann
Bei zahlreichen Musiker*innen treten aufgrund einseitiger Körperhaltungen im Verlauf der musikalischen Tätigkeit körperliche Beschwerden auf. Im Vortrag wird das Bewusstsein für die eigene Haltung geschult und die möglichen Folgen einer einseitigen Haltung werden erläutert. Darüber hinaus werden einige Tipps und Tricks vorgestellt, die dazu beitragen können, einseitigen körperlichen Belastungen entgegenzuwirken.

Impulsvortrag 2 / Workshop 2
Einheit von Atem, Bewegung und Sprechstimme
mit Prof. Dr. Sujata Maya Huestegge
In diesem Workshop wird der Zusammenhang von Atem, Bewegung und Sprechstimmklang beleuchtet und auf interaktive Weise erforscht. Auch werden Beispiele gegeben, wie wir im Alltag ökonomische Bewegungsabläufe und Variabilität in der Sprechstimme trainieren können. Ein kurzer Blick wird noch auf die Artikulation – die Bewegung der Zunge, des Kiefers und des Kehlkopfs – und die Kehledeckelfunktion geworfen, um das »Mischpult« einer gesunden und der Situation angepassten Stimmgebung beim Sprechen zu verstehen und auszuprobieren.

Kontakt
Veranstalter:
Tonkünstlerverband Bayern e.V.
Sandstr. 31, 80335 München
Telefon: 089 54 21 20 80 E-Mail: info@dtkvbayern.de
Telefax: 089 54 21 20 81 Internet: www.dtkvbayern.de
Ihre Ansprechpartnerin:
Alexandra Then
E-Mail: beratungsoffensive@dtkvbayern.de
Telefon: 089 54 21 20 80

Bankverbindung
Tonkünstlerverband Bayern e.V.
Kreissparkasse München Kto. 9137506 BLZ 702 501 50
IBAN-Nr. DE13 7025 0150 0009 1375 06 BIC: BYLADEM1KMS



Beratungsoffensive: Tonkünstler-Tag Musik & Gesundheit

18. Oktober 2025
Rubinstein-Saal, München



Das Tonkünstler Wochenende findet im Rahmen der Projektförderung BERATUNGSOFFENSIVE statt.

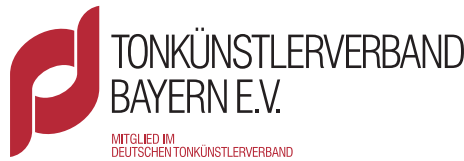
Unterstützt im Rahmen des Förderprojekts Freie Kunst-Szene und gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst



Ein Angebot des
Tonkünstlerverbands Bayern e. V.

Beratungsoffensive
Tonkünstler-Tag Musik & Gesundheit



Anmeldung
»Tonkünstler-Tag Musik & Gesundheit« am 18.10.2025
in München, Code-Nr. 25-4254

25-4254

Gesundheit im Musikberuf – Prävention,
Aufklärung und gemeinsamer Umgang mit
Belastungen

Musizieren auf professionellem Niveau verlangt Höchstleistungen – körperlich wie mental. Ob als Sänger*in, Instrumentalist*in, freischaffend oder im Lehrbetrieb: Die Anforderungen im Musikberuf sind hoch, die Belastungen oft unsichtbar – und gesundheitliche Folgen werden zu selten ernst genommen.

Wer kann teilnehmen?

Musiker*innen aller Fachrichtungen, Musikpädagog*innen sowie Lehrende und Verantwortliche in Privaten Musikinstituten und Musikschulen.

Termin und Kurszeiten:

Samstag, 18.10.2025 09:30-17:30 Uhr mit Pausen

Kursort

Rubinstein-Saal

Landsberger Str. 336
80687 München

Teilnahmegebühren

Mitglied TKVB / PMI	€ 45,00
Mitglied anderer Landesverband im DTKV	€ 45,00
Studierende / Schüler*innen	€ 30,00
Nichtmitglied	€ 65,00

Anmeldeschluss: 14.10.2025



Programm

ab 09:30	Anmeldung im Foyer
09:45 – 10:00	Eröffnung und Begrüßung durch den Tonkünstlerverband Bayern
10:00 – 10:45	Impulsvortrag 1: Zwischen Herausforderung und Überforderung – Musiker*innen und ihr Umgang mit Belastungen im Berufsalltag mit Pauline Gropp
10:45 – 11:00	Kurze Pause
11:00 – 12:45	Workshop 1: Freier bewegen – freier musizieren: Alexandertechnik für Musiker*innen mit Philipp Romacker
12:45 – 13:15	Einladung zum Gespräch: Aus dem Leben eines erkrankten Musikers Andrea Fink im Gespräch mit Achim Rinderle
13:15 – 14:30	Mittagspause mit verschiedenen Optionen: Option 1: 13:15 – 13:45 Uhr – Meditationskonzert mit Achim Rinderle, im Anschluss Mittagspause bis 14:30 Uhr Option 2: 13:15 – 14:30 Uhr Mittagspause & Networking
14:30 – 15:15	Vortrag mit Fragerunde: Orthopädische Gedanken zur Haltung in der Musik mit Dr. Thomas Ehrmann
15:15 – 15:30	Kurze Pause
15:30 – 17:30	Impulsvortrag 2 und Workshop 2: Einheit von Atem, Bewegung und Sprechstimme mit Prof. Dr. Sujata Maya Huestegge

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung

Anmeldeformular im Flyer bzw. unter:
www.dtkvbayern.de/kurse/fortbildungskurse/
Es werden nur Anmeldungen bearbeitet, die einen vollständigen Namen, Adresse, Mobilfunk- oder Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Code-Nr. aufweisen.
Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende mit den Teilnahmebedingungen für Kurse unter www.dtkvbayern.de/agb/ einverstanden. Die AGB werden mit Vertragsschluss verbindlicher Vertragsbestandteil. Für weitere Informationen bezüglich des Vertragsschlusses und anderweitiger Kursmodalitäten verweisen wir auf unsere AGB.

Rücktritt

Für Informationen bezüglich unserer Rücktrittsregelungen verweisen wir ebenfalls auf unsere AGB unter www.dtkvbayern.de/agb/
Wir weisen darauf hin, dass in jedem Fall nach einem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von € 25,00 als Aufwandsentschädigung fällig ist.

Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

Mitglieder des Tonkünstlerverbandes Bayern, die als freiberufliche Musiklehrkräfte tätig sind, können mit dem Formular »Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung« Zuschüsse beantragen. Der Antrag muss bis zum 15.11.2025 beim Tonkünstlerverband Bayern eingehen.

Verlängerung des Qualitätszertifikats

Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist anerkannt, um eine Verlängerung des Qualitätszertifikats zum Musikunterricht zu erhalten. Sie wird mit **8 Stunden** angerechnet. Das Qualitätszertifikat wird vom Tonkünstlerverband Bayern in enger Abstimmung mit dem Verband Bayerischer Sing- und Musikschulen und im Benehmen mit dem Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst herausgegeben.



- ☐ Mitglied des TKVB / PMI
- ☐ Mitglied anderer Landesverband im DTKV
- ☐ Nichtmitglied/Interessent*in
- ☐ Studierende/r

☐ Ich habe die **AGB** für Kurse unter www.dtkvbayern.de/agb/ zur Kenntnis genommen und bin mit diesen einverstanden. Die AGB werden mit Vertragsschluss verbindlicher Vertragsbestandteil.*

☐ Ich willige ein, dass meine Daten zur Bearbeitung meines Anmeldegesuchs verwendet werden. Weitere Informationen zum **Datenschutz** und Widerrufshinweise finden Sie unter www.dtkvbayern.de/datenschutz/ *

Ich möchte in Zukunft **weitere Informationen** zu den Kursen des TKVB per E-Mail und/oder per Post erhalten. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann. ☐Ja ☐Nein

***Pflichtfeld:** Felder, die mit einem Stern* gekennzeichnet sind, sind Pflichtfelder. Anmeldungen können nur bearbeitet werden, wenn alle Pflichtfelder angekreuzt sind.

Die Gebühr von € _____ überweise ich bis spätestens 14.10.2025 unter Angabe meines vollständigen Namens und der **Code-Nr. 25-4254** auf das Konto des Tonkünstlerverbands Bayern e.V.:
Kreissparkasse München Kto. 9137506 BLZ 702 501 50
IBAN-Nr. DE13 7025 0150 0009 1375 06 BIC: BYLADEM1KMS

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Tel./Mobil

E-Mail

Instrument

Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)

Das Anmeldeformular bitte abtrennen und senden an:
Tonkünstlerverband Bayern e.V., Sandstraße 31, 80335 München
alternativ per Fax: 089 54 21 20 81 oder per E-Mail: info@dtkvbayern.de