

# T-A-P Training

SS 2024

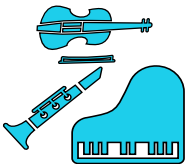


Anstrengende und einseitige Körperhaltungen lassen sich als Profimusiker nicht vermeiden. Körperliche Probleme, Bewegungseinschränkungen und Ausfälle sind die Folge.



## **T-A-P Training – für die Konzentration aufs Wesentliche**

Das T-A-P Training konzentriert sich auf berufsbedingte Probleme der Gelenke und des Bewegungsapparats. Es ist daher ideal für Profimusiker, die ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit verbessern wollen.



## **T-A-P Training – Trainingsprogramm für Musiker**

Das einzigartige Trainingsprogramm zielt darauf ab, die für Profimusiker typischen Körperprobleme schnell und dauerhaft zu beseitigen. Die sehr kurzen und leicht umzusetzenden Übungen werden vorgezeigt und demonstrieren, wie Bewegungseinschränkungen und unangenehme oder schmerzhaft Probleme zu lösen sind.

## **Termine Sommersemester 2024**



Das Trainingsangebot besteht aus insgesamt 13 Terminen. Fünf Termine finden vor Ort und acht Termine finden online statt. Die Übungen werden auf Video aufgenommen und den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

Präsenztermine: **Samstags 9.30 – 10.30 Uhr**

24.2., 16.3., 13.4., 25.5., 15.6. – Ort wird noch bekannt gegeben

Onlinetermine: **Donnerstags 8.30 – 9.00 Uhr** über TEAMS

29.2., 14.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 6.6., 20.6.



Teilnahmebeitrag 170,- € für das gesamte Semester  
(abzüglich 60,- € Förderung)

Der Kurs kommt ab einer Anmeldung von insgesamt 10 Teilnehmern zustande

## **Anmeldung**

Betriebsrat Musikum - E-Mail: [betriebsrat@musikum.at](mailto:betriebsrat@musikum.at)