

T-A-P Training

SS 2025

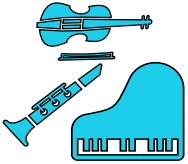


Anstrengende und einseitige Körperhaltungen lassen sich als Profimusiker nicht vermeiden. Körperliche Probleme, Bewegungseinschränkungen und Ausfälle sind die Folge.



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 2025

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

1.3., 5.4., 26.4., 10.5., 28.6.

Volksschule der Franziskanerinnen Schwarzstraße 35

Onlinetermine: Donnerstags 8.30 – 9.00 Uhr

20.2., 6.3., 20.3., 27.3., 10.4., 22.5., 5.6., 12.6. über TEAMS

Teilnahmebeitrag 175,- € pro Semester (abzüglich 60,- € Förderung)

Der Kurs kommt ab einer Anmeldung von insgesamt 10 Teilnehmern zustande

Anmeldung

Betriebsrat Musikum - E-Mail: betriebsrat@musikum.at