



T-A-P Training mit Mario Schoisengeier

Schuljahr 2025/26

Training für Stärke und Beweglichkeit, Hilfe bei Beschwerden

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

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

T-A-P Training – Trainingsprogramm für Musiker:innen

Das einzigartige Trainingsprogramm zielt darauf ab, die für Profimusiker:innen typischen Körperprobleme schnell und dauerhaft zu beseitigen. Die Übungen zur Lösung von Bewegungseinschränkungen und unangenehmen oder schmerzhaften Problemen sind kurz und leicht umzusetzen.

Das Trainingsangebot

13 Termine – 5 Termine vor Ort, 8 Termine online

Die Übungen werden den Teilnehmer:innen auch auf Video zur Verfügung gestellt.

Wintersemester

Präsenztermine am Samstag 9.30 h – 10.30h

20.9.25 / 18.10. / 22.11. / 20.12. / 24.1.26

Volksschule der Franziskanerinnen, Schwarzstraße 35

Onlinetermine am Donnerstag 8.30 h – 9.00 h über Zoom

25.9. / 2.10. / 23.10. / 6.11. / 27.11. / 11.12. / 15.1.26 / 29.1.26

Sommersemester

Präsenztermine am Samstag 9.30 h – 10.30h

28.2.26 / 21.3. / 11.4. / 9.5. / 20.6.

Onlinetermine am Donnerstag 8.30 h – 9.00 h über Zoom

19.2.26 / 5.3. / 26.3. / 16.4. / 30.4. / 21.5. / 11.6. / 25.6.

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

Anmeldung

über den Betriebsrat des Musikum per E-Mail an: betriebsrat@musikum.at

*„Schon die erste Schnupperstunde beim Gruppentraining war faszinierend –
die Schmerzen waren unerwartet schnell weg.“ (Lilly)*