

Gesund studieren in Mainz

Wahlfach: „Gesundheitsförderung und Prävention für Musiker“

Zielgruppe:	Studierende der Musikhochschule
Lehrveranstaltung:	Vorlesung ggf. mit praktischen Übungen
Lehrumfang:	1 „SWS“ (Zeitstunde mit 60 Minuten)
Termin:	Wintersemester 2018/2019
Zeit:	Montags 18:00 – 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Haydn-Raum

Ablauf der Veranstaltung

	Datum	Thema	Dozent
1	15.10.2018	Gesundheitsförderung und Prävention: Pflicht oder Kür	Prof. Dr. S. Letzel, ASU
2	22.10.2018	Beruf Musiker: zwischen Inaktivität und Hochleistungssport (Theorie)	PD Dr. P. Dietz, ASU
3	29.10.2018	Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme für Musiker (Praxiseinheit)	PD Dr. P. Dietz, ASU
4	05.11.2018	Psychische Belastungen und Beanspruchungen von Musikern: Lampenfieber und Angst	Prof. Dr. M. Beutel, Psychosomatik
5	12.11.2018	Psychische Belastungen und Suchtverhalten	Prof. Dr. M. Beutel, Psychosomatik
6	19.11.2018	Viel Lärm um nichts: Lärm und Halligkeit	Prof. Dr. S. Letzel, ASU
7	26.11.2018	Wenn die Stimme versagt, was tun?	Prof. Dr. A. Keilmann
8	03.12.2018	Die Last mit der Öffentlichkeit: zwischen Medienschele und Selbstvermarktung	Prof. Dr. B. Stark, Publizistik
9	10.12.2018	Das Kreuz mit dem Kreuz: Rückbeschwerden durch Zwangshaltung	Prof. Dr. P. Simon / Dr. D. Pfirmann, D. Edelmann, Sport
10	17.12.2018	PausenFit (Praxiseinheit)	Prof. P. Simon / Dr. D. Pfirmann, Sport
11	07.01.2019	Eigenverantwortlich planen: Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und Führungsverhalten	Prof. Dr. Th. Rigotti, Psychologie
12	14.01.2019	Beanspruchung der Schulter und Arme bei Instrumentalisten – ergonomische Aspekte und Prävention	Prof. Dr. J. Blum, Unfallchirurgie
13	21.01.2019	Sehnenscheidenentzündung: vorbeugen und erkennen	Dr. E. Hanke, Unfallchirurgie