

## **TITEL**

„Fitness für Musiker:innen“

## **ABSTRACT**

Das Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen zu zeigen.

Sie trainieren in einer Kleingruppe ihre Rücken-Bauch, Schulter- und Nackenmuskulatur mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten.

Nach einer Erwärmungsphase folgt eine gezielte Kräftigung dieser Muskelgruppen, sowie Gleichgewichtstraining. Mit einem gemeinsamen Cooldown (mit Dehnungs- und Entspannungsübungen) endet dieser Workshop.