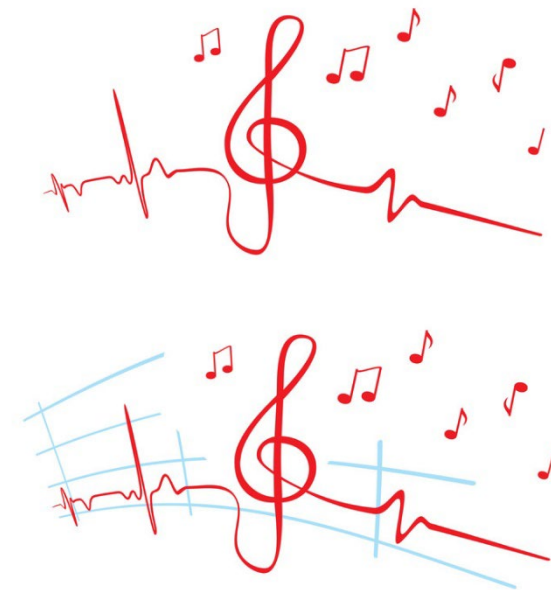


MUSIK & GESUNDHEIT

SOMMERSEMESTER 2026



Programm

(Stand: 12-04-2026)

Leitung, Organisation, Kontakt:

Dr. Regina Götz

✉ regina.goetz@hfm-wuerzburg.de

☎ 0931 – 32187 3554

☎ 0152 – 25389674

www.musikergesundheit.hfm-wuerzburg.de

VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

➤ **FIT FÜR MUSIK!**

VORLESUNG: EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKPHYSIOLOGIE & MUSIKERGESUNDHEIT II (Modul PRF)

Praxisbezogene Einführung in grundlegende körperliche, trainingswissenschaftliche, psychologische & neurobiologische Aspekte des Musizierens. Es werden zentrale Themen wie u. a. die Vorbeugung von Überlastungen, Koordination & Üben, Lampenfieber & Auftrittsangst, Gehör & Musizieren/Gehörschutz etc. behandelt; inkl. exemplarischer praktischer Übungsanleitungen.

Dozentin:

Dr. Regina Götz

Termine:

Freitags 12:00 – 13:30 Uhr

Raum: B 123

Anmeldung:

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer: 1000005

Info: Die **uL im Modul Professionalisierung** (Grundlagen der Musikphysiologie/-gesundheit) findet gegen Ende des Sommersemesters statt.

➤ **RINGVORLESUNG STIMMPHYSIOLOGIE**

(Gesang: Modul KE/KPR; Lehramt: SIV)

Anatomische & physiologische Grundlagen des Systems Stimme, Klangbildung in den Ansatzräumen, Artikulation, Atmung, Sonderformen der Stimmerzeugung, Stimmregister, Stimmentwicklung, Stimmpflege, stimmliche Probleme und Störungen, Akustik & Gehör-Wechselwirkungen bzgl. Stimmgebung.

Dozentinnen & Dozenten:

Dr. med. Fabian Kraus

Prof. Dr. Sujata Huestegge

Dr. Anne Jurkutat

Eleonore Perneker

Simon Tischler

Dr. Regina Götz

Pascal Zurek

Termine:

Montags (wöchentlich ab 13.04.2026), 19:00 – 20:00 Uhr

Raum: B 123; hybride Teilnahme möglich

Anmeldung:

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer: 0100057

Info: Es kann eine uL im Freien Bereich (ad hoc oder studium generale) erworben werden.

Übersicht: Termine & Themen der Ringvorlesung:

13.04.	Perneker	Caring for our voices – Stimmflegetipps & praktische Übungen zu Warm-Ups & Cool-Downs
20.04.	Perneker	Kaleidoskop der Stimme – von Vibrato über voice-on-set-time bis Register – stimmphysiologische Aspekte
27.04.	Tischler	Hilfe, mein Kopf hat zwei Teile! – Kiefergelenk, kieferorthopädische Grundlagen & craniomandibuläre (Dys)funktionen
04.05.	Dr. Kraus	Stimm Diagnosen zwischen Gefühl & Fakten. Eine ärztliche Betrachtung
11.05.	Dr. Jurkutat	Stimmtherapie: Ansätze, Methoden, Richtungen
18.05.	Prof. Dr. Huestegge	Komplementärtherapien & Trainings im Bereich der Stimmgesundheit. Was Sie wissen sollten.
01.06.	Dr. Jurkutat	Stimmstörungen & Frühsymptome
08.06.	N. N.	Besondere stimmliche Erscheinungsformen: Der Schrei. Wie klingen Kargyraa, unreine Bäuche oder Engelsstimmen?
15.06.	N. N.	Tontechnische Perspektive
22.06.	Prof. Dr. Huestegge	Stimme & Gesicht der Geschlechter: Forschung zur Verarbeitung von Stimme & Geschlecht
29.06.	N. N.	Singfähigkeit in den unterschiedlichen Altern
06.07.	N. N.	Stimm-Mutation und stimmbildnerischer Umgang
13.07.	Prof. Dr. Götz & Dr. Jurkutat	Was uns die Stimme über die Persönlichkeit verrät...

KÖRPER - ATEM - STIMME

➤ **ALEXANDER-TECHNIK**

EINZELUNTERRICHT

*F. M. Alexander-Technik ist neben ihrer allgemeinen Bedeutung in der Gesundheitsprävention & der Persönlichkeitsentwicklung eine Basistechnik für Sänger*innen & Instrumentalist*innen. Es wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper in Verbindung mit dem Instrument bzw. der Stimme in Theorie & Praxis am Instrument behandelt. Dabei werden besonders die jeweiligen, individuellen Bedürfnisse, Fragen & Anliegen der Studierenden berücksichtigt.*

Dozentin:

Uschi Hartberger

Termine (Einzelunterricht, im allg. je 30 Minuten):

Dienstag von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Donnerstag von 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr

zusätzliche Unterrichtstermine gibt es am Mo. 11.05.26 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr und am Mi. 24.06.26 von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Mi. 06.05.26 und am Mi. 10.06.26 von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr und am 01.06.26 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr: "Alexander-Technik in der Gruppe"

Mögliche Themen:

- Konstruktive Selbstkoordination in der Auftrittssituation
- Lernen durch Beobachtung an verschiedenen Instrumenten
- Kommunikation im Unterricht

Max. 6 Teilnehmer*innen

Teilnahme und Schwerpunkte fragt Uschi Hartberger vor dem Termin an und schickt die Information an die Teilnehmenden rund.

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt:

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer: 1000079

*Jeweils montags ca. 9:00 Uhr erhalten Sie eine Doodle-Liste mit den Terminen für die Folgewoche an **Ihre Hochschul-E-Mail-Adresse**. Eine Anmeldung im Verlauf des Semesters ist möglich. Bitte keine Anmeldungen per Telefon.*



➤ **PHYSIO BASICS**

GRUPPENSTUNDEN & EINZELBERATUNGEN

Anleitung zum Erlernen eines Portfolios physiologischer Basisübungen zur Prävention spiel- & trainingsbedingter physiologischer Beschwerden mit Gelegenheit zur Beantwortung individueller Fragestellungen.

Dozentin:

Regina Faulstich-Hütsch, Gymnastiklehrerin & Bewegungspädagogin

Termine:

Mittwochs 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7.
14:15 – 15:15 Uhr

Raum: Ballettsaal (B 202), Bibrastraße

Anmeldung:

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer: 1000027

➤ **STIMMCHECK**

EINZELBERATUNG

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

- **Berufsfachschule für Logopädie Würzburg, Studiengang Akad. Sprachtherapie**
- **Hochschule für Musik Würzburg**
- **Abt. Phoniatrie der HNO-Klinik, Universitätsklinikum Würzburg**

Was kann meine Stimme?

Das finden wir gemeinsam heraus, indem wir:

...den Tonhöhen- und Dynamikumfang bestimmen (Stimmfeldmessung)

...die Grundfrequenz analysieren

...die Tonhaldedauer messen

...ggf. weitere Stimmtests machen (Stimmbelastungstest, Bestimmung weiterer Stimmklangparameter)

Dozent*innen:

Susanne Kröckel

Prof. Dr. Regina Götz

Dr. Fabian Kraus

Termine:

04.05. 15:00-19:00 Uhr (15:00; 17:00; 19:00)

11.05. 15:00-19:00 Uhr (15:00; 17:00; 19:00)

17.06. 14:00-18:00 Uhr (14:00; 16:00; 18:00)

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt: stimmcheck@hfm-wuerzburg.de

Eine Liste zum Eintragen für die Einzeltermine (je ca. 1 Std.) befindet sich in der Bibrastraße, schwarzes Brett vor Raum B 117!

➤ **ATEM- & KÖRPERARBEIT IM EINZELUNTERRICHT - FÜR EINE GANZHEITLICHE, GESUNDE UND AUSDRUCKSSTARKE PERFORMANCE EINZELUNTERRICHT**

Eine bewusste Atem- und Körperarbeit ist die Basis für künstlerische Ausdruckskraft, spieltechnische Präzision und langfristige Gesundheit. Dieses individuelle Angebot richtet sich an Studierende aller Semester im Bachelorstudium sowie Masterstudierende, die ihre musikalische Performance durch eine ganzheitliche körperliche Grundlage optimieren möchten. Im Einzelunterricht werden Atemführung, Haltung, Bewegungsökonomie und der Umgang mit Lampenfieber gezielt erarbeitet. Dabei spielt z. B. auch die Zungentechnik eine zentrale Rolle – für präzisere Zwerchfellaktivierung, feinere Artikulation, bessere Tonkontrolle und eine mühelose Ansprache. Ergänzend werden funktionale Zusammenhänge im Körper bewusst gemacht, um Verspannungen zu lösen, natürliche Bewegungsabläufe zu fördern und den Atemfluss optimal zu nutzen. So entsteht eine ökonomische, gesunde Spielweise, die nicht nur technische Leichtigkeit, sondern auch künstlerische Freiheit und Wohlbefinden unterstützt.

Dozentin:

Prof. Dr. Sujata Maya Huestegge

Termine:

Montags zwischen 18:00 – 20:00 nach Vereinbarung

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt: Über MyCampus → Veranstaltungen →
Lehrveranstaltungsnummer: 1000024

➤ **ATEM- & KÖRPERARBEIT GRUPPENUNTERRICHT**

Eine bewusste Körperwahrnehmung und eine freie, effiziente Atmung sind essenziell für musikalischen Ausdruck und langfristige Gesundheit. Dieses Angebot richtet sich an Studierende aller Instrumente und Gesang in jeder Phase des Studiums. Durch gezielte Übungen werden Atemfluss, Haltung und Bewegungsökonomie verbessert, um Verspannungen zu lösen, Aktivität zu ökonomisieren und dadurch musikalische Leistung nachhaltig zu unterstützen. Der praxisorientierte Ansatz hilft, die jeweiligen individuellen Herausforderungen zu erkennen und neue Wege im Umgang mit dem eigenen Körper zu finden. Ob im Übealltag, in Prüfungssituationen oder auf der Bühne – eine gute körperliche Basis fördert die künstlerische Entfaltung.

Dozentin:

Prof. Dr. Sujata Maya Huestegge

Termine:

Montags 16:15 – 17:45 Uhr

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt:

Über MyCampus

➤ QIGONG

GRUPPENUNTERRICHT

QiGong ist eine Methode, das Qi (Lebensenergie) in Bewegung zu bringen und es durch Gong (Übung) im Fließen zu halten. QiGong stellt eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin dar, ist für jeden erlernbar und kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden.

Das Praktizieren von QiGong...

- bewirkt geistige und körperliche Entspannung
- verbessert die Selbstwahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit
- löst Blockaden auf und hilft, Stressoren ausfindig zu machen, um sie sanft zu beseitigen
- macht Gelenke und Wirbelsäule beweglicher und Muskulatur, Sehnen und Faszien geschmeidiger
- hilft bei der Krankheitsprävention und der Aktivierung von Selbstheilungskräften

Dozentin:

Eleonore Perneker

Termine:

QiGong am Morgen: Mittwoch 8:30 – 9:30

15.04./22.04./06.05./13.05./20.05./10.06./17.06./24.06./Donnerstag 02.07./08.07.

QiGong am Abend: Donnerstag 18.30 – 19.30

16.04./23.04./Dienstag 28.04./07.05./Dienstag 12.5./11.06./18.06./25.6./2.07./9.07.

Raum: H MzWR

Zielgruppe: offen für alle Hochschulangehörigen, bis zu 15 TN

Anmerkungen: bitte bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, tragen

Anmeldung: über MyCampus – Veranstaltungen – QiGong (1500097 / 1500188)
oder an eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

Studium pausiert?
> Notfallkontakt nutzen! <

Wenn Sie längere Zeit nicht in der Hochschule sind und/oder Ihre Hochschul-Mails nicht lesen können:

Bitte Sie eine Person aus dem Kreis Ihrer Freund*innen oder Familie, Sie bei organisatorischen Dingen rund ums Studium zu unterstützen und dringliche Aufgaben für Sie zu übernehmen! Dazu gehört das regelmäßige Checken des Mail-Accounts!

Denn manche Studienangelegenheiten / E-Mails müssen trotz Krankheit oder anderweitiger Probleme beachtet und erledigt werden. Dies gilt z.B. für das Einhalten von Fristen zur Prüfungsanmeldung.

EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

➤ **MUSIKERMEDIZINISCHE & PSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE** **SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG**

Musikermmedizinische Beratung vorrangig bei

- musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- Auftrittsangst
- stressbezogenen Beschwerden sowie psychischen Belastungen und Erkrankungen
- chronischer Erkrankung und Behinderung
- Fragen zur Vorbeugung musizierbezogener Beschwerden

Beratung, Diagnostik und Therapie erfolgt darüber hinaus im musikermmedizinischen / psychologischen Netzwerk durch Ärzt*innen der verschiedenen Fachrichtungen, PsychotherapeutInnen, Physio- und Ergotherapeut*innen regional/überregional.

Dozentin:

Dr. Regina Götz

Raum: B 117 oder online via Zoom

Termine & Kontakt: Termine nach individueller Vereinbarung
per E-Mail: regina.goetz@hfm-wuerzburg.de oder Tel.: 0152 – 25389674

➤ **LOGOPÄDISCHE BERATUNG** **SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG**

...zu Fragen der eigenen Stimmgebung, Atmung, Artikulation, Körperspannung

...bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme, evtl. im Zusammenhang mit dem Instrumentenspiel

Dozentin:

Susanne Kröckel, Berufsfachschule für Logopädie

Termine:

nach Vereinbarung

Raum: B 217 oder Räumlichkeiten der BFSL

Anmeldung & Kontakt:

Susanne.Kroeckel@berufsfachschule-logopaedie.de

[logopaedi]
Berufsfachschule für Logopädie
Würzburg

➤ **GESUND STUDIEREN IN WÜRZBURG**



Website der Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Würzburg
für alle Studierenden in Würzburg

<https://gesund-studieren-wuerzburg.de/>

Aktuelle Infos & Termine auf unserem Instagram-Kanal:

https://www.instagram.com/gesundstudieren_inwue



WORKSHOPS

➤ **SOVERÄN AUF DER BÜHNE – ATEM- & KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKER*INNEN MIT JEDER ART VON LAMPENFIEBER**

*Lampenfieber kann die musikalische Leistung stark beeinflussen – doch es gibt Wege, damit besser umzugehen. In diesem Angebot lernst Du, durch bewusste Atmung und gezielte Körperarbeit innere Anspannung zu lösen und mehr Sicherheit auf der Bühne zu gewinnen. Praktische Übungen helfen Dir, Nervosität zu regulieren, Deine Atmung zu kontrollieren und einen freien, kraftvollen Klang zu entfalten. So kannst Du dich im Konzert, in Prüfungen oder Vorspielen vollständig auf Deine Musik konzentrieren. Offen für alle Instrumentalist*innen und Sänger*innen in jeder Studienphase! Melde Dich an und finde einen Weg zu mehr Gelassenheit und Ausdrucksstärke.*

Dozentin:

Prof. Dr. Sujata Maya Huestegge

Termine: tba

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt:

sujata.huestegge@hfm-wuerzburg.de



© P. Gaymann

WEITERE INTERESSANTE ANGEBOTE

➤ OFFENER LAUFTREFF

Orga-Team:

Mateusz Phouthavong

Termine:

Montags (wöchentlich ab 13.10.2025) 18:00 Uhr

Treffpunkt: am Brunnen vor dem Gebäude Hofstallstraße

Anmeldung & Infos: <https://matrix.to/#/#hfm-lauftreff:kunsthochschule-bayern.de>

➤ OFFENER BADMINTONTREFF

Leitung:

StuVe

Termine:

Montags 18:30 – 20:00 Uhr

Mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr

Ort:

Montags Röntgengymnasium, Sanderring 8, 97070 Würzburg

Mittwochs Schillerschule, Felix-Dahn-Straße 4, 97072 Würzburg

➤ HOCHSCHULSPORT WÜRZBURG

Der Hochschulsport der Uni Würzburg steht auch den Studierenden der Hochschule für Musik offen!

Es gibt zahlreiche Kurse und Gruppen-Sportarten!

Informationen, Kursangebot, Anmeldung unter

<https://www.hochschulsport-wuerzburg.de>



➤ SÄMTLICHE INFOS ZU LEHRVERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS ETC. IM LAUFENDEN SEMESTER

<https://musikergesundheit.hfm-wuerzburg.de/>

DAS TEAM

„MUSIK & GESUNDHEIT“



Prof. Dr. Regina Götz
*Leitung „Musik & Gesundheit“
Musikermedizinische Sprechstunde
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



Prof. Dr. Sujata Huestegge
*Atem- & Körperarbeit
Stimmphysiologie*



Dr. Anne Jurkutat
Stimmphysiologie



Regina Faulstich-Hütsch
Physio Basics



Dr. med. Fabian Kraus
Stimmphysiologie
Musikerpraktikum



Flavia Käfer
Yoga



Simon Tischler
Stimmphysiologie



Eleonore Perneker
Stimmphysiologie



Hildegard Wind
Feldenkrais
Bühnenpräsenz

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Orientierungshilfe bei psychischer Belastung / Erkrankung

Bei psychischer Belastung und bei psychischer Erkrankung können Sie sich jederzeit an die obengenannten Beratungsmöglichkeiten in der Hochschule für Musik wenden (siehe Seite 10). Wir vermitteln Sie bei Bedarf gerne weiter.

Ansonsten bieten u. a. folgende Stellen Hilfe:

Bei persönlichen / allgemein studienbezogenen Problemen

- [Psychotherapeutische Beratung des Studierendenwerks](#)
- [Katholische Hochschulgemeinde Würzburg](#)
- [Evangelische Studentengemeinde Würzburg](#)

Bei psychischen Belastungen und Erkrankungen

- [Universitätsambulanz der Uni Würzburg](#)
- [Psychotherapie-Ambulanz Würzburg](#)
- [Terminservicestelle Psychotherapie der KV Bayern](#)
- [Depression - Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung \(für Betroffene und Angehörige\), Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#)

Bei akuten Krisen

- [Notfallsprechstunde der Psychiatrischen Ambulanz, Uniklinik](#)
- [Zentrum für seelische Gesundheit \(ZSG\) am König-Ludwig-Haus](#)
- [Krisendienst Würzburg](#)
- [Krisennetzwerk Unterfranken \(mobiler Dienst\)](#)

Weitere Kontakte

- [Telefonseelsorge](#)
- [Worldwide Crisis Hotlines](#)

**Studium pausiert?
> Notfallkontakt nutzen! <**

Wenn Sie längere Zeit nicht in der Hochschule sind und/oder Ihre Hochschul-Mails nicht lesen können:

Bitte Sie eine Person aus dem Kreis Ihrer Freund*innen oder Familie, Sie bei organisatorischen Dingen rund ums Studium zu unterstützen und dringliche Aufgaben für Sie zu übernehmen! Dazu gehört das regelmäßige Checken des Mail-Accounts!

Denn manche Studienangelegenheiten / E-Mails müssen trotz Krankheit oder anderweitiger Probleme beachtet und erledigt werden. Dies gilt z.B. für das Einhalten von Fristen zur Prüfungsanmeldung.