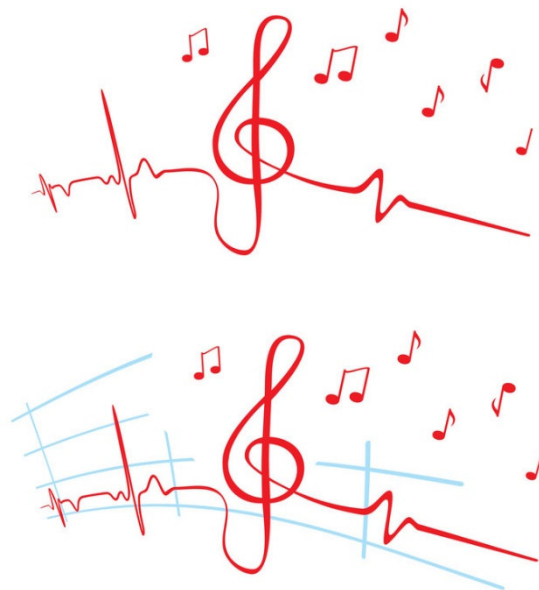


MUSIK & GESUNDHEIT

WINTERSEMESTER 2026/27



Programm

(Stand: 12-10-2026)

Leitung, Organisation, Kontakt:

Prof. Dr. Regina Götz

✉ regina.goetz@hfm-wuerzburg.de

☎ 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:

Prof. Dr. Regina Götz

Termine:

Freitags (wöchentlich ab 23.10.2026), 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:

Prof. Dr. rer. nat. Regina Götz
Prof. Dr. rer. nat. Sujata Huestegge
Dr. phil. Anne Jurkutat
Priv.-Doz. Dr. med. habil. Fabian Kraus
Eleonore Perneker
Dr. med. dent. Simon Tischler
Dipl.-Phys. MA Pascal Zurek

Termine:

Mittwochs (wöchentlich ab 21.10.2026), 18:00 – 19:00 Uhr

Raum: B 123 & via Zoom unter folgendem Link:

<https://kunsthochschule-bayern.zoom-x.de/j/66709950291?pwd=LCE9Bv1cBJ8aleabjfGenir4FvkyfN.1>

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:

21.10.	Kraus	Anatomie und Physiologie des Kehlkopfes. Gewappnet für einen täglichen Marathon.
28.10.	Kraus	Stimmdiagnostik I. Ein Blick durchs Schlüsselloch: Stimmt die Stimmung? Phoniatische Diagnostik
04.11.	Jurkutat	Stimmdiagnostik II. Die logopädische Perspektive
11.11.	Kraus	Ich bin doch keine Maschine: Von der kindlichen Stimme bis zum Greisenalter
18.11.	Kraus	Stimmtherapie I. konservative und phonochirurgische Möglichkeiten. Hand in Hand oder unvereinbare Gegensätze?
25.11.	Jurkutat	Stimmtherapie II. Ansätze, Methoden, Richtungen – aus der logopädischen Praxis
02.12.	Huestegge	Stimmerzeugung in allen künstlerischen Lebenslagen. Was ist (noch) gesund und was ist (k)eine Kunst?
09.12.	Tischler	Walle! Walle Manche Strecke - Schall als Basis akustischer Wahrnehmung
16.12.	Götz & Jurkutat	Atmung: Physiologie & funktionelle Atemstörungen
13.01.	Perneker	Artikulation – mundgerecht, von Vokaltrapez bis Zungengrund
20.01.	Perneker	Artikulation – mundgerecht, von Artikulationsmodus bis Mundbodenmassage
27.01.	Tischler	Man hört nur mit den Ohren gut? Psychoakustik und Selbstwahrnehmung beim Sprechen und Singen
03.02.	Huestegge	Obertöne & Formanten. Die zauberhafte Welt des (un)hörbaren Klangspektrums
02.02.	Zurek	Ganz dicht am Ohr: Tontechnik bei Stimmen für Podcast, Konzert und Demo-Aufnahmen

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):

Dienstags (wöchentlich ab 13.10.2026), 10:00 – 13:00 Uhr & 14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstags (wöchentlich ab 15.10.2026), 12:00 – 15:00 Uhr

Weitere Termine werden über Doodle bekanntgegeben.

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.*

Weitere Infos: www.alexandertechnik-wuerzburg.de



➤ **HATHA YOGA AM MORGEN FÜR MUSIKERINNEN & MUSIKER**

GRUPPENSTUNDEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Yoga am Morgen ist besser als Kaffee: du startest zugleich wach, leistungsstark und entspannt in den Tag. Zum Ankommen beginnen wir die Stunde im Liegen oder Sitzen mit einer kurzen Anfangsentspannung. Es folgen Atemübungen für Vitalität und innere Ausgeglichenheit. Den Hauptteil der Stunde bilden die Körperübungen. Sie dehnen und kräftigen den ganzen Körper - dabei setzen wir neben dem Sonnengruß den Fokus v. a. auf den Nacken-, Schulterbereich und Rücken sowie die Öffnung des Brustkorbs, um die Körperhaltungen beim Instrumentalspiel auszugleichen und eventuellen Beschwerden vorzubeugen. Wir beenden die Yogastunde mit einer Endentspannung im Liegen – wichtig, um die in den Körperübungen aufgebaute Energie in Ruhe und Gelassenheit umzuwandeln, sodass du die Herausforderungen des Tages optimal meisterst.

Dozentin:

Flavia Käfer

Termine:

Dienstags (wöchentlich ab 20.10.2026) Kurs I 08:45 – 10:00 Uhr
Kurs II 10:00 – 11:15 Uhr

Raum: H MzWR

Anmerkungen: *Matten, Kissen & Decken sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung tragen.*

Anmeldung & Kontakt:

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer:

Kurs I: 1000060

Kurs II: 1000012



Weitere Infos: www.flavia-kaefer.com

➤ **ATEM- & KÖRPERARBEIT**

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, die ihre musikalische Performance durch eine ganzheitliche körperliche Bewegungsharmonie optimieren möchten. Im Unterricht werden Atemführung, Haltung, Bewegungsökonomie und der Umgang mit Lampenfieber adressiert. Dabei werden individuelle Ziele und Themen besprochen und behandelt. Gesamtkörperliche Präzision in Bezug auf Atem- und Körperkontrolle wird erfahrbar gemacht. Auch die Regulierung von Feinheiten der Bewegung im Ansatzraum wie z. B. eine präzisere Artikulation, bessere Tonkontrolle und eine mühelose Ansprache spielen eine zentrale Rolle im Unterricht. Um Verspannungen zu lösen, werden Bewegungszusammenhänge im Körper bewusst gemacht, natürliche Bewegungsabläufe gefördert und der Atemfluss optimal genutzt. So entsteht eine ökonomische, gesunde Spielweise, die nicht nur technische Leichtigkeit, sondern auch künstlerische Freiheit und Wohlbefinden unterstützen.

Dozentin:

Prof. Dr. rer. nat. Sujata Maya Huestegge

Termine:

nach Vereinbarung und Voranmeldung

Raum: B 217**Anmeldung & Kontakt:**

Über MyCampus → Veranstaltungen → Lehrveranstaltungsnummer: 1000024

➤ **FELDENKRAIS**

EINZELUNTERRICHT

*Mittels Schulung der Körperwahrnehmung werden musizierrelevante Themen aus dem pädagogisch-künstlerischen wie auch dem gesundheitlichen Bereich erarbeitet. Das Angebot richtet sich an Musiker*innen aus allen Instrumentalbereichen wie auch an Sänger*innen.*

Dozentin:

Hildegard Wind

Termine (Einzelunterricht, im allg. je 30 - 45 Min.):

Dienstags 24.11., 15.12., 12.01., 09.02. 17:30 -21:30 Uhr
Mittwochs 28.10., 11.11., 25.11., 16.12., 13.01., 27.01., 10.02. 10:00 – 20:00 Uhr

Raum: B 217

Anmeldung & Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de

*Anmeldung nach Möglichkeit innerhalb der 1.Semesterwoche! Im Anschluss erhalten alle Teilnehmer*innen eine Doodle-Liste. Sollte es während des Semesters noch freie Kapazitäten geben, ist bei Bedarf auch noch die Anmeldung zum späteren Zeitpunkt möglich.*

Weitere Infos: www.musikerfeldenkrais.de

➤ **QIGONG**

GRUPPENUNTERRICHT – OFFEN FÜR ALLE HOCHSCHULANGEHÖRIGEN

QiGong ist eine Methode, das Qi (Lebensenergie) in Bewegung zu bringen und es durch Gong (Übung) im Fließen zu halten.

QiGong wirkt wohltuend auf Körper und Geist und stärkt die innere Balance.

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
- verfeinert die Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeitslenkung 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

Kurs I: Ausklang mit QiGong:

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

20.10., 27.10., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.

Raum: B 202, Ballettsaal

Kurs II: Auszeit mit QiGong:

Donnerstags 12:00 – 13:00 Uhr

15.10., 22.10., 29.10., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 14.01., 21.01., 28.01.

Raum: H MzwR

Anmeldung & Kontakt:

über MyCampus oder per Mail an eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

CORE TRAINING & WIRBELSÄULENGYMNASTIK

GRUPPENSTUNDE – OFFEN FÜR ALLE HOCHSCHULANGEHÖRIGEN

Die Mitte des Rumpfes (englisch Core) ist die natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Seine Funktionen sind sehr vielseitig: bei allen Bewegungen im Alltag stabilisiert das Core die Wirbelsäule, richtet den Rumpf auf und schützt die innenliegenden Organe. Ein mehrschichtiges, komplex aufeinander liegendes Muskelsystem im Bereich des Bauches, des Rückens und der Hüfte sorgt für diese Multifunktionalität. Im Zuge der stetig zunehmenden Rückenprobleme in der Bevölkerung und zusätzlich wachsender Wertschätzung der eigenen Gesundheit hat sich die Wirbelsäulengymnastik oder auch das Core-Training längst als festes Element in der Prävention bewährt. Der Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und dessen umliegender Muskulatur kommt demnach eine wichtige präventive Aufgabe zu. Präventiv können mit aktiv eingesetzter Wirbelsäulengymnastik auftretende Probleme, wie fehlende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen, verhindert werden..

Dozentin:

Regina Faulstich-Hütsch, Gymnastiklehrerin & Bewegungspädagogin

Termine:

Mittwochs (wöchentlich ab 21.10.2026), 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 Tonhaltedauer messen

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

Dozent*innen:

Susanne Kröckel

Prof. Dr. Regina Götz

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Fabian Kraus

Termine:

Mittwochs 28.10., 04.11., 02.12.

8:30 – 14:30 Uhr

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!

MUSIKERPRAKTIKUM – ERFAHRE MEHR ÜBER DEINE STIMME **STIMMSCREENING ZUR EINSCHÄTZUNG DER SING- UND SPRECHSTIMME**

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

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

*Für alle Sänger*innen & (Viel-)Sprecher*innen, die neugierig sind & noch mehr über ihre Stimme erfahren*
Inhalte:

...Messung des Stimmfelds (Sprech- & Singstimme)

...Spektrale Analyse

...Gesangsstück auf Wunsch möglich

...ggf. auf Wunsch weitere Analysen/Untersuchungen

...Feedbackgespräch im Anschluss (keine logopädische Therapie)

Dozent*innen:

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Fabian Kraus

Susanne Kröckel

Termine:

Freitags 20.11., 27.11., 04.12.

10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung:

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

Ort:

Univ.-HNO-Klinik Würzburg, Kopfklinikum, Haus B2, Josef-Schneider-Str. 11, Abteilung Phoniatrie; 1. Etage.

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:

Prof. 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

Berufsfachschule für Logopädie
Würzburg

Anmeldung & Kontakt:

Susanne.Kroeckel@berufsfachschule-logopaedie.de

WORKSHOPS

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

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

DAS TEAM

„MUSIK & GESUNDHEIT“



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



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



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



Dr. phil. Anne Jurkutat
Stimmphysiologie



Regina Faulstich-Hütsch
Core Training



Priv.-Doz. Dr. med. habil. Fabian Kraus
Stimmphysiologie
Musikerpraktikum



Flavia Käfer
Yoga



Dr. med. dent.
Simon Tischler
Stimmphysiologie



Eleonore Perneker
QiGong
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:

Bitten 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.