

<b>GRUPPENUNTERRICHT</b>		<b>Elisabeth und Helmut Rennschuh</b>
<b>Alexander-Technik</b>		
<b>Beginn</b>	Fr. 12.04.2024, 13:30-17:00 Uhr, Einführungsveranstaltung	
<b>Termine</b>	montags ab 15.04.2024, 10:00-11:30 Uhr	Saal Am Palais, Ensembleraum 312
<b>Studiengänge/ Modulzuordnung</b>	B.Mus.: BM-XX-BF-P1	1 CP
<p>Im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken) im B.Mus. bietet das Universitätssportzentrum der Bauhaus Universität Weimar im Sommersemester einen Kurs Alexander-Technik für Musikstudierende an.</p> <p>Die Alexander-Technik ist eine feine und gleichzeitig sehr effektive körperorientierte Methode, um gewünschte Veränderungsprozesse selbstständig und bewusst zu steuern. Das heißt, sie arbeitet an der Schnittstelle von Körper und Psyche und wirkt positiv in beide Richtungen. Sie schult unsere Selbstwahrnehmung und lehrt uns, aufmerksam auf das WIE unserer Handlungen zu blicken. Alexander-Technik vermittelt eine bessere Wahrnehmung und Koordination des Körpers. Mit ihr lässt sich der Körper wie ein Musikinstrument stimmen. Das erfordert eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit. Unser Körper hat seine eigene Intelligenz. Wenn Hals, Kopf und Rücken fein aufeinander abgestimmt sind, findet der ganze Körper zu seiner Balance zurück.</p> <p>Es wird viel im Liegen gearbeitet. Daher sollte zu jedem Termin ein kleines Handtuch oder 3-4 Taschenbücher mitgebracht werden, auf denen der Kopf im Liegen ruhen kann.</p> <p>Der Kurs kann von interessierten Studierenden aller Studiengänge belegt werden. Studierende des B.Mus. können sich die Veranstaltung im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken) anrechnen lassen.</p> <p>Die Inhalte, Termine und Gebühren sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen. Die Anmeldung zu den Sportkursen erfolgt individuell durch jeden Studierenden über die Homepage des Universitätssportzentrums.</p> <p>Weitere Informationen: <a href="https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport">https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport</a></p>		
<b>Literatur</b>	-	
<b>Anforderungen</b>	Regelmäßige Teilnahme	
<b>Anmeldung</b>	Online über das Universitätssportzentrum ab 11.04.2024, 9:00 Uhr ( <a href="https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/">https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/</a> )	

<b>GRUPPENUNTERRICHT</b>		<b>Verena Skuk</b>
<b><i>Feldenkrais</i></b>		
<b>Beginn</b>	ab 16.04.2024	
<b>Termine</b>	dienstags, 8:30-9:30 Uhr	Jakobsplan 1
<b>Studiengänge/ Modulzuordnung</b>	B.Mus.: BM-XX-BF-P1	1 CP
<p>Im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken) im B.Mus. bietet das Universitätssportzentrum der Bauhaus Universität Weimar im Sommersemester einen Kurs Feldenkrais für Musikstudierende an.</p> <p>Der Kurs kann von interessierten Studierenden aller Studiengänge belegt werden. Studierende des B.Mus. können sich die Veranstaltung im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken) anrechnen lassen.</p> <p>Die Inhalte, Termine und Gebühren sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen. Die Anmeldung zu den Sportkursen erfolgt individuell durch jeden Studierenden über die Homepage des Universitätssportzentrums.</p> <p>Weitere Informationen: <a href="https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport">https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport</a></p>		
<b>Literatur</b>	-	
<b>Anforderungen</b>	Regelmäßige Teilnahme	
<b>Anmeldung</b>	Online über das Universitätssportzentrum ab 11.04.2024, 9:00 Uhr ( <a href="https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/">https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/</a> )	

<b>GRUPPENUNTERRICHT</b>		
<b><i>Konditionstraining</i></b>		
<b>Beginn</b>	ab 15.04.2024	
<b>Studiengänge/ Modulzuordnung</b>	B.Mus.: BM-XX-BF-P1	1 CP
<p>Im Bachelor of Music ist je nach Studienplan im Modul Professionalisierung I (Konditionstraining) ein (auch nicht musikerspezifischer) Kurs aus dem Angebot des Universitätssportzentrums der BUW anrechenbar.</p> <p>Die Inhalte, Termine und Gebühren sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen. Die Anmeldung zu den Sportkursen erfolgt individuell durch jeden Studierenden über die Homepage des Universitätssportzentrums.</p> <p>Anmeldungen zu den Kursen sind ab 11.04.2024 (09:00 Uhr) möglich. Bitte beachten Sie, dass die verfügbaren Plätze in den einzelnen Kursen schnell vergeben sein können, da die Nachfrage sehr groß ist. Eine frühestmögliche Anmeldung wird daher empfohlen.</p> <p>Weitere Informationen: <a href="https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport">https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport</a></p>		
<b>Literatur</b>	-	
<b>Anforderungen</b>	Regelmäßige Teilnahme	
<b>Anmeldung</b>	Online über das Universitätssportzentrum ab 11.04.2024, 9:00 Uhr ( <a href="https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/">https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/</a> )	