



Fit mit Musik!

Bewegungsprogramme auf
SCHLOSS KAPFENBURG

Fit mit Musik - von uns für Sie! Denn wir bieten unseren Proben- und Tagungsgästen während ihres Aufenthalts auf Schloss Kapfenburg Bewegungsprogramme an, die speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die Bewegungsprogramme werden von unseren Bewegungsexpertinnen geplant und durchgeführt.

Sei es eine kurze aktivierende Pause von 15 Minuten oder eine etwas längere Bewegungseinheit, unsere Bewegungsexpertinnen richten sich ganz nach Ihren Wünschen.

Haben Sie Interesse? Ein Schnupperkurs von 15 Minuten ist für Sie kostenfrei!

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite und auf unserer Website www.schloss-kapfenburg.de.

**SCHLOSS
KAPFENBURG**

Stiftung Internationale Musikschulakademie
Kulturzentrum Schloss Kapfenburg
73466 Lauchheim
Fon +49 7363 96 18 0
info@schloss-kapfenburg.de | www.schloss-kapfenburg.de


fitmitmusik®

Fit mit Musik!

Bewegungsprogramme auf
SCHLOSS KAPFENBURG

Programm	Beschreibung	Kosten & Dauer
Orchesterfit	Mit dem richtigen Warm-up startet man perfekt in den Probenstag! Neben Übungen für die Konzentration und Koordination kommen auch Kräftigung und Lockerung nicht zu kurz.	15 Min kostenfrei* 30 Min 35,00 Euro
Chorfit	Beim Warm-up-Programm für Chöre liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Atem und der Stimme.	15 Min kostenfrei* 30 Min 35,00 Euro
Instrumentenfit	Im Instrumentenfit liegt der Fokus auf instrumentenspezifischen Übungen rund um Warm-up, Konzentration, Koordination, Kräftigung und Lockerung.	15 Min kostenfrei* 30 Min 35,00 Euro
Tagungsfit	In einer Aktiv-Pause werden müde Knochen nach dem Sitzmarathon mit einfachen Übungen wieder in Schwung gebracht, ohne dass die Teilnehmenden dabei ins Schwitzen geraten.	15 Min 25,00 Euro 30 Min 35,00 Euro
Aktiv-Mix	Seien es instrumentenspezifische Übungen, Warm-up, Mattentraining oder Entspannung - unser Aktiv-Mix kann nach den individuellen Wünschen der Gruppe gestaltet werden.	60 Min 50,00 Euro 95,00 Euro ab 40 Personen in getrennten Gruppen
Externe Workshops	Gerne kommen unsere Bewegungsexpertinnen auch für Workshops zu Ihnen! Die Teilnehmenden erhalten durch theoretische Grundlagen, Haltungsschulung mit und ohne Instrument, instrumentenspezifische Übungen und Progressive Muskelentspannung einen Einblick in das spannende Themenfeld der Musikphysiologie.	2 - 3 Std. Individuell nach Absprache

* Ein Schnupperkurs von 15 Minuten ist für Sie kostenfrei.
Der Preis für jede weitere Durchführung beträgt 25,00 Euro.

**SCHLOSS
KAPFENBURG**

Stiftung Internationale Musikschulakademie
Kulturzentrum Schloss Kapfenburg
73466 Lauchheim
Fon +49 7363 96 18 0
info@schloss-kapfenburg.de | www.schloss-kapfenburg.de

