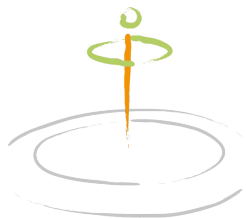


# PHYSIOTHERAPIE

Gudrun Waldek  
Brunnengasse 41/22  
1160 Wien

0699/100 858 13  
info@gudrunwaldek.at  
www.gudrunwaldek.at



# PHYSIOTHERAPIE für MusikerInnen

Gudrun Waldek



## Preise

45 Minuten: €60,-  
60 Minuten: €70,-

Studentenermäßigung  
auf Anfrage

Mit bewilligter Verordnung  
bekommen Sie einen Teil der  
Therapiekosten von Ihrer  
Krankenkasse rückerstattet!





Mit diesen **Maßnahmen** möchte ich Sie von ihren Beschwerden befreien und dann soweit schulen, dass Sie eigenständig weiterarbeiten, und somit dauerhaft schmerzfrei musizieren können:

- Muskelkräftigung, um Überlastung zu vermeiden
- Muskeldehnung, um Verspannungen und Verkürzungen zu verringern
- Haltungsoptimierung im Stehen und im Sitzen, selbstverständlich bei erhaltener Funktionalität
- Bewegungsoptimierung im Alltag und beim Spielen
- Anregung der stabilisierenden Muskulatur
- Reduktion von unnötigen Spannungen beim Spielen
- Manuelle Therapie bei strukturell bedingten Beschwerden
- Tonusregulation, Massage
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, um Probleme bereits im Anfangsstadium erkennen und lösen zu können
- Verständnis für den eigenen Körper, um nicht gegen ihn sondern mit ihm arbeiten zu lernen
- Übungen für zuhause und unterwegs

## Workshops

Gerne halte ich auch Workshops zum Thema Haltung, Atmung und Körperbewusstsein für MusikerInnen.



Durch andauernde Höchstbelastung mit extremen Präzisionsansprüchen kommt es ohne Ausgleich und gezieltes Training oft zu schwerwiegenden Folgen:

- Schmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- im Extremfall zeitweilige Arbeitsunfähigkeit



Da ich selbst professionelle Oboistin bin, jahrelang Bratsche und Tasteninstrumente gespielt habe, kenne ich die „vorprogrammierten Problemzonen“ vieler InstrumentalistInnen. Gerne helfe ich Ihnen, Ihre Beschwerden zu vermindern und in weiterer Folge zu verhindern.



## Einseitige Haltung ■ Gleichförmige Bewegungen Enormer Leistungsdruck

Aus eigener Erfahrung kenne ich die Lebensumstände von MusikerInnen. Daher liegt es mir ganz besonders am Herzen, meine KollegInnen zu beraten und behandeln.

Jederzeit können Sie bei mir einen Termin zur Therapie oder auch zur Vorbesprechung vereinbaren.

Mehr Informationen:  
[www.gudrunwaldek.at](http://www.gudrunwaldek.at)