



SPIELSTARK & KOPFKLAR –

*Workshop-Tag für Musiker;innen
Üben mit System &
Auftritt ohne Lampenfieber*

DOZENTEN
MATTHIAS KELLER
ROGER ERNI



SAMSTAG
7. MÄRZ 2026



GEMEINDEZENTRUM
REHETOBEL



ANMELDUNG

bis 15. Februar 2026
über: www.sgbv.ch



KURSÜBERSICHT



9 Uhr bis 12.30 Uhr

Erhalte praxisnahe Einblicke in die Sportpsychologie und mentale Strategien, um Nervosität und Auftrittsstress zu meistern.

Lerne Tools kennen, die du direkt im musikalischen Alltag anwenden kannst – für mehr Gelassenheit, Fokus und Freude am Musizieren.

ROGER ERNI



Gründer der Sport Mental Akademie, erfahrener Mentaltrainer mit langjähriger Tätigkeit im Musik- und Sportbereich.

MATTHIAS KELLER



Cornetist und Trompeter,
Dirigent, Workshopleiter und
Instrumentallehrer

13.30 Uhr bis 17 Uhr

Inputs zu den musikalischen Basics:
Atemtechnik, Ansatz, Artikulation, Klang,
Ausdauer und Koordination.

Du erhältst praktische Tipps zum Warm-up, zur Struktur einer Übessession und wie du effizient und nachhaltig übst. Für alle Blechblasinstrumentalisten*innen

Anmeldung für einen Halbtageskurs oder den ganzen Tag möglich

Sollte das Interesse sehr gross sein, werden die beiden Kursblöcke zweimal angeboten – am Vormittag und am Nachmittag, damit möglichst viele Musikant:innen teilnehmen können.

Teilnahmebeitrag: CHF 30 pro Halbtageskurs | CHF 50 für beide

Anmeldeschluss: 15. Februar 2026

Online: www.sgbv.ch

Fragen an: geschaeftsstelle@sgbv.ch

ab 8.30 Uhr: Kafi & Gipfeli

Mittagessen: Spaghettiplausch CHF 15 pro Person (bitte um Anmeldung)

17 Uhr gemütlicher Austausch mit Apéro

