

## Auftrittscoaching

Für Kinder und Jugendliche  
Dozentin: Judith Gerdes

19.9.2026  
11-13 und 14-16 Uhr

### Anmeldung

bitte persönlich, per Mail oder per Post zurück an:

**Judith Gerdes, Aschrottstraße 4, 34119 Kassel, j.gerdes@m-s.de**

Schüler\*in Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Instrumentallehrer\*in: \_\_\_\_\_

Eltern/Erziehungsberechtigte: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Mit der Anmeldung überweise ich den Betrag von 20,-€** auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: DTKV Nordhessen  
IBAN: DE 28 5205 0353 0001 1690 63  
BIC: HELADEF 1 KAS  
Kasseler Sparkasse

Verwendungszweck: „Auftrittscoaching“ + Name des Teilnehmers

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Schüler\*in / Eltern: \_\_\_\_\_



**Judith Gerdes**

Instrumentalpädagogin  
Musikerin  
Systemischer Coach

Samstag, den 19.9.2026  
Stephanstr.5, 34131 Kassel  
11:00 – 13:00 Uhr: 9 – 12 Jahre  
14:00 – 16:00 Uhr: 13 – 18 Jahre

### Klangvoll & Selbstbewusst: Ein ganzheitlicher Workshop für Kinder und Jugendliche

Musik ist weit mehr als nur das richtige Treffen der Töne – sie ist Ausdruck der Persönlichkeit, Leidenschaft und manchmal auch eine kleine Herausforderung für die Nerven. In unserem Workshop „**Stark am Instrument & Sicher auf der Bühne**“ lade ich Kinder und Jugendliche dazu ein, ihr Musizieren aus einer ganz neuen Perspektive zu entdecken.

#### Darum geht es:

Oft stehen beim Üben nur die Technik oder die richtigen Noten im Vordergrund. Wir gehen einen Schritt weiter und betrachten das Musizieren **ganzheitlich**. Denn wer sich in seinem Körper wohlfühlt und mental gestärkt ist, spielt und singt mit einer ganz anderen Strahlkraft.

#### Schwerpunkte:

**Leichtigkeit beim Üben:** Wie finde ich einen Rhythmus, der Spaß macht, statt Druck zu erzeugen? Ich zeige kreative Wege, wie man Hürden am Instrument mit Freude meistert.

**Körper & Präsenz:** Durch sanfte Körperarbeit und Atemübungen kann gelernt werden, wie sie Verspannungen lösen und eine natürliche, starke Haltung eingenommen werden kann.

**Auftrittstraining mit Herz:** Lampenfieber gehört dazu! Wir verwandeln die Aufregung in positive Energie, damit der nächste Auftritt vor Publikum zum stärkenden Erfolgserlebnis wird.

**Mentale Stärke:** Das Selbstvertrauen und der achtsamen Umgang mit sich selbst wird gefördert – für eine Stimme, die trägt, und ein Spiel, das berührt.

#### Was die Teilnehmenden erwartet:

In einer wertschätzenden Gemeinschaft biete ich Raum zum Ausprobieren, Lachen und gemeinsamen Musizieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Blasinstrument, Streicher, Tasten oder Gesang – jeder ist willkommen, genau dort, wo er gerade steht.

„Musik ist die Sprache der Seele. Ich helfe dabei, dass diese Sprache frei und mutig fließen kann.“

#### Datenschutzerklärung und Einwilligung zur Datennutzung

Für die Bearbeitung der Anmeldung ist eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch den Veranstalter erforderlich. Mit der Anmeldung werden folgende Daten des Schülers gespeichert:  
Name, Vorname, Adresse, Telefon, Mail, Geburtsdatum, bei Minderjährigen die gesetzliche Vertretung.  
Die erhobenen Daten werden für die Dauer der Vertragsdurchführung gespeichert. Nach Ende des Vertragsverhältnisses sind wir verpflichtet, die steuerrelevanten Unterlagen für 10 Jahre nach Jahresabschluss und Ende des Kalenderjahres aufzubewahren. Anschließend werden die Daten gelöscht.  
Auskünfte über die gespeicherten Daten können Sie jederzeit beim Veranstalter einholen.  
Die Einwilligung zur Datenspeicherung kann jederzeit widerrufen werden.  
Die Einwilligung zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten wird hiermit erteilt.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Schüler\*in / Eltern: \_\_\_\_\_