

PRESSEMITTEILUNG

Verband der Musikinstrumenten-
und Musikequipmentbranche

Kurfürstendamm 150
D-10709 Berlin
T: +49 30 8574748-0
F: +49 30 8574748-55
E: info@somm.eu

[w³.somm.eu](http://w3.somm.eu)

Pressekontakt:

SOMM e. V.
Daniel Sebastian Knöll
T: +49 30 8574748-0
F: +49 30 8574748-55
E: d.knoell@somm.eu

Ganzheitliches Workout durch aktives Musizieren

Berlin, 14.06.2012 Jogging, Pilates und Yoga liefern sicher erfüllende Workout-Erlebnisse, wer aber langfristig auf Glücksgefühle und ganzheitliches Wohlbefinden aus ist, greift zum Musikinstrument.

Das ‚Workout‘ Musizieren bringt nicht nur den Körper nachhaltig auf Touren, sondern auch den Geist. Wer zum Beispiel beim Schlagzeugspielen den Drumstick anhebt und präzise auf die Becken, die Snare oder die Tom Toms fallen lässt, verschaltet dabei gleich mehrere Hirnareale zu einer Art Synchronanz: Hör- und Sehzentrum laufen Hand-in-Hand mit den sensomotorischen Hirnregionen, die jede feine Muskelbewegung koordinieren. Auch das limbische System bleibt nicht außen vor – Musik geht buchstäblich unter die Haut und löst Emotionen an der tiefsten Stelle des Gehirns aus. Das lässt jeden Muskelkater nach dem ersten Schlagzeugspiel sofort vergessen.

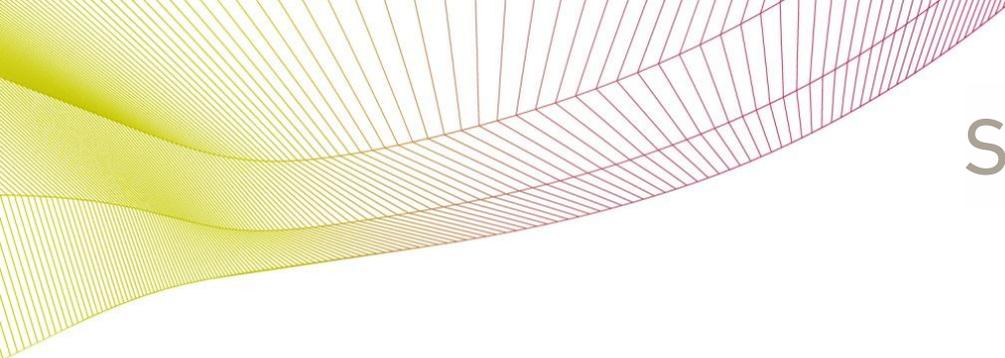
Diese sogenannten Flow-Effekte bringen dabei den Kopf auf optimale Höchstleistungen ohne Reibungsverluste, weil der gute Ton und der exakte Takt höchste Konzentration und gleichzeitig viel Gefühl verlangen. Beiläufig sorgt das Schlagzeugspiel auch für die Ausschüttung jeder Menge Glückshormone.

Das aktive und eigene Instrumentenspiel hat außerdem den Vorteil gegenüber Fitness-Studios, dass es zu Hause umgesetzt werden kann. So hilft es gestressten Eltern, Karrierealltag und Familienleben besser in Einklang zu bringen – perfektes Gehirnjogging inklusive. „Ein Schlagzeug hat auch Platz im Wohnzimmer. Mittlerweile gibt es viele Musikinstrumente in der sogenannten E-Version. Das heisst, dass sogar das vergleichsweise für die Umwelt ‚laute‘ Schlagzeug ungestört in der Wohnung gespielt werden kann. Eltern und Kinder können darüber hinaus gemeinsam musizieren und der guten alten Hausmusik zum längst überfälligen Siegeszug zu verhelfen.“ sagt Daniel Knöll, Geschäftsführer der Society Of Music Merchants. „Denn die ist schon lange wieder en vogue – als das ideale Workout in vertrauter Familienatmosphäre, die Pilates und Yoga ziemlich alt aussehen lässt.“

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.somm.eu

Über SOMM e. V.:

Der Verband SOMM - Society Of Music Merchants e. V. – Spitzenverband der Musikinstrumenten- und Musikequipmentbranche in Deutschland – vertritt die Interessen von 60 Unternehmen aus den Bereichen Herstellung, Vertrieb, Handel und Medien aus der Musikinstrumentenbranche, die rund zweidrittel des deutschen MI-Marktes repräsentieren.



SOMM



Society Of Music
Merchants e.V.

Der Verband vertritt national und europaweit die kulturellen und wirtschaftlichen Interessen der Musikinstrumenten- und Musikequipmentbranche mit dem Ziel, die Wettbewerbsfähigkeit der Branche in allen Marktbereichen zu stärken, die politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen den Anforderungen der Branche entsprechend mitzugestalten, Marktstandards zu definieren und Dienstleistungen für Mitglieder zu erbringen, eine zeitgemäße musikalische Fort- und Weiterbildung zu fördern sowie das aktive Musizieren und die Musikkompetenz in der Gesellschaft zu intensivieren.