

## Workshopangebote im regionalen Chorverbandsbereich

### Stimmfit bis ins hohe Alter

Tag: **Samstag, 19.09.2026, 10 – 15 Uhr**

Seminarleitung: Sabine Schilling

Teilnehmerzahl: max. 20

Ort: Casa Eltinger Hof, Hertichstr. 30

### Beschreibung

Wir können bis ins hohe Alter stimmlich fit bleiben - vorausgesetzt, wir pflegen unsere Stimme und wissen, um die richtige Gesangstechnik. In diesem Seminar erlernen Sie Strategien einer ökonomischen, gesunden Stimmführung, die die Stimme entlastet und frei erklingen lässt. Kursinhalte sind neben Stimmbildung und gemeinsamem Singen Körper-/ Bewegungsarbeit sowie Entspannungs- und Atmungsübungen.

### Zielgruppe

Sängerinnen und Sänger ab 50 Jahren - die sogenannten Midlife-Boomer \*

(\* Begriff von Margaret Heckel)

### Seminarziel

Erlernen eines neuen Körperbewusstseins, Gesundheitshaltung des Körpers durch gezielte Übungen, Haltungsverbesserung im Stehen und Sitzen, Entspannungstechniken anwenden können, die richtige Atmungstechnik beherrschen, freier, entspannter Stimmklang, ökonomisch gesunde Stimmtechnik, klangvolle Stimmführung, Vermeidung von Heiserkeit, Übermüdung etc.

### Inhalt

- Körper- und Bewegungsarbeit
- Entspannungstechniken (PMR, MBSR, Autogen. Training)
- Korrekte Haltung im Sitzen und Stehen
- Atemschulung (diverse Ansätze)
- Die sängerische Haltespannung beim Singen ("Stütze")
- Stimmbildung
- Gemeinsam Singen und Improvisieren

### Voraussetzungen

Freude am Singen, Offenheit für Körper- und Bewegungsübungen, Isomatte mitbringen

Kosten: 15 Euro / Barzahlung vor Ort

Verpflegung: Möglichkeit zum Mittagessen in der Gaststätte (Selbstzahler)

Anmeldung: [seminar@chorverband-kepler.de](mailto:seminar@chorverband-kepler.de)

Mit freundlicher Unterstützung:



**Chorverband Johannes Kepler e.V.** im Schwäbischen Chorverband ▪ [www.chorverband-kepler.de](http://www.chorverband-kepler.de)  
Präsidentin Angelika Puritscher ▪ Amtsgericht Stuttgart VR 250455

### Bankverbindungen:

Volksbank Leonberg-Strogäu  
IBAN: DE89 6039 0300 0066 0470 05  
BIC: GENODES1LEO

Kreissparkasse Böblingen  
IBAN: DE19 6035 0130 0000 9877 52  
BIC: BBKRDE6BXXX