

## Stimmcoaching: Fitnessstraining für die Stimme! Digitale Veranstaltung

Dozentin: Pia Schnackertz (Gesangspädagogin, Stimmcoach, Sängerin)

Es heißt, eine Erwachsenenstimme sollte bis zu sechs Stunden am Stück belastbar sein. Dieses Ideal entspricht aber häufig nicht der Realität. Die Gesundheit der Stimme wird oft nur dann betrachtet, wenn es bereits stimmliche Schwierigkeiten oder sogar Stimmstörungen gibt. Für viele Lehrkräfte, die zu der sogenannten Gruppe der Berufssprecher:innen gehören, ist der Weg zurück zur Stimmgesundheit danach manchmal lang und nicht immer einfach. Besser ist es, schon vor dem Berufseinstieg die eigenen Stimmgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und ggf. zu optimieren, sodass Stimmprobleme gar nicht erst auftreten, oder diese mindestens frühzeitig erkannt werden können.

Dieses Stimmcoaching könnte man ein „Fitnessstraining für die Stimme“ nennen, wobei konkret Haltung, Atmung und Stimme nach einer Auftaktveranstaltung in Übungseinheiten von 30 Minuten trainiert werden. Dieses Training besteht aus einem Pflichtanteil, den Sie je nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten, Ihren Wünschen und Ihrem Bedarf ergänzen können.

Um Ihre 13 AE angerechnet zu bekommen, müssen Sie mindestens:

- an einer Auftaktveranstaltung in KW 14 am 3. April (09:30-11:30), 4. April (14:00 bis 16:00) oder 5. April (9:30-11:30)
- an mindestens 11 halbstündigen, wöchentlichen Gruppenterminen (von KW 16 bis KW 28) jeweils montags von 09:30 bis 10:00 oder von 11:30 bis 12:00, donnerstags von 09:30 bis 10:00 sowie freitags von 13:30 bis 14:00 oder von 16:00 bis 16:30 (die Zeit dürfen Sie wählen)

teilgenommen haben.

Bitte melden Sie sich bis zum 20. März durch das Ausfüllen dieser (anonymen) Befragung (LINK: <https://umfragen.zimt.uni-siegen.de/index.php/629624?lang=de>) an. Dabei generieren Sie einen individuellen Code. Speichern Sie diesen Code unbedingt. Sie brauchen später den Code um sich für jede Veranstaltung anmelden zu können!

Es gibt Platz für 50 Teilnehmer:innen. Nur Lehramtsstudierende, die an diesem Coaching noch nicht teilgenommen haben, können sich anmelden.

Falls Sie in der Vergangenheit diese Befragung schon einmal ausgefüllt haben sollten, dann füllen Sie diese bitte dennoch erneut aus, damit Ihre aktuelle stimmliche Einschätzung bestimmt werden kann.

gefördert durch:  Heidehof  
Stiftung