

Stimmcoaching: Fitnessstraining für die Stimme! Digitale Veranstaltung

Dozentin: Irene Carpentier (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.

Das Coaching findet als Gruppenunterricht (13AE) und **ausschließlich online** statt.

Die Teilnahme umfasst:

1. (Pflicht-)teilnahme an eine Auftaktveranstaltung am **Montag, den 7. April 2025, 14:00-16:00Uhr**
ODER am Mittwoch, den 9. April 2025, 14:00-16:00Uhr
2. Teilnahme einmal die Woche (KW 18-29) und an mindestens 8 von 12 wöchentlichen Gruppenterminen entweder
montags von 16:30-17:00Uhr
dienstags von 08:30-09:00Uhr
mittwochs von 08:30-09:00Uhr
donnerstags von 19:30-20:00Uhr
Jede Woche können Sie die Teilnahme nach Möglichkeit flexibel planen. An gesetzlichen Feiertagen wird nicht unterrichtet.
3. Täglich mindestens 5 Minuten üben

Bei Bedarf oder nach Wunsch kann auch eine **private Stimmcoachingseinheit** mit der Dozentin verabredet werden um persönliche Anliegen zu besprechen.

Es gibt 40 Plätze. Nur Lehramtsstudierende, die an diesem Coaching noch nicht teilgenommen haben, können sich anmelden.

Bitte melden Sie sich durch das Ausfüllen der (anonymen) Befragung an.

<https://umfragen.zimt.uni-siegen.de/index.php/616312?lang=de>

Dabei generieren Sie einen individuellen Code. **Speichern Sie diesen Code unbedingt.** Sie brauchen später den Code um sich für jede Veranstaltung anmelden zu können!

Anmeldeschluss: 31. März 2025

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