

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 als ein „Fitnessstraining für die Stimme“ bezeichnen. Dabei werden nach einer Auftaktveranstaltung in 30-minütigen Übungseinheiten gezielt Haltung, Atmung und Stimme trainiert. In den Gruppencoachings werden neben den praktischen Übungen auch wöchentlich stimmgesundheitsrelevante Themen behandelt, wie zum Beispiel Stimmhygiene, Mehrsprachigkeit und Stimmgesundheit, Verdauung und Stimmgesundheit, hormonelle Einflüsse auf die Stimme, mentale und emotionale Einflüsse auf die Stimmgesundheit sowie stimmfreundliches Klassenmanagement und weitere Aspekte.

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

Die Teilnahme umfasst:

1. (Pflicht-)teilnahme an eine Auftaktveranstaltung am **Donnerstag, den 16. Oktober 2025, 18:00-20:00Uhr**, am **Freitag, den 17. Oktober 2025, 10:00-12:00Uhr**, ODER am **Mittwoch, den 29. Oktober 2025, 19:30-21:30Uhr**
2. Teilnahme einmal die Woche (KW 45-46-47-48-49-50-51 in 2025, KW 2-3-4-5 in 2026) und an mindestens 8 von 11 wöchentlichen Gruppenterminen entweder
montags von 13:00-13:30Uhr
dienstags von 08:00-08:30Uhr
donnerstags von 08:00-08:30Uhr
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 50 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/133828?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: 29. Oktober 2025 - 12:00Uhr

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