

Stimme im Alter

Die Stimme in der Gemeinschaft spielerisch und lustvoll trainieren und neue Lieder erarbeiten.

Kursziel

Wenn wir älter werden, verändern sich in unserem Körper Muskulatur, Gewebe und Knorpel. Dies trifft auch für den Kehlkopf zu. Wir realisieren, dass die Stimme an Klarheit, Umfang und Belastbarkeit verliert und manchmal heiser, brüchig, verhaucht oder fistelig klingt.

Da wir unsere Stimme ein Leben lang brauchen, ist es sinnvoll, die Stimme zu pflegen und Stimmübungen in den Alltag einzubauen – unabhängig davon, ob die klanglichen Veränderungen im Alter sehr minim sind oder zu fühlbaren Schwierigkeiten führen.

Der Kurs «Stimme im Alter» bietet Gelegenheit, die Stimme in der Gemeinschaft spielerisch und lustvoll zu trainieren und neue Lieder zu erarbeiten.

Der Kurs beinhaltet:

- ♪ Informationen zur Stimme im Alter
- ♪ Impulse zur Stimmpflege
- ♪ Stimmübungen, die den gesunden Stimmgebrauch trainieren und die Wahrnehmung für die eigene Stimme schulen
- ♪ Ideen, wie Stimmübungen in den Alltag eingebaut werden können
- ♪ Gemeinsames Singen: Erarbeiten von ein- und mehrstimmigen Liedern

Es sind alle Stimmen herzlich willkommen.

Zielpublikum

Sängerinnen und Sänger
Chorleiterinnen und Chorleiter

Kursdaten und -ort

Samstag, 15. November 2025, 9.30–13.00 Uhr
Schloss Belp

Kosten (Mitglieder BKGV / Nichtmitglieder)
Fr. 70.00 / Fr. 100.00

Teilnehmerzahl

Mindestens 8
Maximal 25

Veranstalter

Berner Kantonalgesangverband BKGV

Kursleitung

Barbara Gertsch-Enz
Stimmbildnerin
www.stimmklang.ch

Anmeldung und weitere Informationen

Redaktion BKGV, Barbara Ryf-Lanz,
Breitmatt 1, 4536 Attiswil,
079 476 26 62, redaktion@bkgv.ch

Anmeldeschluss

1. November 2025



Barbara Gertsch-Enz

Stimmbildnerin, Mutter zweier Kinder, geb. 1968

«Die Stimme mit all ihren Farben, Klängen, Ausdrucksmöglichkeiten und Facetten fasziniert und überrascht mich beim Singen, Sprechen und Zuhören immer wieder. Ich lausche gerne auf den Klang einer Stimme oder das Zusammenklingen vieler Stimmen; wie sie sich wandeln und was die Veränderung verursacht und bewirkt hat.

Die Stimme ist über die Atmung und die Schwingungen mit der Tiefe in uns verbunden. Darin liegt für mich die Schönheit und Faszination, Menschen zu begleiten, die sich singend, jodelnd oder sprechend ihrer Stimme zuwenden und mehr über Atem, Körper und Stimme erfahren wollen.»

www.stimmklang.ch