

Concordia-CHORrekt

aktuelle Vereinsnachrichten zur Information aller Sängerinnen, Sänger und Mitglieder

Ausgabe 05/2011

14. November 2011

Legende: MC = Männerchor/ DT = Doppelterz/ LG = Liedergarten/ KP = Kontrapunktchen/ tC = total CHORrekt/ VF = Vereinsfamilie



1. Vorsitzender Heinz-Georg Steul, Tel.: 51 71
2. Vorsitzender Hans-Günter Kremer, Tel.: 31 19
Geschäftsführer Gerhard Stillger, Tel.: 56 16
Chorleitung Christoph Hilfrich, Tel.: 0 64 31/7 21 61



- Teamleiterin Monika Damm, Tel.: 4736
Teamleiterin Inge Schupp, Tel.: 36 54
Teamleiter Alfred Kasteleiner, Tel.: 53 83
Chorleitung Roger Müller, Tel.: 0 64 83 / 64 83

Kinder- und Jugendchorgruppen:



die Nachwuchschorgruppe der Concordia Niederbrechen

Kinder machen großartige Musik - Musik macht großartige Kinder



- Teamleiterin Manuela Gemmel, Tel.: 40 91 57
Chorleitung Nicole Ebel, Tel.: 0 64 83 / 23 08

Kasse und Wirtschaft

- Klaus Schneider, Tel.: 25 17
Thomas Quirnbach, Tel.: 31 22
Thomas Stillger, Tel.: 18 18

Schriftführer/ Verwaltung

- Johannes Rohletter, Tel.: 7 19 57
Werner Schmidt, Tel.: 7 11 22

Homepage

- Bettina Müller, Tel.: 9 25 05 58

Bauteam

- Willi Weichel, Tel.: 45 51
Michael Eufinger, Tel.: 30 28

Chor- und Vereinsfamilie

- Christoph Königstein, Tel.: 60 41
Thomas Weier, Tel.: 92 36 05

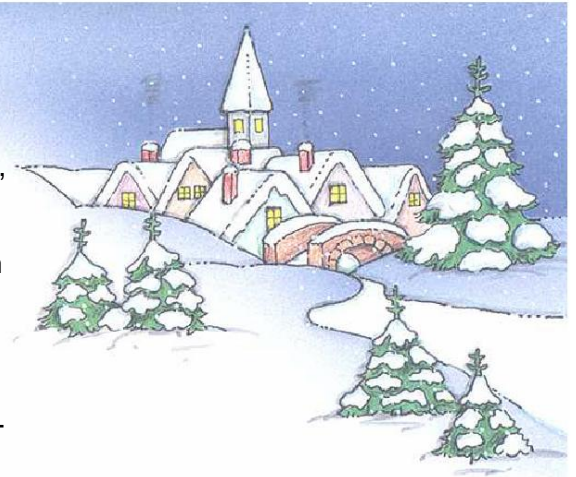
Einladung an die gesamte Vereinsfamilie

„Adventsfeier“

Sonntag, 04. Dez. 2011, 15:00 Uhr, Kulturhalle

Liebe Vereinsmitglieder,

einer schönen Tradition folgend möchten wir am Jahresende alle Chor- und Vereinsmitglieder mit ihren Verwandten und Freunden zu einer kleinen Feierstunde einladen.



Nachdem wir im letzten Jahr diesen Tag im Rahmen einer Matinee begangen hatten, möchten diesmal wieder zu einer Advent-Feier am Nachmittag einladen.

Wir würden uns daher sehr freuen, wenn Ihr unsere Einladung am

Sonntag, 04. Dezember 2011 ab 15.00 Uhr in der Kulturhalle Niederbrechen

annehmt und wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Beginnen möchten wir mit Kaffee und Kuchen, oder, wer lieber Waffeln- und Glühwein mag, mit der Weihnachtsmarkt-Variante. Anschließend möchten wir auch wieder verdiente aktive und passive Vereinsmitglieder für Ihre Verbundenheit zum Verein ehren. Die einzelnen Chorgruppen werden die Ehrungen mit Weihnachtsliedern umrahmen. Daneben garantieren eine lustige Weihnachtsgeschichte und ein unterhaltsames Quiz sicher für einen kurzweiligen Nachmittag.

Ein reger Besuch würde auch den Ehrungen einen würdigen Rahmen verleihen, und wie wir alle wissen, singt es sich auch mit Allen gemeinsam besser.

Um beim Kuchenbuffet gute selbstgebackene Kuchen anbieten zu können, bitten wir um Kuchenspenden. Bitte meldet euch diesbezüglich bis zum 27. November bei Johannes und Tania Rohletter (Tel. 71957)

Wir wünschen euch eine Gute Zeit und freuen uns auf einen schönen 2. Adventssonntag.

Herzliche Grüße wünscht das Vorstandsteam der Concordia Niederbrechen

Homepage: www.concordia-niederbrechen.de

Textbeiträge: Johannes Rohletter

Bankverbindung: Konto-Nr. 11 0453 08 - Vereinigte Volksbank e. G. Limburg - BLZ 511 900 00

Training auf der Tonleiter

Seit einiger Zeit habe ich einen Personal Trainer. Nicht, was Sie jetzt denken. Ich werde in meinem Leben niemanden dafür bezahlen, dass er mich durch den Stadtpark scheucht und zu 50 Liegestützen nötigt. Mein Trainer ist weiblich, keinen Meter groß und gehört zur Familie. Und das Training dient dem Fortkommen meines Gehirns: Meine Tochter nötigt mich zum Singen. Das hat sie in der Kita gelernt, und nun fordert sie mich auch zu Hause unerbittlich wippend und klatschend zum Gesang heraus. Und der verändert mich.

Während ich noch auf der Suche nach einer Erklärung für die Macht der Töne bin, melden Forscher des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften, dass Singen Schlaganfallpatienten helfen kann, ihre Sprachfähigkeit wiederzuerlangen. Es kommt, fanden die Leipziger heraus, mehr auf den Rhythmus als auf die Melodie an, was selbst ungeübte

Sänger wie mich ermutigt, weiterzumachen. Denn auch in meinem Kopf wirkt der Gesang sofort: Das Belohnungssystem des Gehirns wird aktiviert, in den Tiefen der Basalganglien wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Die Konzentration der Stresshormone in meinem Blut sinkt. Mein Immunsystem wird gestärkt, mein Kreislauf kommt auf Trab.

Und was geschieht mit meiner Tochter? Singen verknüpft in Kinderhirnen Neuronen zu Netzwerken. Es stimuliert wie kaum eine andere Tätigkeit Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit. Gemeinsames Singen fördert zudem die Fähigkeit, sich auf andere einzustimmen.

Und noch eine Erfahrung hält meine kleine Trainerin für sich und mich bereit: Wer singt, hat Mut! Das Hirn ist beim Singen schlicht nicht in der Lage, Angstgefühle zu mobilisieren. »Darum«, sagt der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther, »singen Menschen schon seit Jahrhunderten beim Gang in den Keller. Das tun sie nicht, um Mäuse zu vertreiben.« _____

Andreas Sentker ist Herausgeber von ZEIT Wissen und Leiter des Ressorts Wissen der ZEIT. In jeder Ausgabe entdeckt er die Wissenschaft in unserem Alltag

Singen

Singen als Sport? Hört sich erst einmal komisch an. Es stimmt schon, das Schmettern von Liedern trägt nicht gerade zur Kondition oder zum Muskelaufbau bei. Aber es tut dem Körper trotzdem gut. Denn ob es nun ein „Hosianna“ oder ein „One two three yeah“ ist, das den Brustkorb verlässt: Schon nach den ersten Tönen gerät der Körper in Wallung. Der Atem geht tiefer, die Lungen füllen sich mit Sauerstoff, die Körperspannung steigt. Der Hypothalamus, die vegetative Steuerzentrale im Hirn, schüttet Glückshormone aus. Stresshormone werden dagegen abgebaut. Man möchte tatsächlich ein Freudenlied anstimmen: Singen ist ein echter Soul Sport.

Mediziner und Psychologen schwärmen von der Heilkraft des Gesangs. Hintergrund ist die dabei angewendete Atemtechnik: Während bei Stress und Angst flach Luft geholt wird, atmet ein geübter Sänger tiefer ein. Dabei nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, die Durchblutung wird angeregt. Wir fühlen uns frischer, kommen gleichzeitig aber auch zur Ruhe. Diese ausgleichende Wirkung wird durch das Spüren der eigenen Stimme noch verstärkt. Vor allem das Singen in Gemeinschaft scheint dabei heilsame Kräfte zu haben: Studien unter Laienchorsängern belegten beispielsweise, dass diese besonders ausgeglichen sind. In ihrem Blut stieg der Anteil des Abwehrstoffs Immunglobulin A – das Immunsystem wurde so gestärkt. Singen sei mindestens ähnlich gesund wie Meditation und leichter

regelmäßiger Sport, so das Ergebnis einer Studie des Instituts für Musikpädagogik der Universität Frankfurt. Wer in der Gruppe singt, baut zudem Spannungen ab und festigt das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Gemeinschaft. Und ganz nebenbei klingt es auch noch wunderschön.

aus Öko-Test Heft 04/2010, Homepage www.oekotest.de

Und wann kommst Du singen?

Männerchor: Do ab 20 Uhr

Doppelterz: Mo ab 19:45 Uhr

Liedergarten und

Kontrapunktchen: Fr, ab 15 Uhr

total CHORrekt: Fr, ab 15:45 Uhr

immer im Proberaum der Kulturhalle

**Singst Du schon
oder bist Du
noch gestresst?**