

# Mit Singen fit bleiben bis ins hohe Alter

Logopädin aus Schönberg gründet Seniorenchor – Am 1. März geht's los

VON ASTRID SCHMIDT

**SCHÖNBERG.** Singen macht nicht nur gute Laune, sondern hält auch Körper und Geist fit. Das ist nur ein Grund für die Logopädin Katrin Sanne aus Schönberg, einen Seniorenchor ins Leben zu rufen. Dafür hat sie neue Räume hergerichtet, in denen künftig auch Therapien, Workshops und Seminare angeboten werden. Zum ersten Mal treffen sich singfreudige Senioren am Mittwoch, 1. März, um 10.30 Uhr, in den neuen Räumen in der Bahnhofstraße.

Das neue Angebot richtet sich an ältere Menschen, die gemeinsam Volkslieder oder andere bekannte Lieder singen möchten. Dabei stehen die Stimmbildung, das Stimmtraining und Atemübungen für die körperliche Aufrichtung im Mittelpunkt, verbunden mit Übungen zur Koordination, die das Körperbewusstsein ansprechen, und ein Training fürs Gehirn. „Singen“ schult nicht nur das Körpergefühl, sondern auch die Hirnfunktionen. Durch Merkfähigkeitsübungen und rhythmisches Training werden Körper und Geist gleichermaßen



Laden Senioren zum Singen ein: Die Logopädinnen Katrin Sanne (von links) und Annika Heißing sowie Stimmtherapeut Sebastian Wagner bieten einen Senioren-Chor an.

FOTO: ASTRID SCHMIDT

ben angesprochen“, erläutert Katrin Sanne das Konzept. Sie ist seit 15 Jahren selbstständige Logopädin in Schönberg und hatte vor gut zwei Jahren den

**” Durch Merkfähigkeitsübungen und rhythmisches Training werden Körper und Geist gleichermaßen angesprochen.**

Katrin Sanne,  
Logopädin

„Parkinsonchor“ ins Leben gerufen. „Wir hatten eine so gute Resonanz und viele positive Rückmeldungen der Erkrankten.“ Ein solches Sing- und Stimmtraining sei nicht nur für Erkrankte, sondern auch für alle anderen älteren Menschen hilfreich, um geistig und körperlich fit zu bleiben, begründet die Fachfrau ihr neues Angebot. Das bietet sie ab März gemeinsam mit Stimmtherapeut Sebastian Wagner und Logopädin Annika Heißinger in ihren neuen Räumen in der Bahnhofstraße

an. Eine Stunde in der Woche, jeweils mittwochs, kann die Seniorengruppe gemeinsam singen.

Die Räume stehen darüber hinaus auch anderen Therapeuten oder Anbietern zur Verfügung. „Hier können Seminare, Yoga, Baby-Massage, Gedächtnistraining, Workshops, Gruppensitzungen oder Ähnliches angeboten werden“, kündigt Sanne an.

➔ **Weitere Informationen**  
unter Telefon 04344/412221