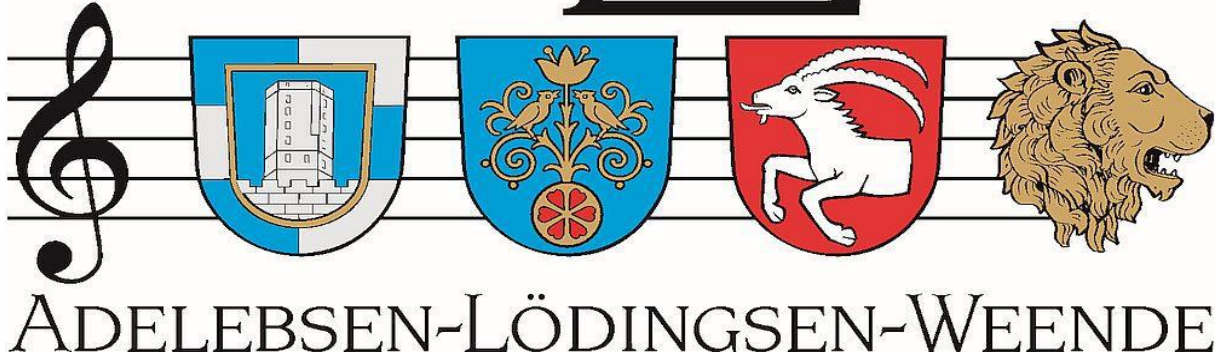


CHORGEMEINSCHAFT ADELÖWE



ADELEBSEN-LÖDINGSSEN-WEENDE

Das Singen der Geburtstagsständchen geht weiter ...



Unser Sänger im 1. Bass, Rüdiger Wagener, übt immer mit, wenn er Zeit hat. Außerdem ist er bei den meisten Auftritten dabei. Wenn er nicht mit uns singt, ist er auch als Sänger unterwegs. Bei seinen Soloauftritten hat er inzwischen einen eigenen Fanclub.



Der Hans lässt es ruhiger angehen. In der Vergangenheit war er immer dabei. Jetzt kommt er, wenn es geht. Und dann unterstützt er den 1. Tenor kräftig. Dirk von Minden

Hier noch ein Geheimitipp:

Gesundheitliche Nutzen des Singens:

- **bessere Atmung:** Der Brustkorb wird geweitet, die Luft verstärkt ausgeatmet und schlecht belüftete Lungenteile werden reaktiviert: Man bekommt besser Luft. Stimm- und Atemübungen helfen zudem bei der Entwicklung einer besseren Atemkontrolle.
- **bessere Lebensqualität:** Das gemeinsame Singen verbessert das persönliche Wohlbefinden. Beim Singen werden besonders viele Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet.
- **besseres Immunsystem:** Das Singen lässt den Spiegel von Antikörpern (Immunglobulinen) im Blut steigen, die wichtig für die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern sind.

Chorzeit Februar 2019