

# (M)EINE STUNDE FÜR DIE STIMME - STIMMFIT IN DAS NEUE JAHR 2026



Die Stimme ölen und trainieren - für alle, die sich stimmlich fit halten und wöchentlich angeleitet üben wollen. Für Neueinsteiger\*innen reserviere ich die Zeit 18:15-18:45 mit einem Basic-Einsingen:

Übungen und Erläuterungen für Atmung, Haltung und Artikulation.

Für alle Fortgeschrittenen gibt es ein Stimmfit Einsingen mit Übungen zu Geläufigkeit, Umfang und Kondition in der Zeit 18:45-19:15

Natürlich können Angemeldete an beiden Einheiten teilzunehmen.

**Was:** Stimmtraining nach dem Sommer:  
Zweierlei Einsingen, 10 Einheiten

**Wann:** ab 12.01. 2026 montags von  
18:15 - 18:45 (Basic)  
18:45 - 19:15 (Advanced)

12., 19., 26.01.2026  
02., 09., 23.02.2026  
02., 09., 16. und 23.03.2026

**Kosten:** € 50,-

**Ort:** Online via Zoom

Bezuschussung durch den CBS möglich!

**Anmeldung und Infos:**

info@helen-van-alsmsick.de

**[www.helen-van-alsmsick.de](http://www.helen-van-alsmsick.de)**