

VERANTSTALTUNGEN

Das grosse FSB-Singt Adventskonzert

Mit dem Adventskonzert am Sonntag, 9. Dezember steht ein Höhepunkt im FSB-Singt Vereinsjahr bevor. Nicht weniger als vier Chöre treffen sich in der röm.-kath. Kirche St.Wendelin Gipf-Oberfrick, um gemeinsam die Stille des Advents „einzusingen“. Es sind dies: Chortett Gemischter Chor Rheinfelden, Gemischter Chor Sisseln, Männerchor Wittnau, Männerchor Gipf-Oberfrick mit Friday Night Singers und Freaktal Singers. Jeder Chor wird seine eigenen Werke vortragen. Es lohnt sich diesen Termin vorzumerken, um als Zuschauer und Zuhörer mit dabei zu sein.

Wann: Sonntag, 9. Dezember 2018, 18.00 Uhr
Ort: St.Wendelin, röm.-kath. Kirche, Gipf-Oberfrick

MUSIKALISCHE WEITERBILDUNG 2018

Fort- und Weiterbildung wird in allen Bereichen immer wichtiger und wird neu vom Servicecenter «aargausingt» erbracht. Die Leitung des Servicecenters «aargausingt» liegt in den Händen von Marcel Hasler, Vorstandsmitglied des Fricktalischen Sängerbundes, langjähriger Leiter des Jugendchors Gipf-Oberfrick und bestens vernetzt in der aargauischen Chorlandschaft. Das Kursangebot ist in drei Regionen aufgeteilt, steht jedoch allen Verbandschören und seinen Mitgliedern zur Verfügung.

Notenlesekurs für SängerInnen

Wann: Feb. - April 2019
Dienstag- oder Mittwochabend 12 Lektionen à 2 Stunden
Ort: Raum Aargau (wird nach Teilnehmer optimiert)
bei Interesse bitte melden kurs@aargausingt.ch
Kursleitung: Ramona Welti

Region Nord (FSB-Singt)

Stimmbildung - Lauter, höher, schneller, länger! - Dein Zwerchfell, Stimmenergie pur!

Barbara Schneebeili kennt die Nöte ihrer Schüler/innen und ihren eigenen Wunsch, ihre Stimme stilistisch breitgefächert und gleichzeitig gesund einzusetzen. Dies machte sie zur Forscherin in Sachen „Töne von sich geben« und entdeckte dabei die zentrale Rolle des Zwerchfells für die Stimmgebung.

Der Kurs besteht aus einem grossen Praxisteil: Bewegend, singend, hörend kommen wir der Zwerchfellenergie handfest und zartfühlend auf die Spur. Persönliche Fragen/Probleme der Kursteilnehmenden sind dabei höchst willkommen.

Leitung: Barbara Schneebeili
Wann: Samstag 17. November 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
Wo: Kulturraum „Kapuzinerkirche“, Rheinfelden

Region Süd-West

Intensivworkshop Belting / Moderne Gesangstechnik

Möchtest du mehr Power in deiner Stimme? Möchtest du deine Gesangstechnik so optimieren, dass kraftvolles Singen nicht mehr „auf die Stimme geht“? Möchtest du mehr Klangfarben in deiner Stimme entwickeln? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich!

Kursleitung: Jasmin Schmid, Zofingen www.jasminschmid.ch
Wann: Sa 13. & So 14. Okt. 2018
Ort: Schönenwerd

Gesundheit der Stimme

Kursleitung: Jasmin Schmid
Wann: Samstag 20. Oktober 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
Wo: Aula Schulhaus Steineggli, Beinwil am See

Region Ost

Bühnenpräsenz I

Leitung: Jasmin Schmid
Wann: Samstag 27. Oktober 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
Wo: Cheminée-Raum der Ref. Kirchgemeinde Obersiggenthal,
Schulstrasse 16, 5415 Nussbaumen

Anmeldungen unter kurs@aargausingt.ch oder kurs@fsb-singt.ch
Mehr Informationen und Angebote unter www.aargausingt.ch/Servicecenter.

Hast Du ein Thema, das dich besonders interessieren würde? Lass es uns wissen. Wir werden es bei der Planung weiterer Kurse berücksichtigen.

TIPS UND TRICKS / FRAGEN UND ANTWORTEN

Der Herbst ist die Zeit wo es überall schnieft und hustet.

Auch unsere Stimme leidet jetzt mehr als sonst, dabei hat das mit der schlechten Witterung eigentlich gar nichts zu tun. Die Kälte ist nicht die Ursache dafür, dass wir uns erkälten; es sind zu 95 Prozent virale und zu fünf Prozent bakterielle Infektionen verantwortlich. Die kalte Luft spielt trotzdem eine Rolle, weil wir uns mehr drinnen aufhalten, wo meist eher trockene Luft herrscht. Dadurch belasten wir eine wichtige Schutzschicht, unsere Schleimhäute. Durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen steigt auch das Ansteckungsrisiko, denn die Anzahl der krankmachende Viren und Bakterien ist dort bedeutend höher. Wenn wir in den Herbst- und Wintermonaten mehr frieren, erlebt unser Körper das als Stress. Stresshormone schwächen das Immunsystem zusätzlich.

Mit einer guten Stimmhygiene kann man jedoch Abhilfe schaffen. Unsere Tipps:

- Schone deine Stimme und spreche ökonomisch. Schalte mal in den Modus der "Stimmruhe" um.
- Vermeide es, zu flüstern und räuspern, denn beides belastet den Stimmapparat ungemein.
- Empfehlenswert ist kräftiges Husten oder Klopfen auf die Brust bei gleichzeitigem Summen.
- Schaden tun auch der mehr oder weniger gerne getrunkene Kamillentee oder das Mentholbonbon, denn auch sie trocknen die Schleimhäute aus. Gleiches gilt für zu große Mengen an Kaffee oder schwarzen Tee.
- Trinke viel und regelmässig, vor allem Wasser und Kräutertees.
- Sorge für günstige Luft- und Temperaturverhältnisse und nehme mehrfach am Tag eine Stosslüftung vor. Auch im Büro!
- Atme durch die Nase, vor allen an belebten Orten, denn die Nase ist ein ausgezeichneter Filter.

- Traue dich zwischendurch mal herzlich zu gähnen oder zu seufzen, auch wenn das vielleicht fragende Blicke nach sich zieht.
- Bewege dich viel an der frischen Luft, vermeide Stress und gönne dir auch einmal eine Pause.

Und wenn die Erkältung schon da ist, dann ist z.Bsp. Inhalieren mit Emser Salz und vor allem mit Salbei. Dass ist nicht nur ein probates Mittel gegen die Erkrankung, sondern tut auch deiner Stimme gut.

Gratis ins Museum!

Der Herbst lockt mit kulturellen Abenteuern! Die Aktion Eingeladen, eine Initiative des Kantons Aargau, lädt ein, 50 Aargauer Museen, Schlösser und Ausstellungen kostenlos neu zu entdecken! Während der regulären Öffnungszeiten kannst du als Sängerin oder Sänger in 50 Museen im Aargau kostenlos auf Entdeckungstour gehen. Ab sofort darfst du auch eine Begleitperson mit ins Museum nehmen, die ebenfalls kostenlosen Eintritt erhält. Neben dem kostenlosen Eintritt in die Museen erwarten euch als Kulturfreiwillige auch spannende Spezialangebote! Die Aktion läuft bis April 2019.

Mehr Infos unter: www.ag.ch/de/bks/kultur/kulturvermittlung/eingeladen/eingeladen.jsp

Unser Tipp: Warum nicht einen Vereinsausflug mit einem Museumsbesuch kombinieren!

SINGST DU SCHON MIT?

Hast Du Lust, selber in einem Chor zu singen? Im ganzen Kanton Aargau gibt es viele Chöre, davon Jugendchöre, Frauenchöre, gemischte Chöre, Männerchöre und Projektchöre.

www.aargausingt.ch oder www.fsb-singt.ch

Wir stellen vor:

Chortett, Gemischter Chor Rheinfelden

Frauen und Männer, die Spass am Singen haben!
 Lokalität: Kulturraum Kapuzinerkirche
 Rheinfelden Dirigentin: Sophie Lamberbourg (Seit Aug. 2018) Kontakt: Bernadette Häusler (Präsidentin), chortett@gmail.com

Foto: Chortett, Auftritt am
 Mittelalterfest Rheinfelden, Juni 2018



Impressum:

„aargausingt – News“ wird zwei bis dreimal jährlich erscheinen
 Newsletter abonnieren oder abbestellen per E-Mail an: newsletter@aargausingt.ch

Verantwortlich: Marcel Hasler & Jo Peeters

www.aargausingt.ch