



# Singen in der Gruppe

Stärkung und Entspannung für  
Körper, Geist und Seele

Sie möchten singen und brauchen fachliche Anleitung? Singen macht nicht nur Spass, sondern steigert auch das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Aktuelle Studien belegen: Singen stärkt die Abwehrkräfte, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und hält das Gedächtnis fit. Die Freude am Singen steht im Zentrum. Sie lernen von einer erfahrenen Atem- und Gesangspädagogin, Atmung und Haltung korrekt einzusetzen. Probieren Sie es aus und singen Sie mit!

Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich.

### **Kursort**

Geschäftsstelle Rheumaliga

### **Doppellektion à 90 Minuten**

Dienstag 17.45–19.15 Uhr

Donnerstag\* 17.00–18.30 Uhr

### **Kurskosten pro Doppellektion (exkl. MwSt.)**

Mitglieder CHF 25/Nichtmitglieder CHF 29

\* Kurs am Donnerstag alle 14 Tage

## **Sie möchten mehr erfahren? Wir sind für Sie da.**

### **Rheumaliga Zürich,**

### **Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55

[kurse@rheumaliga-zza.ch](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr

14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

