



# Singen

Powerfood für Körper,  
Geist und Seele

Sie singen gerne und in einer Gruppe bereitet es Ihnen noch mehr Freude? Sie wollten schon lange wieder einmal singen doch die Gelegenheit fehlt? Sie möchten singen und brauchen fachliche Anleitung?

Wenn hier etwas zutrifft, dann ist dieser Gesangskurs genau das Richtige für Sie! Singen macht nicht nur Spass, sondern steigert auch das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Was 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. Dass Atmung und Haltung stimmen, dafür sorgt eine erfahrene und engagierte Atem- und Gesangspädagogin. Probieren Sie es aus und singen Sie mit!

Vorkenntnisse sind keine erforderlich und der Einstieg ist jederzeit möglich.

### **In Zürich**

Geschäftsstelle Rheumaliga Zürich  
Pfarramt Heilig Kreuz (alle 14 Tage)

### **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

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

### **Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55

[kurse.zh@rheumaliga.ch](mailto:kurse.zh@rheumaliga.ch)

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

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag	08.30–11.45 Uhr
Samstag	08.30–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten