



Singen macht gesund! Und glücklich...

1. Singen ist gut für den Kreislauf: Singen ist für den Körper so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport.
 2. Singen stärkt das vegetative Nervensystem: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer und die Muskulatur entspannt sich.
3. Singen stärkt die Abwehrkräfte: Speichelproben von Kirchenchormitgliedern haben ergeben, dass Chorproben das Immunsystem stärken.
 4. Singen macht glücklich: Beim Singen werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet. Wir bauen beim Singen eine innige Beziehung zu den Mitmusikern auf. Deshalb hat Singen im Chor eine noch stärkere Wirkung als das Singen alleine.
5. Singen ist lebensverlängernd: Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung als Menschen, die nicht singen.

Mit diesem Brief möchten wir Sie einladen, in unseren Chören mitzusingen. Das macht Spaß. Und offenbar auch gesund und glücklich.

Ab Ende August leitet Frank Schreiber als neuer Kantor die Chorproben in St. Nicolai. Er ist 37 Jahre alt, hat bisher in Berlin gearbeitet und stammt aus dem Erzgebirge. Seine E-Mail-Adresse ist schreiber@nicolai-lemgo.de .

Die Kantorei ist der Chor, in dem größere Werke erarbeitet werden. Sie probt donnerstags, 19.30-21.30 Uhr im Gemeindehaus Papenstr. 17. Sie beginnt jetzt mit den Proben für ein Requiem von Gabriel Fauré.

Wer lieber mit etwas weniger Probenaufwand kleinere Werke singen möchte, ist im Paul-Gerhardt-Chor richtig. Dieser probt mittwochs um 18 Uhr im Gemeindehaus Papenstr. 17.

Nutzen Sie den Neustart nach der Sommerpause. Entdecken Sie ein für Sie vielleicht neues Hobby. Herzlich willkommen. Oder sportlich gesprochen: Auf die Plätze ...

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Andreas Lange