

Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „Singen ist gesund“ in der Volkshochschule Bergkamen

Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist nachweislich gut für Körper und Seele. Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Musikbegeisterten und Neugierigen am 14. März 2026 von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr zum besonderen Kurs „Singen ist gesund“ ein.

In diesem kompakten Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie sich gemeinsames Singen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Studien belegen, dass beim Singen Glückshormone ausgeschüttet werden, sich die Atmung vertieft und das Immunsystem gestärkt wird. Dabei kommt es nicht auf Perfektion oder musikalische Vorkenntnisse an – im Vordergrund stehen Freude, Entspannung und ein wertschätzendes Miteinander.

Neben praktischen Singeinheiten gibt es Atem- und Stimmübungen, kleine Körperübungen zur Lockerung und interessante Einblicke in die Wirkung von Musik auf den Menschen.

Die Kursgebühr beträgt 9,60 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 02307-2853002, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.