

## **Mein Fitnessclub heißt GV Eintracht** **Mein Trainer Alexander Grün** ( *Originaltext D. Zülch* )

Viele Menschen haben in unserer schnelllebigen Zeit stressbedingte Beschwerden. Langes Sitzen am Arbeitsplatz, viele Termine, auch harte körperliche Arbeit brauchen einen Ausgleich. Um zu einem gesunden Wohlbefinden zurückzukehren suchen sie deshalb nach einem Ort der Entspannung bzw. der Ablenkung. Das kann beispielsweise ein Sportverein, ein Yoga-Kurs, autogenes Training oder – und das dürfte den wenigsten bekannt sein – ein Chor sein.

Das Singen in einem Team bereichert nachweislich und erfüllt mit Zufriedenheit, die Wahrnehmung ist ganz auf den Moment konzentriert. Sorgen und Probleme des Alltags werden in dieser Zeit ausgeblendet.

Bestandteil aller Entspannungstechniken sind zweifelsfrei Atemübungen. Durch diese Übungen kommt der Geist zur Ruhe und das Hirn und die inneren Organe werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Leichte Gymnastik- und Dehnübungen kräftigen die Muskulatur und halten sie geschmeidig. Hinzu kommt in einem Chor noch die Kopfarbeit. Durch das Erlernen von Texten und Melodien verhindern wir Vergesslichkeit und halten uns geistig fit bis ins hohe Alter. Um all dies an einem Probenabend umzusetzen ist es unerlässlich, dass der Chorleiter entsprechend qualifiziert ist und die Sänger entsprechend motivieren kann. Wird diese Voraussetzung erfüllt befinden sich Körper und Geist schnell wieder im Einklang. Einklang! In diesem Wort ist schon enthalten was Körper und Seele erfrischt, nämlich „Klang“.

Auf der Suche nach dem Klang landet man unweigerlich beim Musizieren. Man hat die Wahl ein Instrument zu erlernen, oder man nutzt das Instrument, das jeder in sich trägt – die eigene „Stimme“. Das Argument:“ ich kann nicht singen, ich habe keine schöne Stimme“ kann ich dabei nicht gelten lassen. Singen kann wirklich jeder. Der eine besser, der andere nicht so gut. Und genau deshalb singen wir in einem Chor. Hier werden alle Stimmen von einem guten Dirigenten so eingesetzt, dass es auch gut klingt. So einfach ist das.

Ein angenehmer und nicht zu unterschätzender Nebeneffekt ist die Geselligkeit in einem Chor. Vorbei die Zeit wo man alleine zuhause sitzt und sich langweilt. Mit den neuen Freunden unternimmt man Ausflüge, besucht Konzerte und Feste oder gestaltet eigene Auftritte.

Ich habe in meinem Chor viel gelernt und verbringe meine Freizeit gerne dort. Wir haben verschiedene Chorgruppen: einen Popchor „Hörsturz“, einen Kinderchor, einen Frauenchor „Mittendrin“ und einen gemischten Chor „Hertztöne“. Der Frauenchor und der gemischte Chor werden von unserem Chorleiter Alexander Grün geleitet. Er ist hervorragend ausgebildet und in puncto Chorliteratur sehr aufgeschlossen.

In unserem Repertoire haben wir moderne Popsongs, Jazz und Swing, Musicals und ebenso anspruchsvolle Klassik. Gelegentlich singen wir auch einmal ein Volkslied. Dann handelt es sich aber immer um ungewöhnliche, neue und frische Arrangements. Bei unseren Auftritten und Konzerten werden wir meistens von einer ausgezeichneten Combo begleitet.

Nach unserer Sommerpause bieten wir Neueinsteigern ab dem 23. September, 18.00 Uhr die Möglichkeit bei uns einzusteigen. Wir suchen neue Sänger/innen um uns für ein Benefizkonzert im Juni 2016 vorzubereiten. Nutzen Sie diese Chance und wagen Sie den ersten Schritt in ein außergewöhnliches Fitnessprogramm. Wir freuen uns auf Sie.

Probenort: kath. Gemeindezentrum St. Jakobus, Unter der Muschel in Nauheim

Probenzeiten:

Frauenchor „Mittendrin“

18.00 – 20.00 Uhr

Gemischter Chor „Hertztöne“

20.00 – 22.00 Uhr