



# Aus der Puste

DER CHOR ZUR STÄRKUNG DER LUNGEN



Wer Lust hat, die Lungen zu stärken  
und dabei Freude und Spaß am Singen hat,  
ist bei uns genau richtig.

Wir freuen uns auf neue Mitglieder und laden  
Sie ganz herzlich dazu ein, bei uns mitzusingen.

**Proben:** mittwochs von 10:00-11:30 Uhr

**Ort:** **Hamburger Konservatorium**  
**Haus Flachland**  
Bramfelder Straße 9  
22083 Hamburg.

**Gebühren:** 20,00 € monatlich,  
2 Probestunden kostenlos

**Informationen:**

**Chorleiterin Pernille Sieprath**

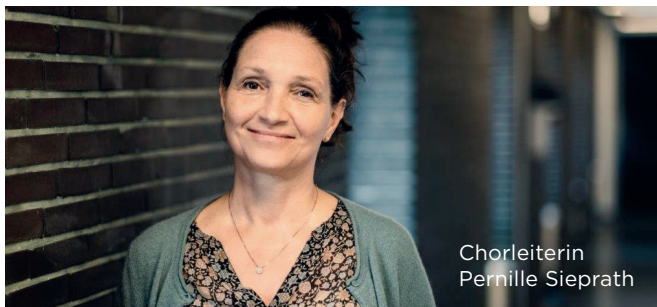
Mail: [pernille.sieprath@gmail.com](mailto:pernille.sieprath@gmail.com)

Hamburger Konservatorium, Frau Groß

Telefon: 040 870877-11



# *Singen verhilft Patienten mit COPD und Long-COVID zu mehr Atemluft und Lebensqualität*



Chorleiterin  
Pernille Sieprath

Richtiges Singen zu erlernen, erfordert eine gute Kontrolle über eigene Atmung und Körperhaltung.

Dadurch erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Gesangsgruppe, ihren Atem besser zu nutzen, wodurch sie auch ihre körperliche Fitness steigern.

Außerdem macht Singen Spaß, was ebenfalls die Lebensqualität steigert. So lässt sich das Atemtraining mit dem Angenehmen und Positiven verbinden,

erklärt Dr. Hellmann, Vorsitzender des Bundesverbands der Pneumologen (BdP).

## Das sagen unsere Mitglieder

---

Jutta:

„Aktiv was für meine Gesundheit zu tun, fällt mir im Chor leichter als im Alltag.“

Kathy:

„Das fröhliche Beisammensein macht Lust und gute Laune. Wo sonst kann man Singen und Atemübungen so gut miteinander verbinden? Ich bin mit Freude und Elan dabei.“

