

Einleitung: Warum Singen die schönste Art ist, jung zu bleiben

Stell dir vor, du sitzt mit geschlossenen Augen in einem Raum voller Menschen. Plötzlich erklingen die ersten Töne eines bekannten Liedes – und du merkst, wie dein Herz ein kleines Stück schneller schlägt. Deine Lippen formen die Worte ganz von allein, und ehe du dich versiehst, bist du mittendrin: im Rhythmus, in der Melodie, im Moment.

Singen ist viel mehr als nur Musik. Es ist ein kleines Stück Lebensfreude, das wir jederzeit abrufen können. Gerade im Alter, wenn der Alltag oft ruhiger wird, schenkt uns die Stimme einen Schatz, der unbezahlbar ist: Energie, Gemeinschaft und das Gefühl, lebendig zu sein.

Und das Beste: **In Münster startet jetzt ein Chor, der genau diese Freude lebendig macht – speziell für Menschen ab 65.**

Der **Popchor 65+** lädt dich ein, deine Stimme (wieder) zu entdecken und gemeinsam mit anderen neue Lebensfreude zu spüren. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Noten lesen kannst, ob deine Stimme perfekt klingt oder ob du seit Jahren nicht mehr gesungen hast – jeder Ton ist willkommen, weil er von Herzen kommt.

Viele Menschen sagen: „*Singen hält jung.*“ Und tatsächlich: Wer singt, spürt, wie Sorgen kleiner werden, wie der Körper aufblüht und wie der Geist klarer wird. Ob in der Dusche, im Auto oder im Chor – unsere Stimme ist wie ein Jungbrunnen, den wir immer bei uns tragen.

👉 Genau deshalb entsteht jetzt in Münster ein neuer **Popchor 65+**, der diese Freude lebendig macht – ein Chor für Menschen im besten Alter, die Lust auf Musik und Gemeinschaft haben.

In diesem kleinen Ratgeber zeige ich dir, warum Singen Körper, Geist und Seele stärkt – und warum es gerade jetzt, im besten Alter, die schönste Entscheidung sein kann, deine Stimme wieder öfter zu nutzen.

Mach dich bereit für eine Reise, die dich nicht nur zum Singen, sondern auch zum Lächeln bringt. 🎵

Kapitel 1: Gesund durch Gesang – so wirkt Singen auf Körper und Wohlbefinden

Viele Menschen sagen: „*Singen macht glücklich.*“ Aber kaum einer weiß, wie stark es tatsächlich auf unseren Körper wirkt – und das in jedem Alter.

Besonders ab 65, wenn Bewegung vielleicht etwas langsamer wird, ist die Stimme ein wahres Wundermittel: Sie hält uns in Schwung, belebt den Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und sorgt gleichzeitig für innere Ruhe.



Stell dir vor, du singst dein Lieblingslied – vielleicht etwas von den Beatles, Udo Jürgens oder ABBA. Nach den ersten Takten atmest du tiefer, deine Schultern entspannen sich, dein Herzschlag passt sich dem Rhythmus an. Schon wenige Minuten später fühlst du dich wacher, klarer und irgendwie leichter.

Genau das passiert, wenn dein Körper und deine Seele gemeinsam in Schwingung geraten.

👉 Genau diese Wirkung erlebst du auch im **Popchor 65+**, wenn bekannte Lieder gemeinsam neu zum Klingen gebracht werden.

Balsam für die Atmung

Beim Singen nutzen wir die Lunge intensiver als im Alltag. Wir atmen tiefer ein, halten die Luft bewusst und geben sie kontrolliert wieder ab. Dieser Wechsel trainiert die Atemmuskulatur – so ähnlich, wie es auch Sänger im Profibereich tun.

Gerade für ältere Menschen ist das ein Schatz: Die Lunge bleibt elastischer, die Atemwege werden besser belüftet, und man spürt im Alltag mehr Luft und Energie. Manche Ärzte empfehlen Gesang sogar als ergänzende Übung für Menschen mit Atembeschwerden, weil es die Atemtechnik verbessert und die Lunge kräftigt.

Einfach gesagt: Jedes Lied ist eine kleine Atemtherapie - und in einem Chor macht diese „Therapie“ doppelt Spaß, weil man sich gegenseitig mitträgt.

Training für Herz & Kreislauf

Wusstest du, dass dein Herz auf Musik reagiert? Beim Singen passt sich der Herzschlag oft dem Rhythmus der Melodie an. Singt man ruhig und langsam, wird auch der Puls ruhiger. Bei fröhlichen, schnellen Liedern schlägt er etwas schneller – aber auf eine gesunde, harmonische Weise. Forscher haben gezeigt, dass sich dadurch der Blutdruck stabilisieren und Stresshormone abbauen können. Es ist fast so, als würde das Herz selbst tanzen – und dabei in Balance kommen.

Für Menschen ab 65 bedeutet das: Singen ist wie ein sanftes Ausdauertraining, das Herz und Kreislauf stärkt, ohne dass man dafür Laufschuhe schnüren muss – und wer regelmäßig zur Chorprobe kommt, spürt diese Wirkung besonders deutlich.

Stimmungslift auf Knopfdruck

Hast du schon einmal bemerkt, dass ein Lied deine Laune komplett verändern kann? Ein melancholisches Lied macht uns nachdenklich, ein fröhlicher Refrain lässt uns unweigerlich lächeln. Das liegt an den

sogenannten Neurotransmittern. Beim Singen werden Glückshormone wie **Dopamin und Endorphine** ausgeschüttet. Gleichzeitig sinkt das Stresshormon Cortisol.

Das Ergebnis: weniger Anspannung, mehr Freude – ein innerer Sonnenschein, ganz ohne Tabletten.

Viele Menschen berichten, dass sie nach dem Singen entspannter schlafen, mit mehr Energie aufstehen oder einfach gelassener durch den Tag gehen.

Stärkeres Immunsystem

Auch für unsere Abwehrkräfte ist Singen ein Gewinn. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass nach dem Singen mehr Antikörper im Blut messbar sind – also kleine Helfer, die Viren und Bakterien bekämpfen.

Das heißt: Wer singt, stärkt aktiv sein Immunsystem.

Und das Schönste daran: Diese Wirkung spürt man oft sofort – als ob der Körper sagen würde: „Danke, das hat mir gutgetan.“

👉 Kurz gesagt: Singen ist die einfachste Medizin, die Spaß macht – und sie wird im **Popchor 65+** Woche für Woche neu verschrieben.

Ein kleines Allheilmittel?

Natürlich ersetzt Singen keinen Arztbesuch. Aber es ist ein kostenloses, jederzeit verfügbares Mittel, das Körper und Seele gleichzeitig stärkt.

Man braucht keine Geräte, keine Medikamente, keine speziellen Voraussetzungen. Alles, was man tun muss: den Mund öffnen, tief durchatmen und loslegen.

👉 Kurz gesagt: **Singen ist die einfachste Medizin, die Spaß macht.** Es hält Herz, Lunge und Immunsystem fit, senkt Stress, hebt die Stimmung – und das alles, während wir uns lebendig und frei fühlen.

Kapitel 2: Gehirnjogging mit Musik – warum Singen die geistige Fitness stärkt

Das Gehirn ist wie ein Muskel: Wird es nicht genutzt, verliert es an Kraft. Aber das Schöne ist – genau wie beim Körper lässt es sich auch im Alter trainieren. Und was wäre schöner, als dieses Training nicht mit Zahlen oder trockenen Übungen zu machen, sondern mit etwas, das Freude bereitet? Genau das passiert beim Singen.

Beim Singen arbeitet das Gehirn nämlich auf Hochtouren. Es muss gleichzeitig Wörter abrufen, Melodien speichern, die Stimme steuern, auf die Umgebung hören und das Ganze in einen Rhythmus bringen. Das ist ein wahres Multitasking-Wunder – und es hält die grauen Zellen frisch, egal ob man 25 oder 85 Jahre alt ist.

Ein Fitnessstudio für die grauen Zellen

Beim Singen sind beide Gehirnhälften aktiv:

- die linke Seite für Sprache, Text und Struktur,
- die rechte Seite für Melodie, Kreativität und Emotion.

Das bedeutet: Jede Chorprobe oder jedes Lied, das du singst, ist ein **Ganzkörpertraining für den Kopf**. Es steigert Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Viele Forscher vergleichen es mit Gehirnjogging-Apps oder Rätseln – nur dass Singen zusätzlich den Körper entspannt und Glücksgefühle auslöst. Es ist also nicht nur Training, sondern gleichzeitig auch Belohnung.

Erinnerungen, die zum Leben erwachen

Musik hat eine ganz besondere Macht: Sie kann Türen öffnen, die tief im Gedächtnis verschlossen liegen.

Vielleicht kennst du das: Du hörst ein altes Lied im Radio – und plötzlich bist du wieder auf der Tanzfläche deiner Jugend, spürst die Atmosphäre,

siehst die Gesichter von damals. Genau das passiert, wenn Musik Erinnerungen aktiviert.

Besonders Menschen über 65 erleben dieses Phänomen intensiv. Melodien und Texte, die vielleicht Jahrzehnte nicht gesungen wurden, sind oft sofort wieder da. Unser Gehirn speichert Musik auf eine andere, tiefere Art als viele andere Informationen. Deshalb kann Singen auch helfen, das Gedächtnis lebendig zu halten und Vergesslichkeit vorzubeugen.

Konzentration und Aufmerksamkeit im Chor

Wer in einem Chor singt, trainiert die Aufmerksamkeit gleich mehrfach. Man hört die eigene Stimme, achtet gleichzeitig auf die anderen Sänger, folgt dem Dirigenten und behält den Text im Kopf. Dieses „Mehrspur-Denken“ fordert den Geist – aber es macht Spaß und wird gar nicht als Anstrengung empfunden.

Die Folge: Das Gehirn bleibt beweglich, flexibel und reaktionsschnell. Genau das sind Fähigkeiten, die wir im Alltag brauchen – sei es beim Einkaufen, beim Autofahren oder beim Treffen mit Freunden.



Singen als Schutzschild für das Gehirn

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Musik und Gesang die Bildung neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen anregen. Das bedeutet: Das Gehirn bleibt lernfähig und kann sich auch im Alter noch anpassen. Manche Wissenschaftler sprechen sogar davon, dass Singen das Risiko für Demenz senken oder den Verlauf verlangsamen kann.

Natürlich ist Singen kein medizinisches Wundermittel – aber es ist eine der schönsten Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene geistige Fitness zu tun. Und das ganz ohne Zwang, sondern voller Freude.

Geistige Frische, die man spürt

Menschen, die regelmäßig singen, berichten oft, dass sie sich wacher, klarer und präsenter fühlen. Es ist, als würde ein inneres Licht angehen – Gedanken ordnen sich, der Kopf wird frei, und die Stimmung hellt sich auf. Manche sagen sogar: *„Nach dem Singen habe ich das Gefühl, zehn Jahre jünger zu sein.“*

 Kurz gesagt: **Singen ist das schönste Gehirnjogging der Welt** und im **Popchor 65+** macht es doppelt Freude, weil man es gemeinsam erlebt. Es hält das Gedächtnis wach, fördert die Konzentration und weckt Erinnerungen, die uns das Herz wärmen. Und es schenkt uns das gute Gefühl, geistig fit und lebendig zu bleiben – egal, wie viele Geburtstage wir schon gefeiert haben.

Kapitel 3: Glücksgefühl auf Knopfdruck – wie schnell Singen positive Effekte zeigt

Es gibt Dinge im Leben, die wirken sofort: ein herzhaftes Lachen, eine warme Umarmung, ein Sonnenstrahl im Gesicht. Genau dazu gehört auch das Singen. Schon nach wenigen Minuten verändert sich im Körper eine ganze Menge – man spürt die Kraft des Augenblicks und die Freude, die Musik entfesseln kann.

Viele Menschen sind überrascht, wie schnell die positiven Effekte spürbar sind. Es braucht keine jahrelange Übung, kein großes Training, keine perfekte Technik. Schon der erste Ton reicht oft, um ein kleines Feuerwerk im Körper auszulösen.



Das Gehirn schaltet in den Glücksmodus

Wenn wir singen, schüttet unser Gehirn eine ganze Mischung an „Wohlfühl-Botenstoffen“ aus:

- **Dopamin** – sorgt für Motivation und gute Laune.
- **Endorphine** – wirken wie ein natürliches Schmerzmittel und machen glücklich.
- **Oxytocin** – auch bekannt als „Bindungshormon“, das Nähe und Vertrauen schafft.

Diese Stoffe wirken sofort. Schon nach ein paar Minuten Singen kann man spüren, wie Anspannung verschwindet, ein Lächeln sich einschleicht und die Gedanken leichter werden.

Soforteffekt – in Minuten fühlbar

Viele Menschen beschreiben es so: „Ich kam müde zur Chorprobe – und nach zehn Minuten fühlte ich mich wie ausgewechselt.“ Genau das ist der Soforteffekt des Singens. Der Kreislauf kommt in Schwung, die Atmung wird tiefer, die Haltung richtet sich auf – und der ganze Körper signalisiert: „Mir geht’s besser.“

Interessant ist: Der Effekt ist nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Das Singen reißt uns aus Grübeleien oder Sorgen, weil wir uns auf Melodie, Rhythmus und Text konzentrieren. Das Hier und Jetzt wird zur Bühne, auf der nur die Musik zählt.

Langfristiger Bonus: Je öfter, desto stärker

Der Soforteffekt ist wunderbar – aber es gibt auch eine Langzeitwirkung. Menschen, die regelmäßig singen, berichten, dass sie insgesamt fröhlicher, entspannter und ausgeglichener sind. Man könnte sagen: **Singen trainiert das Glücksgefühl.**

Je öfter man es tut, desto leichter fällt es dem Körper, in diesen Glücksmodus zu wechseln. Das Gehirn erinnert sich daran, wie gut es sich anfühlt, und produziert die entsprechenden Stoffe immer schneller.

🎵 Kleine Momente, große Wirkung

Es muss nicht einmal eine ganze Chorprobe sein. Schon ein einzelnes Lied am Morgen, ein Summen beim Spaziergehen oder ein Mitsingen im Radio kann den Tag verändern. Singen ist ein kleiner Schalter, den man jederzeit umlegen kann, um die Stimmung zu heben.

Das macht es so wertvoll: **Man trägt das Instrument für Glück immer bei sich.** Keine teure Mitgliedschaft, kein spezielles Gerät – nur die eigene Stimme.



🌟 Ein Lächeln, das bleibt

Der vielleicht schönste Effekt:
Nach dem Singen bleibt das gute Gefühl oft noch lange erhalten.
Viele beschreiben es so, als hätten sie innerlich neue Energie getankt, die sie durch den ganzen Tag trägt.

Ein Chorabend endet nicht mit dem letzten Lied – er wirkt nach, manchmal bis in den nächsten Morgen.

👉 Kurz gesagt: Singen ist wie ein Lichtschalter für die Seele.

Ein paar Töne reichen, und schon wird der Alltag heller, leichter und glücklicher.

Kapitel 4: Gemeinsam statt einsam – warum Singen im Chor verbindet und Freundschaften schafft

Es gibt Dinge, die machen allein Spaß – und es gibt Dinge, die entfalten ihre volle Magie erst in der Gemeinschaft. Singen gehört eindeutig zur zweiten Kategorie. Denn sobald mehrere Stimmen zusammenkommen, passiert etwas Wundervolles: Aus einzelnen Tönen wird ein Klang, aus Einzelnen wird ein Wir.

Gerade im Alter, wenn Kinder und Enkel vielleicht weit weg wohnen oder der Alltag ruhiger wird, sehnen sich viele Menschen nach **Kontakt, Nähe und neuen Begegnungen**. Ein Chor ist dafür der perfekte Ort: Hier zählt nicht, ob man Profi ist oder Anfänger – sondern die Freude am Miteinander.

Musik als Sprache, die alle verstehen

Musik verbindet Menschen, selbst wenn sie sich noch nie zuvor begegnet sind. Ein Lied, das alle mitsingen, schafft in Sekunden das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Worte sind dabei fast nebensächlich – die Melodie übernimmt die Brücke.

Viele, die zum ersten Mal eine Chorprobe besuchen, sagen: *„Ich kannte niemanden – aber nach zehn Minuten hatte ich das Gefühl, mittendrin zu sein.“*

Neue Freundschaften entstehen

In einem Chor lernt man schnell Menschen kennen, die die gleiche Freude teilen. Man trifft sich regelmäßig, lacht zusammen, übt gemeinsam und hat immer ein Gesprächsthema: die Musik.

Aus dieser Vertrautheit entwickeln sich oft echte Freundschaften.

Manche Chormitglieder fahren später gemeinsam in den Urlaub, andere treffen sich zum Kaffeetrinken – die Chorprobe wird so zum Anfangspunkt für ein lebendiges soziales Netz.

👉 Zusammen stärker als allein

Singen im Chor ist auch ein wunderbares Beispiel dafür, wie Gemeinschaft uns stärkt. Wenn die eigene Stimme mal wackelt, tragen die anderen sie mit. Wenn jemand unsicher ist, geben die Nachbarn Halt. Und wenn alle gemeinsam einen Refrain anstimmen, spürt man: **Wir sind ein Teil von etwas Größerem.**

Dieses Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein, ist Balsam für die Seele – besonders in einer Zeit, in der viele Menschen über 65 von Einsamkeit betroffen sind. Der Chor schenkt Nähe, Zugehörigkeit und das Gefühl: *„Hier werde ich gebraucht.“*

Der **Popchor 65+ in Münster** schenkt Nähe, Zugehörigkeit und das Gefühl: *„Hier werde ich gebraucht.“*



🌟 Gemeinsame Erlebnisse, die verbinden

Ein Konzert, ein Auftritt im Seniorenheim, ein Liederabend mit Freunden – solche Momente schaffen Erinnerungen, die bleiben. Es ist nicht nur das Singen selbst, sondern auch das Teilen dieser Erlebnisse, das so wertvoll ist. Man lacht zusammen über kleine Fehler, feiert gemeinsam Erfolge und wächst dadurch enger zusammen.

Ein Zuhause voller Stimmen

Viele Chorsänger sagen, der Chor sei für sie wie eine zweite Familie. Eine Familie, die nicht durch Blutsverwandtschaft verbunden ist, sondern durch gemeinsame Töne. Und dieses Gefühl ist unbezahlbar – weil es im Alltag oft fehlt und hier plötzlich wieder lebendig wird.

 Kurz gesagt: **Ein Chor ist viel mehr als Musik.**

Er ist ein Ort der Begegnung, der Freundschaft, der Freude. Wer singt, findet nicht nur seine Stimme, sondern auch neue Menschen, die das Leben reicher machen.

Mini-Übung: Eine 5-Minuten-Sing-Übung, die sofort Freude auslöst

Du brauchst nichts weiter als dich selbst, ein bisschen Ruhe und deine Stimme. Diese kleine Übung ist so einfach, dass sie jeder machen kann – und so wirkungsvoll, dass du schon nach wenigen Minuten merkst, wie dein Körper entspannter und dein Herz leichter wird.

Schritt 1: Finde deinen Platz

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder stelle dich entspannt hin. Die Füße fest auf dem Boden, die Schultern locker, der Bauch frei. Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht dich sanft nach oben – so wird deine Haltung aufgerichtet, ohne dass es anstrengend wirkt.

Schritt 2: Atme dich frei

Lege eine Hand leicht auf deinen Bauch. Atme tief durch die Nase ein, so dass sich deine Hand sanft hebt. Halte die Luft einen Moment – und atme dann langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole das drei Mal. Schon jetzt merkst du: Dein Körper wird ruhiger, deine Gedanken klarer.

Schritt 3: Summen für Wärme

Schließe den Mund und beginne, auf einem Ton zu summen – egal, welcher Ton, es muss nicht „richtig“ klingen. Spüre, wie die Vibration im Gesicht, in den Lippen und vielleicht sogar im Brustkorb ankommt. Summen ist wie eine kleine Massage von innen und lockert deine Stimme. Summ einfach eine halbe Minute vor dich hin.

Schritt 4: Dein Lieblingslied

Jetzt wähle ein Lied, das dir Freude macht. Es muss kein kompliziertes Stück sein – vielleicht „Über den Wolken“, „Let it be“ oder ein Kinderlied, das du schon lange kennst. Singe einfach die erste Strophe oder den Refrain. Achte nicht auf Perfektion – genieße den Klang deiner eigenen Stimme.

Schritt 5: Lächeln und fühlen

Lächle, während du singst – auch wenn es sich am Anfang künstlich anfühlt. Dein Körper reagiert sofort auf dieses Signal. Du wirst merken, dass die Töne leichter klingen und deine Stimmung sich hebt. Schließe danach kurz die Augen und spüre nach: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

 In nur fünf Minuten hast du:

- tiefer geatmet,
- deinen Körper entspannt,
- Glückshormone aktiviert,
- und deinem Tag ein kleines Stück Leichtigkeit geschenkt.

Und das Beste: Diese Übung kannst du jederzeit wiederholen – morgens nach dem Aufstehen, am Nachmittag, wenn Müdigkeit kommt, oder abends zum Entspannen.

 Kurz gesagt: **Singen ist deine persönliche Glücksdusche.**

Sie dauert nur wenige Minuten, kostet nichts – und wirkt sofort.

Schlusswort: Warum es nie zu spät ist, Teil eines Chors zu werden

Vielleicht fragst du dich: „*Bin ich nicht schon zu alt, um noch in einem Chor zu beginnen?*“ Die klare Antwort lautet: **Nein – es ist nie zu spät.**

Die Stimme ist kein Instrument, das man erst als Kind erlernen muss. Sie ist von Anfang an in dir – und sie begleitet dich dein ganzes Leben.

Natürlich verändert sich die Stimme im Laufe der Jahre. Sie wird vielleicht tiefer, sanfter, manchmal auch brüchiger. Aber genau das macht sie einzigartig. Jede Stimme trägt eine Geschichte in sich, und wenn sie sich mit anderen verbindet, entsteht ein Klang voller Wärme und Leben.

Die Freude zählt, nicht die Perfektion

Viele Menschen glauben, sie könnten nicht singen, weil ihre Stimme nicht perfekt klingt oder weil sie keine Noten lesen können. Doch ein Chor ist kein Wettbewerb, sondern eine Gemeinschaft. Niemand erwartet, dass du wie ein Opernsänger klingst. Alles, was zählt, ist die Freude am Singen – und die teilst du mit anderen.

Wenn du einmal erlebt hast, wie sich dein eigener Ton in den großen Klang des Chores einfügt, wirst du verstehen: **Jede Stimme ist wichtig. Auch deine.**

Gemeinschaft macht stark

Ein Chor schenkt dir mehr als Musik. Er schenkt dir Begegnungen, Freundschaften und unvergessliche Momente. Du wirst Menschen kennenlernen, die die gleiche Freude teilen, mit dir lachen, mit dir üben und mit dir auftreten. Und du wirst merken: Gemeinsam singen ist wie ein kleines Stück Zuhause, das man überall hin mitnimmt.

✨ Ein Schritt, der dein Leben bereichern kann

Vielleicht kostet es ein bisschen Überwindung, das erste Mal zu einer Chorprobe zu gehen. Doch die Belohnung ist riesig: Du wirst mit offenen Armen empfangen, du wirst sofort Teil einer Gemeinschaft – und schon nach den ersten Liedern spüren, wie gut es dir tut.

Viele Menschen sagen nach ihrer ersten Probe: *„Warum habe ich das nicht schon früher gemacht?“*

✨ Dein Leben, deine Stimme

Ob du 65 bist, 75 oder 85 – deine Stimme gehört dir, und sie ist ein Geschenk. Nutze sie, teile sie, lass sie klingen. Denn Singen macht nicht nur dich glücklicher, sondern auch die Menschen um dich herum.

👉 Kurz gesagt: **Es ist nie zu spät, ein neues Kapitel voller Musik, Freude und Gemeinschaft aufzuschlagen.**

Deine Stimme wartet nur darauf, gehört zu werden – und vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, ihr im **Popchor 65+** diesen Raum zu geben.

✨ Komm vorbei und sing mit!

Es ist nie zu spät, deine Stimme zu entdecken und Teil einer fröhlichen Gemeinschaft zu werden.



👉 Melde dich jetzt unverbindlich für unseren neuen **Popchor 65+** an!

👉 **Theaterpädagogisches Zentrum
Münster**

Achtermannstraße 24, 48143 Münster

Tel. 0151 – 561 38 207

Mail: info@tpz-muenster.de

Web: www.tpz-muenster.de