

Handlungsempfehlungen in Corona-Zeiten



SINGEN SIE!

Singen tut Körper, Geist und Seele gut.

Singen unterstützt die Atmung.

Singen sorgt für eine bessere Haltung.

Singen unterstützt die Gesundheit.

PROBEN SIE!

Proben sind auch in geschlossenen Räumen möglich...

Abstand von 2,5 m zwischen den Sängern

ggf. in 10er Gruppen ohne Abstand (nach Rücksprache mit dem Gesundheitsamt)

in geteilten kürzeren Proben

ausreichende Belüftung

Nutzen Sie die Angebote des Landesmusikrates und der Kulturbehörde, um Hilfe bei der Suche nach Räumlichkeiten und ggf. finanzielle Unterstützung zu erhalten.

Chorona #saveourchoirs

PFLEGEN SIE SOZIALE KONTAKTE!

Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und Bekannten.

Treffen Sie sich mit ihnen auf einen Kaffee.

Sprechen Sie mit ihnen auf der Straße

- und das alles mit Abstand.

TANKEN SIE SONNE UND FRISCHE LUFT!

Gehen Sie spazieren und erfreuen Sie sich an der Natur. Den Bäumen, den Eichhörnchen und den Wolken ist es egal, wie es uns geht. Sie leben einfach vor sich hin.

Handlungsempfehlungen in Corona-Zeiten



... WENN WIR SCHON BEIM SPAZIEREN GEHEN SIND... SINGEN SIE!

Auch dabei können Sie singen. Haben Sie sich verabredet und haben eine Begleitung? Singen Sie zu zweit!

Frische Luft und ausreichend Abstand sind leicht zu realisieren.

ERNÄHREN SIE SICH GUT!

Essen Sie täglich Obst und Gemüse und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Das unterstützt Ihre Gesundheit.

... gesunde Menschen haben einen guten Klang...

SEIEN SIE ACHTSAM...

und vorsichtig, aber vermeiden Sie Panik. Freuen Sie sich über die kleinen Dinge des Lebens – davon gibt es viele, viel mehr als manche denken.

... zu guter Letzt:

UND IMMER SCHÖN FRÖHLICH BLEIBEN!

Machen Sie das Beste aus dem Moment, in dem Sie leben!

Der Chorverband Hamburg wünscht Ihnen und uns allen, dass wir bald wieder zu normalen Umständen zurückkehren und unsere Chorproben wie gehabt stattfinden können.

Bis dahin:

Alles Gute und bleiben Sie gesund!