

**Zeitschrift:** BKGV-News  
**Herausgeber:** Berner Kantonalgesangverband  
**Band:** - (2024)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Kurse

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kurs-Rückblick: Bodypercussion mit Maurizio Trové

Am Samstag, 16. November 2024, fand im Musikschloss Belp der BKGK-Kurs Bodypercussion mit Maurizio Trové statt.

Voller Erwartung kamen die Kursteilnehmenden in den Raum. Jeder stellte sich vor und Maurizio erklärte sein Tagesziel.

Gleich ging es im Kreis weiter: Maurizio fing mit einem einfachen Klatschen an, das im Kreis weitergegeben wurde. Mit Dynamik und Richtungswechsel wurde es immer anspruchsvoller. Bald kamen auch andere Kombinationen dazu, mit Stampfen, auf das Bein und die Brust schlagen. Auch die Stimme wurde eingesetzt, was die Teilnehmenden zu eigenen, kreativen Ideen inspirierte.

Auf einem Blatt mit Notensymbolen erklärte Maurizio uns, wie die verschiedenen Elemente gezeichnet werden und was sie bedeuten.

Mit einem Arrangement von «Reise nach Mittelamerika» wurde es richtig mehrstimmig.

Was geht auch noch mit diesem Takt? Gleich wurde ein anderes Lied gesungen und der Rhythmus eingebaut.



Ein Input von Maurizio: Den leichtesten Text/Rhythmus den stärksten Personen geben. Die geben den Puls an.

Es können einzelne Teile eines Rhythmusspiels oder auch verschiedene Rhythmen zusammengesetzt werden. Auch mit der Wortwahl kann variiert werden. Vielleicht hat jemand eine lustige Idee, wie in unserem Kurs...

## Kurs-Rückblick: Sing- und Dirigierwoche

Vom 7. bis 10. August 2024 fand die beliebte BKGV Sing- und Dirigierwoche im Musikschloss Belp statt.

Während vier Tagen hat das kompetente Leiterteam Noe Ito Fröscher, Christoph Adrian Kuhn und Barbara Ryf-Lanz den teilnehmenden Dirigentinnen und Dirigenten und Sängerinnen und Sängern viel Wissen zu vielfältigen Themen rund ums Dirigieren und Chorsingen vermittelt.



Zwölf Chorsängerinnen und Chorsänger, drei Grundstufen-Dirigentinnen und acht Aufbau-Dirigentinnen und -Dirigenten trafen sich am Mittwochmorgen, um gemeinsam zu singen und an der Dirigiertechnik zu feilen.

Die Lieder zum Thema Klassik und Musical wurden von der Aufbauklasse vorgängig ausgewählt und vom Leiterteam mit einfachen Liedern für die Grundstufenklasse ergänzt. So entstand ein bunter Strauss Lieder, an denen alle gemeinsam im Chor übten und feilten, jeweils unter der Leitung der Person, die das Lied ausgewählt hatte. Das war gerade für die Chorklasse eine grosse Herausforderung. Im 20-Minuten-Takt mussten sie sich auf ein neues Lied mit einem neuen Chorleitenden einstellen. «Das bringt aber auch Abwechslung und es ist spannend, zu sehen, wie die verschiedenen Dirigentinnen und Dirigenten mit dem Chor arbeiten», so das Fazit einer Sängerin.

Die Aufbauklasse wurde von Noe und Christoph unterstützt und angeleitet. Die beiden gaben jeweils Rückmeldung und übten Dirigiertechnik einzeln oder in der Gruppe. Sie motivierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch mal etwas Neues zu wagen.

Noe zeigte dem Chor den einen oder anderen Sängetrick. Sie erklärte, was Lampenfieber bewirkt und wie man damit umgehen kann. Und wenn die hohen Töne nicht so ganz gelingen wollten, hatte Noe einen Tipp für die Sopranistinnen, wie man den Kopf überlisten kann, sodass der Ton lupenrein klingt.

Derweil übten die drei Grundstufen-Dirigentinnen mit Barbara fleissig die Schlagtechnik der verschiedenen Taktarten, lernten, wie man ein Lied anfängt und wieder abschliesst oder was die Dirigentin tun kann, damit ein Lied leiser oder lauter wird. Das Geübte durften sie bereits am ersten Tag am Chor ausprobieren. Für die drei Frauen war es ein grosses Erlebnis, zu erfahren, wie der Chor auf ihre Bewegungen reagiert und wie man mit Dirigieren ein Lied gestalten kann.

Aus den 23 Kursteilnehmenden entstand sehr schnell eine homogene Gruppe, die sich gegenseitig unterstützte und half. Das zeigte sich auch daran, dass man jeden Mittag gemeinsam ins Restaurant zum Mittagessen ging. Man lernte zusammen, probierte aus, schwitzte gemeinsam über schwierigen Liedpassagen, aber vor allem lachte man auch sehr viel zusammen. Alle waren sich einig: Das war eine lehrreiche und interessante Woche.

Bis am Freitagabend hatte der Chor mit elf verschiedenen Dirigentinnen und Dirigenten zehn Lieder gelernt: «Abendruhe», «Erlaube mir, feins Mädchen», «As tears go by», «Djambo Djambo», «Hakuna Matata», «Hymne à la Nuit», «Somewhere over the Rainbow», «The Bare Necessities», «Up in the sky», «You'll never walk alone».

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer dankten dem Leiterteam mit den Worten: «Ich bin begeistert vom Engagement des Leiterteams. Herzlichen Dank.»

Am Samstag stieg die Nervosität, das Gelernte wurde am späteren Nachmittag an einem Standortkonzert einem Publikum aus Familie, Freunden und Bekannten vorgetragen. Alle haben dank den Anleitungen vom Leiterteam die Aufgabe mit Bravour bewältigt und ihren Stress und die Nervosität mit den Tipps von Christoph abgebaut. Im gut besetzten Festsaal des Schlosses boten Chor, Dirigentinnen und Dirigenten ein tolles Konzert mit den zehn gelernten Liedern. Dabei wurde «You'll never walk alone» von einer Dirigentin einstudiert und am Konzert dirigiert, welche zum ersten Mal

ein englisches Lied wählte. Die Dirigentin einer Trachtengruppe entschied sich für «Erlaube mir, feins Mädchen» und auch die drei Grundstufen-Dirigentinnen wagten sich vor den Chor und dirigierte «Djambo Djambo», «Hymne à la Nuit», «Up in the sky».

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer waren sich einig: «Das war eine bombastische Woche!»

Die nächste Sing- und Dirigierwoche findet im Frühjahr 2026 statt.

## Kurs-Rückblick: Stimmlich fit bis ins hohe Alter mit Barbara Hahn

Am Samstag, 31. August 2024, fand im Musikschloss Belp der Workshop «Stimmlich fit bis ins hohe Alter» mit Barbara Hahn statt.

Barbara Hahn erklärte den 32 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gleich zu Beginn: «Es gibt keine Wunder, ohne Fleiss kein Preis.» Beim Singen ist es wie im Sport: Nur wer regelmässig übt, bleibt fit, stimmlich fit.

Zu Beginn erläuterte Barbara uns die Funktion und das Zusammenspiel zwischen Stimmbändern und Lunge. Dabei erklärte sie uns, dass die Stimmbänder, genau wie unsere Haut, mit zunehmendem Alter schlaff werden. Dem können wir mit regelmässigem Training, also Singen, entgegenwirken. Anhand von praktischen Beispielen erfuhren wir, wie der Atem die Stimme beeinflusst, und so übten wir mit geziel-

ten Übungen, die Luft fliessen und die Töne erklingen zu lassen.

Je älter wir werden, umso wichtiger ist für unsere Stimme das gute Einsingen. Barbara zeigte uns mit viel Humor und Witz verschiedene Einsingübungen; sie erklärte uns, warum Strecken und ausgiebiges Gähnen so wichtig sind, und wir übten das Gehörte fleissig. Am Kursende hatte der Chor einen wunderbar runden Chorklang und die eine oder der andere war erstaunt, was die Stimme hergibt.

Barbara Ryf-Lanz  
Redaktion BKGV



# Grundlagen Dirigieren

Wie dirigiere ich einen Chor? Wie fange ich ein Lied an und beende es?

## Kursziel

Wie kann ich einen Chor gut anleiten?

Wir beschäftigen uns mit diesen Themen:

### Wie dirigiere ich?

Wie können wir ein Stück **gemeinsam beginnen**, **gemeinsam phrasieren** und **gemeinsam beenden**?

Wie kann ich den Singenden **konstruktives Feedback** geben?

Was gehört noch zu einer **guten Leitung** dazu?

## Zielpublikum

Vize-Chorleiterinnen und -Chorleiter

Interessierte Sängerinnen und Sänger

## Kursdaten und -ort

Samstag, 5. April 2025, 9.00–13.00 Uhr

Schloss Belp

**Kosten** (Mitglieder BKGV / Nichtmitglieder)

Fr. 70.00 / Fr. 100.00

## Teilnehmerzahl

Mindestens 3

Maximal 10

## Veranstalter

Berner Kantonalgesangverband BKGV

## Kursleitung

Barbara Ryf-Lanz

Chorleiterin

## Anmeldung und weitere Informationen

Redaktion BKGV, Barbara Ryf-Lanz,

Breitmatt 1, 4536 Attiswil,

079 476 26 62, [redaktion@bkgv.ch](mailto:redaktion@bkgv.ch)

## Anmeldeschluss

22. März 2025



### Barbara Ryf-Lanz

Barbara Ryf-Lanz wurde 1968 geboren und ist in Richigen in einer Laien-Sängerfamilie aufgewachsen. Mit 10 Jahren begann sie die Ausbildung als Klarinettistin bei der Jugendmusik Worb, in welcher sie mit viel Engagement bis zu ihrem 20. Lebensjahr mitwirkte. 1998 besuchte sie den ersten Dirigierkurs beim Berner Kantonalgesangverband BKGV, wo sie noch weitere Kurse absolvierte. Ihre Ausbildung zur Laien-Chorleiterin rundete sie mit Gesangsunterricht bei Silvan Müller in Günsberg ab. Seit 1999 leitet sie verschiedene Chöre.



# Pop-Gesang im Chor

Pop-Songs singen mit Power.

## Kursziel

Einen Vormittag Pop-Songs singen mit Noe Ito Fröscher. Noe gibt uns Einblick in:

- ♪ Einblick in die Pop-Technik (Belting)
- ♪ Wie kann ich moderne Pop-Songs auch noch einstudieren, was gibt es für Tipps und Tricks?
- ♪ Wo gibt es gute Arrangements? Problem der Ausnotierung von Popstücken
- ♪ Individuelle Fragen sind herzlich willkommen
- ♪ Gemeinsam singen wir ein paar Songs

## Zielpublikum

Sängerinnen und Sänger  
Chorleiterinnen und Chorleiter

## Kursdaten und -ort

Samstag, 25. Oktober 2025, 9.00–12.00 Uhr  
Schloss Belp

**Kosten** (Mitglieder BKGV / Nichtmitglieder)  
Fr. 70.00 / Fr. 100.00

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8  
Maximal 25

## Veranstalter

Berner Kantonalgesangverband BKGV

## Kursleitung

Noe Ito Fröscher  
Sopran, Gesangspädagogin, Chorleiterin  
[www.noeitofroescher.ch](http://www.noeitofroescher.ch)

## Anmeldung und weitere Informationen

Redaktion BKGV, Barbara Ryf-Lanz,  
Breitmatt 1, 4536 Attiswil,  
079 476 26 62, [redaktion@bkgv.ch](mailto:redaktion@bkgv.ch)

## Anmeldeschluss

10. Oktober 2025



## Noe Ito Fröscher

Die Sopranistin Noe Ito Fröscher ist in der Schweiz aufgewachsen. Nach dem Gymnasium trat sie in die Gesangsklasse von Ingrid Frauchiger an der Hochschule der Künste Bern ein. Ihr Lehrdiplom erhielt sie 2004 bei Janet Perry und schloss im Sommer 2008 erfolgreich das Konzertreife-diplom bei Marianne Kohler ab. Sie ist ausgebildete Chordirigentin, leitet verschiedene Chöre in den Genres Gospel/Pop, coacht mehrere Gesangsensembles und betreut an der Musikschule Region Wohlen eine Gesangsklasse.

## Lampenfieber konstruktiv nutzen

Was nützt die beste Technik, wenn im entscheidenden Moment die Nerven versagen? Jeder, der schon mal auf einer Bühne gestanden ist, kennt das mulmige Gefühl im Bauch, den trockenen Mund, die zittrigen Knie oder Hände... Wieso spielt mein Körper plötzlich verrückt und was kann ich dagegen tun? In diesem Kurs lernst du diverse hilfreiche Methoden und Techniken im Umgang mit Lampenfieber kennen.

### Kursziel

In diesem Kurs erfährst du viel Wissenswertes darüber, weshalb und wie Lampenfieber entsteht und wie du damit umgehen kannst.

Wir werden das Thema von verschiedenen Seiten anpacken:

- ♪ Wie du dein «Stresssystem» beruhigen kannst: Dafür lernst du diverse Atemübungen, Körperübungen und Techniken kennen, sowie welche Wirkung «Nervennahrung» und Vitamine haben können
- ♪ Was unsere Gedanken für einen Einfluss auf unsere Leistung haben: Dafür beschäftigen wir uns mit dem Thema Leistungsdruck und dem Thema Fehlermachen und du lernst neue Perspektiven kennen, wie du einen Auftritt angehen kannst
- ♪ Praktische Tipps zur Vorbereitung auf ein Konzert: Vorbereitung, Lampenfieber simulieren beim Üben, Unsicherheiten eliminieren usw.

### Zielpublikum

Sängerinnen und Sänger  
Chorleiterinnen und Chorleiter

### Kursdaten und -ort

Samstag, 1. März 2025, 9.30–17.00 Uhr  
Schloss Belp



**Jasmin Schmid**

Ich heisse Jasmin Schmid und bin seit vielen Jahren hauptberuflich als Sängerin und Gesangslehrerin tätig. Bereits seit meinem 12. Lebensjahr stehe ich auf der Bühne... Doch auch nach weit über 1000 Auftritten in der Schweiz, Deutschland, Österreich und Holland liebe ich es immer noch, auf der Bühne zu stehen und das Publikum zu berühren. Du verstehst mich sicher...

Ich kenne alle möglichen Arten von Auftritten: von der kleinen Vortragsübung bis zum Auftritt vor mehreren Tausend Leuten... vom Live-Auftritt im Fernsehen bis zum Singen an einer emotionalen Beerdigung... vom Auftritt

**Kosten** (Mitglieder BKGV / Nichtmitglieder)  
Fr. 110.00 / Fr. 150.00

### Teilnehmerzahl

Mindestens 5  
Maximal 25

### Veranstalter

Berner Kantonalgesangverband BKGV

### Kursleitung

Jasmin Schmid  
Sängerin und Vocal Coach  
[www.jasminschmid.ch](http://www.jasminschmid.ch)

### Anmeldung und weitere Informationen

Redaktion BKGV, Barbara Ryf-Lanz,  
Breitmatt 1, 4536 Attiswil,  
079 476 26 62, [redaktion@bkgv.ch](mailto:redaktion@bkgv.ch)

### Anmeldeschluss

15. Februar 2025

im Duo bis zum Auftritt als Solistin mit einem Orchester... vom Vorsingen an einer Aufnahmeprüfung über den Auftritt im kleinen Club bis zur grossen Musicalbühne... Und jede Auftrittssituation ist wieder eine neue Herausforderung.

Gerne gebe ich dir meine über 30-jährige Erfahrung und mein Wissen zum Thema Auftreten und Lampenfieber sowie meine Liebe zur Musik weiter. Ich freue mich auf dich!  
Deine Jasmin

«Music was my first love – and it will be my last...»

P.S. Wenn du mehr über mich wissen möchtest:  
[www.jasminschmid.ch](http://www.jasminschmid.ch) (z.B. unter ABOUT)

## Stimme im Alter

Die Stimme in der Gemeinschaft spielerisch und lustvoll trainieren und neue Lieder erarbeiten.

### Kursziel

Wenn wir älter werden, verändern sich in unserem Körper Muskulatur, Gewebe und Knorpel. Dies trifft auch für den Kehlkopf zu. Wir realisieren, dass die Stimme an Klarheit, Umfang und Belastbarkeit verliert und manchmal heiser, brüchig, verhaucht oder fistelig klingt.

Da wir unsere Stimme ein Leben lang brauchen, ist es sinnvoll, die Stimme zu pflegen und Stimmübungen in den Alltag einzubauen – unabhängig davon, ob die klanglichen Veränderungen im Alter sehr minimal sind oder zu fühlbaren Schwierigkeiten führen. Der Kurs «Stimme im Alter» bietet Gelegenheit, die Stimme in der Gemeinschaft spielerisch und lustvoll zu trainieren und neue Lieder zu erarbeiten.

### Der Kurs beinhaltet:

- ♪ Informationen zur Stimme im Alter
- ♪ Impulse zur Stimpflege
- ♪ Stimmübungen, die den gesunden Stimmgebrauch trainieren und die Wahrnehmung für die eigene Stimme schulen
- ♪ Ideen, wie Stimmübungen in den Alltag eingebaut werden können
- ♪ Gemeinsames Singen: Erarbeiten von ein- und mehrstimmigen Liedern

Es sind alle Stimmen herzlich willkommen.

### Zielpublikum

Sängerinnen und Sänger  
Chorleiterinnen und Chorleiter

### Kursdaten und -ort

Samstag, 15. November 2025, 9.30–13.00 Uhr  
Schloss Belp

### Kosten (Mitglieder BKGV / Nichtmitglieder)

Fr. 70.00 / Fr. 100.00

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8  
Maximal 25

### Veranstalter

Berner Kantonalgesangverband BKGV

### Kursleitung

Barbara Gertsch-Enz  
Stimmbildnerin  
[www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)

### Anmeldung und weitere Informationen

Redaktion BKGV, Barbara Ryf-Lanz,  
Breitmatt 1, 4536 Attiswil,  
079 476 26 62, [redaktion@bkgv.ch](mailto:redaktion@bkgv.ch)

### Anmeldeschluss

1. November 2025



**Barbara Gertsch-Enz**

Stimmbildnerin, Mutter zweier Kinder, geb. 1968

«Die Stimme mit all ihren Farben, Klängen, Ausdrucksmöglichkeiten und Facetten fasziniert und überrascht mich beim Singen, Sprechen und Zuhören immer wieder. Ich lausche gerne auf den Klang einer Stimme oder das Zusammenklingen vieler Stimmen; wie sie sich wandeln und was die Veränderung verursacht und bewirkt hat.

Die Stimme ist über die Atmung und die Schwingungen mit der Tiefe in uns verbunden. Darin liegt für mich die Schönheit und Faszination, Menschen zu begleiten, die sich singend, jodelnd oder sprechend ihrer Stimme zuwenden und mehr über Atem, Körper und Stimme erfahren wollen.»

[www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)