



## Stimmfitness

### Stimm- und Sprechschulung für Berufstätige

- Sie sprechen beruflich viel?
- Sie sprechen viel am Telefon?
- Sie müssen sich mit ihrer Stimme bei Vorgesetzten oder Mitarbeitern durchsetzen?
- Sie müssen häufig vor vielen Menschen Vorträge halten?
- Sie wollen positive Ergebnisse in Gesprächen und Verhandlungen erzielen?

### Dann sollten sie ihre Stimme bewusst und wirkungsvoll einsetzen können.

Durch den gezielten Einsatz Ihrer Stimme werden Sie zum Gesprächsführer und bestimmen den Verlauf von Verhandlungen.

Wenn sie tagtäglich auf Ihre Stimme angewiesen sind, ist es notwendig, dass diese belastbar und ausdrucksstark ist und bleibt. Ein Training der Stimme ist so wichtig wie regelmäßiger Sport. Sie tun nicht nur sich selbst und Ihrer Gesundheit einen Gefallen, sondern steigern auch Ihre Präsenz in Gesprächen und sorgen dafür, dass man Ihnen gerne zuhört.

Fitness für die Stimme erreicht man durch regelmäßiges gezieltes Training.



**Karen Grosstück**  
Staatlich anerkannte  
Logopädin,  
LSVT®-Therapeutin,  
Stimmcoach, Zertifizierte  
Trainerin für Autogenes  
Training (AT) und Progressive  
Muskelentspannung  
nach Jacobson (PMR)

### Zielgruppe Stimmfitness:

Alle Erwachsenen, die beruflich auf ihre Stimme angewiesen sind, z.B.: Lehrer/Lehrerinnen, Erzieher/Erzieherinnen, Dozenten,...

Menschen, die bereits eine Stimmtherapie durchlaufen haben und nun die Erfolge sichern wollen

Menschen, die ihre (normale) Sprechstimme durch spezielle Stimm- und Sprechübungen verbessern wollen

#### Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 8.30 - 18.00 Uhr

#### Telefonische Anmeldung:

Mo., Di., Mi., Fr. 9.00 - 11.00 Uhr,  
Do.: 10.00 - 12.00 Uhr

#### Kartjahren 8

22359 Hamburg (Volksdorf)

Tel.: 040 / 603 23 47

Fax.: 040 / 603 23 48

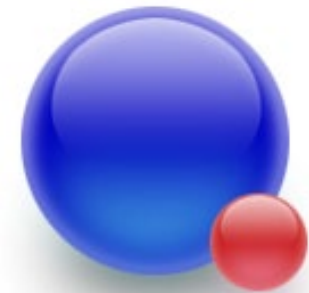
**Web:** [www.grosstueck-logopaedie.de](http://www.grosstueck-logopaedie.de)

**E-Mail:** [info@grosstueck-logopaedie.de](mailto:info@grosstueck-logopaedie.de)



## Stimmfitness

Stimm- und Sprechschulung für Berufstätige



Logopädische Praxis  
Zentrum für innovative Logopädie  
Karen Grosstück

Logopädie –  
durch Sprache wird das Leben menschlich.



## Inhalte von Stimmfitness:

- Bewusstmachen der eigenen stimmlichen Ressourcen
- Wie funktioniert meine Stimme eigentlich (Anatomie der Stimme)
- Die optimale Haltung beim Sprechen
- Die optimale Atmung beim Sprechen
- Verbesserung der stimmlichen Dynamik
- Vergrößerung des persönlichen Stimmumfangs
- Die deutliche Aussprache
- Meine Stimme im Gespräch
- Meine Stimme bei einem Vortrag
- Raumangepasste Lautstärke
- Stimme und Überzeugung
- Stimme und Stress/Anspannung
- Sprechen bei Erkältungen /Stimmhygiene

## Angebot - Gruppentraining:

### Ein Nachmittag für die Stimme

#### Zeit:

z.B. Samstags 14.30 -18.00Uhr

Diese Veranstaltung wird mehrmals im Jahr angeboten (Termine und Kosten sind aktuell in der Praxis zu erfragen)

*Auf Anfrage sind auch ganztägige Veranstaltungen oder Wochenworkshops möglich.*

#### Ort:

Logopädische Praxis Karen Grosstück,  
Zentrum für innovative Logopädie

#### Anmeldung:

- telefonisch: (040) 603 23 47
- E-Mail: [info@grosstueck-logopaedie.de](mailto:info@grosstueck-logopaedie.de)

#### Teilnehmeranzahl :

5 -10 Personen

#### Kursleitung:

Karen Grosstück



## Angebot - Einzeltraining:

Form, Häufigkeit und Zeiten sind individuell vereinbar.

#### Einzelstunde:

45 Minuten oder 60 Minuten

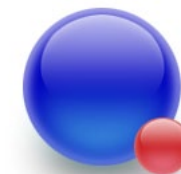
Ein bis zwei Mal pro Woche  
oder als Block (2 x 4 Stunden)

In der Regel reichen 8 -10 Stunden Einzeltraining aus, um eine an sich gesunde Stimme für Rede und Gespräch im beruflichen Kontext deutlich zu verbessern.

## Angebot - Gruppenschulung (Inhouse):

Je nach Anforderungen des Auftraggebers können folgende Workshops vereinbart werden:

- Wochenendworkshop
- Tagesworkshop
- Halbtagesworkshop



Logopädische Praxis  
Zentrum für innovative Logopädie  
Karen Grosstück