

# Sing Deinen Parkinson

DER *junge*  
PARKINSON

## Programm

Freitag, 28. Februar 2025

14.0	ANKOMMEN		
15.00	KENNENLERNEN		
16.00	VOCAL WARM UP I Circle Songs, Kanons, Raps		
17.00	PAUSE		
17.30	BEWEGUNG I Yoga, Spaziergang?	SING DEIN LIED Einzelcoachings mit Sabine oder Annekatrin	MASSAGE I
19.00	ABENDESSEN		
20.00	LIEBLINGSLIEDER I Karaoke singen und Tanz		

# Sing Deinen Parkinson

DER *junge*  
PARKINSON

## Programm

Samstag, 1. März 2025

7.30 FRÜHSTÜCK

8.00 BEWEGUNG II

Smovey-Walk

10.00 VOCAL WARM UP II

Circle Songs, Kanons, Raps,  
Stimmbildung

11.00 PAUSE

11.30 LIEBLINGSLIEDER II

Erarbeitung zweier Lieblingsongs  
in zwei Gruppen

13.00 MITTAGSPAUSE

SING DEIN LIED

Einzelcoachings  
mit Sabine  
oder Annekatrin

MASSAGE

Mit Niklas

15.30 REDEFREIHEIT

Vom Singen  
zum Sprechen

17.00 PAUSE

18.00 BEWEGUNG III

SING DEIN LIED

Einzelcoachings  
mit Sabine  
oder Annekatrin

MASSAGE

Mit Niklas

19.00 ABENDESSEN

20.00 BEWEGUNG IV

Tanz

# Sing Deinen Parkinson

DER *junge*  
PARKINSON

## Programm

Sonntag, 2. März 2025

7.30

FRÜHSTÜCK

8.00

BEWEGUNG V

Smovey-Walk

10.00

VOCAL WARM UP III

Circle Songs, Kanons, Raps,  
Stimmbildung

11.00

PAUSE

11.30

LIEBLINGSLIEDER II

Programmabschluss

13.00

MITTAGESSEN

14.00

AUSKLANG & AREISE