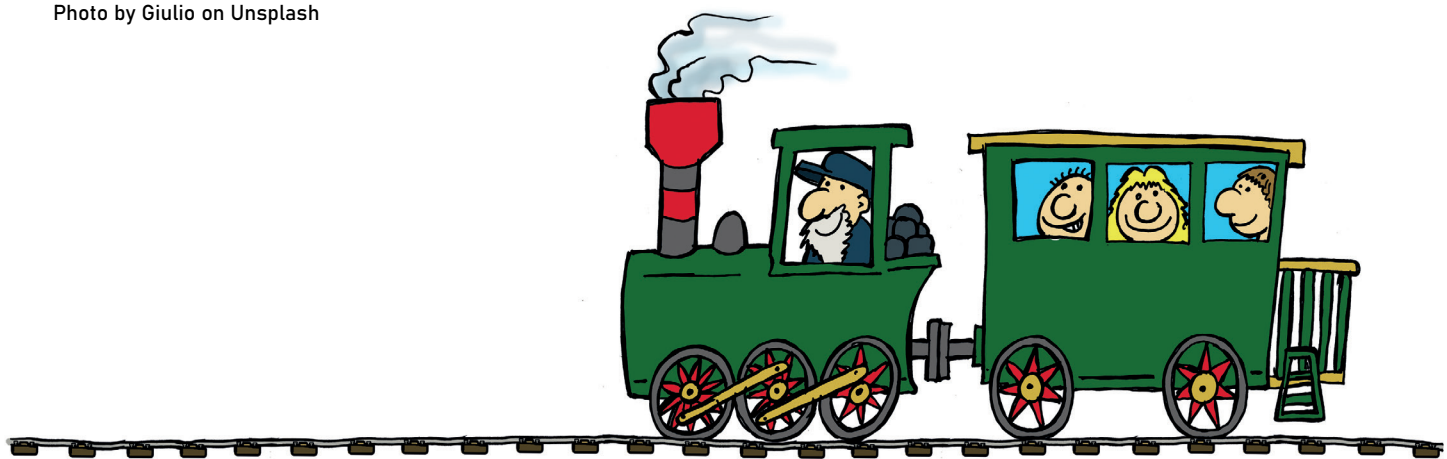


Ausgabe 13/Dezember 2023



Photo by Giulio on Unsplash



# Inhaltsverzeichnis

- S. 3 · Vorweg
- S. 4 · Der klingende Adventskalender
- S. 5 · Das klingende Weihnachtsgeschenk
- S. 6 · Das Portrait
- S. 8 · **Freisinger Seiten**
  - Weihnachtsaktion: Gemeinsam Weihnachtslieder Singen
  - Rückblick
- S. 10 · Veranstaltungen im Dezember
- S. 11 · Veranstaltungen - Vorankündigung
- S. 12 · **Olchinger Seiten**
  - Rückblick
- S. 14 · Veranstaltungen im Dezember
- S. 16 · **Seiten für München-Südost**
  - freie Plätze
  - Helfer gesucht
  - Veranstaltungen im Dezember
- S. 17 · Mein Lieblingsrezept
  - Impressum



# Vorweg

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Leserinnen und Leser,

heute schon gesungen? Nein? - Dann einfach mal loslegen!

Was so banal klingt, kann eine tolle Wirkung haben. Es kann innere Anspannungen lösen - und noch viel mehr.

„Singen unter der Dusche stärkt sogar das Selbstbewusstsein“, sagt der promovier-te Musikwissenschaftler und Kabarettist Markus Henrik alias „Dr. Pop“. Unter der Dusche hallt es angenehm und das Wasser entspannt zusätzlich. Auch der Musik-psychologe und Pianist Prof. Karl Hörmann ist überzeugt: „Singen unter der Dusche tut gut.“ Es befreit - dabei spielt es keine Rolle, ob man den Ton trifft oder nicht. Das Trällern einer Melodie sorgt für eine intensivere Atmung, wodurch mehr Sauerstoff in den Körper gelangt.

Aber nicht nur Singen ist eine Wohltat für einen selbst. Auch ein Instrument spielen oder Musik hören hat in aller Regel eine positive Wirkung. Um Stress abzubauen, rät Hörmann: „Mindestens 15 Minuten lang konzentriert musizieren oder sich der Musik aussetzen, um ein Flow-Erlebnis zu erreichen.“ Welche Musik es nun sein soll - ob Klassik, Pop oder Co. - ist dem eigenen Geschmack überlassen. „Musik trifft uns un-mittelbar“, sagt Markus Henrik. „Klänge werden sofort im Gehirn bewertet.“ Darum könnten wir auch bei Songs im Radio in Sekundenbruchteilen sagen: „Bitte mach aus.“ Oder: „Dreh lauter!“

Musik kann uns zum Tanzen bringen, rührt uns manchmal zu Tränen - und kann sogar Gänsehaut erzeugen. Forscher fanden heraus, warum Letzteres auf ganz be-sondere Gehirnstrukturen hinweist.

Henrik ist überzeugt: „Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.“ Als positiv empfundene Musik treibe einen an, traurige Musik vermittele das Gefühl, ver-standen zu werden. Wer eine einfühlsame Stimme singen höre, fühle sich nicht al-lein. „Jemand ist da für uns. Er oder sie ist dann auch ein Stellvertreter und singt unseren Schmerz aus“, so Henrik. Danach gehe es vielen besser.

Ein Jahr ist fast schon wieder zu Ende gegangen und Vieles ist in der letzten Zeit ge-schehen:

das Eine geht das Andere kommt und so erleben wir Angenehmes und Unangeneh-mes, Beängstigendes aber auch Erfreuliches!

Wichtig für uns ist, dass wir uns immer wieder schöne Dinge vor Augen halten: kleine Freuden im Leben sehen, Überraschendes, kleine Aufmerksamkeiten, einem Mitmenschen ein Lächeln schenken und sich auch darüber freuen! Zum Glück ha-ben unsere Musikschorinnen und -schüler (und auch die Eltern), aber auch Musi-kerlehrerinnen und -lehrer eine wunderbare Möglichkeit, die Trost und Kraft geben kann, die die Musizierenden und (nach etwas Übung!) gleichzeitig auch die Zuhörer erfreuen kann: die Musik!





Ich wünsche weiterhin viel Freude an der Musik, den jüngeren ebenso wie den Erwachsenen! Probiert es aus: singt unter der Dusche, im Gesangsunterricht, in einem Ensemble oder im Chor - übt ein Instrument oder erlernt Euer Lieblingsinstrument! Es ist nie zu spät - und wir helfen dabei!

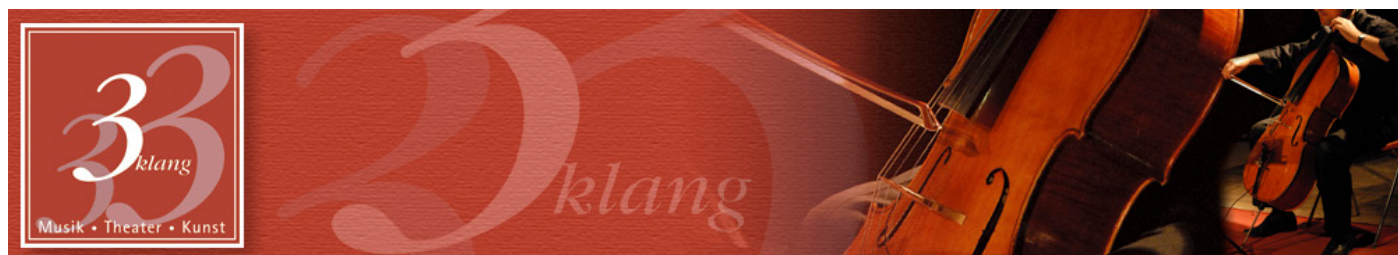
In diesem Sinne - ich wünsche allen eine schöne Adventszeit mit ruhigen Momenten und auch Zeit für Musik! Weil bald der Dezember zu Ende geht, wünsche ich schon heute ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

Mit vielen musikalischen Grüßen - auch im Namen aller Kolleginnen und Kollegen



Thomas Braun

PS: Wem die Wartezeit bis Weihnachten zu lange dauert: unser musikalischer Adventskalender begleitet Euch - weitere Infos auf der 3klang-Website [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)



## Der klingende Adventskalender

Aus Anlass unseres 25. Geburtstages haben wir dieses Jahr einen klingenden Adventskalender zusammengestellt.

Ab dem 1. Dezember lässt sich jeden Tag ein Türchen öffnen, hinter dem sich viel schöne Musik aller Stilrichtungen verbirgt. Seid Euch sicher, da sind jede Menge Überraschungen dabei!

Ihr findet diesen ganz besonderen Adventskalender auf unserer Homepage [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)

Hier findet ihr schon unsere ersten Türchen:





# Das klingende Weihnachtsgeschenk

Für das Weihnachtsfest haben wir das passende Geschenk für Sie oder Ihre Liebste

## Weihnachts-Countdown

Montag, 18.12.2023: **20 %** Ermäßigung

Dienstag, 19.12.2023: **15 %** Ermäßigung

Mittwoch, 20.12.2023: **12 %** Ermäßigung

Donnerstag, 21.12.2023: **10 %** Ermäßigung

### für Kinder/Jugendliche auf einen Schnuppermonat

(4 x 30 oder 45 Minuten Einzelunterricht in einem Instrument nach Wahl oder Gesang)

### für Erwachsene auf die 3er-Auftakt-Karte

(3 x 30 oder 45 Minuten Einzelunterricht in einem Instrument nach Wahl oder Gesang)

Gültig in allen 3klang-Zweigstellen!

### Freising und München-Südost:

08161 / 53 28 78 - [info@3klang-musik.de](mailto:info@3klang-musik.de)

### Olching:

08142 / 41 00 36 - [olching@3klang-musik.de](mailto:olching@3klang-musik.de)



Photos by Erica Marstrand Huynh & Karine Germain on Unsplash

3klang gGmbH - Saarstr. 1 - 85354 Freising - 08161 / 53 28 78  
[info@3klang-musik.de](mailto:info@3klang-musik.de) - [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)



# Das Portrait

Katharina Heinle, Lehrerin für Musikalische Grundfächer in Freising

**Liebe Katharina, Du bist aktuell Schülerin an der Berufsfachschule für Musik in Plattling. Für alle, die das nicht kennen: Was machst Du dort genau?**

Ich bekomme Unterricht in verschiedenen theoretischen und praktischen Fächern, sowie im Hauptfach Gesang, zur Vorbereitung auf ein zukünftiges Studium. Die Ausbildung zur staatlich geprüften Chor- und Ensembleleiterin, habe ich letztes Schuljahr abgeschlossen und absolviere momentan das pädagogische Aufbaujahr, zur Vorbereitung auf die zukünftige Arbeit als Musiklehrer.

**Bei 3klang unterrichtest Du ganz neu seit diesem Schuljahr eine Gruppe im Abenteuerland Musik. Was gefällt Dir am meisten bei Deiner Arbeit mit den Kindern?**

Dass die Kinder von der ersten Stunde an mit Freude kommen, ihre Kreativität mit einbringen und so in jeder Stunde gemeinsam ein ganz individuelles Erleben der Musik stattfindet, mit vielen Überraschungsmomenten.

**Gibt es auch Dinge, die Dich im Unterricht oder in Deinem Musikalltag manchmal nerven?**

Wenn ich die Kinder in einer kreativen Phase in Ihren Ideen ausbremsen muss, da leider das Stundenende zu schnell kam.



**Wie bist du auf die Idee gekommen, Musik zu Deinem Beruf zu machen und wie hast Du den Weg selbst zur Musik gefunden?**

In meiner Familie spielen alle ein Instrument, daher hatte ich schon als Kind Interesse an der Musik und habe immer gerne gesungen. In der ersten Klasse wollte ich unbedingt Gitarre lernen, da hatte ich auch mehrere Jahre Unterricht. Mit dem Wechsel auf ein musikalisches Gymnasium begann ich mit Querflöte, spielte dann in der Schulbigband und im heimischen Musikverein. Da ich immer große Freude am Singen hatte begann ich mit dem Gesangsunterricht. Durch meinen Wunsch ein Freiwilliges Soziales Jahr im Bereich Musik zu finden, wurde ich auf die Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben aufmerksam. Während meiner einjährigen musikalischen FSJ-Arbeit kam die Entscheidung eine Berufsfachschule für Musik zu besuchen, Elementare Musikpädagogik zu studieren und meinen Beruf mit Musik in verschiedensten Arten zu erfüllen und damit schon bei den Kleinsten beginnen zu können.





### Welche Instrumente spielst Du denn, und welches am liebsten?

Am liebsten singe ich. Querflöte spiele ich schon sehr lange, in der Schule habe ich zusätzlich Unterricht in Klavier. Schlagzeug und Saxofon belege ich als Wahlfach.

### Was sind Deine Ziele und Wünsche für dieses Jahr?

Ich wünsche mir, dass weiterhin sowohl die Kinder, als auch ich viel Freude und Spaß im Abenteuerland erleben können und ich weiterhin jede Woche neue Erfahrungen sammeln darf.

Das Interview mit Katharina Heinle führte Theresa Schröttle



# Freisinger Seiten

## Weihnachtsaktion: Gemeinsam Weihnachtslieder Singen

Unsere Kollegin Alice Paper-Burghardt lädt Euch zum gemeinsamen Weihnachtslieder-Singen ein:

- Samstag, 9. Dezember um 15 Uhr für Kinder und Familien
- Mittwoch, 20. Dezember um 19 Uhr für Erwachsene im Sainerhaus, Obere Domberggasse 15

Kommt einfach vorbei und singt mit!  
Der Eintritt ist frei!



## Rückblick

**2. Wirtshaus-Singen** mit den ChorAliceten unter der Leitung von Alice Paper-Burghardt





**Unser Weltmusik-Ensemble untermalt die Preisverleihung „Bürgerfond“ des Kraftwerkes Zolling**



**Jazz it up  
mit dem Bernd Lhotzky Trio und Peter Veith (Sprecher)**



## Veranstaltungen im Dezember

1. Advents-Sonntag, 03. Dezember, 16:00 Uhr, Garten vom Schafhof Freising

### **Advent Anblasen**

mit dem Freisinger Alphontrio und weiteren, musikalischen Gästen

Eintritt frei!

Donnerstag, 07. Dezember, 19:30 Uhr, Galerie der Freisinger Bank

### **Freisinger Bank Konzert**

#### **Bayerischer Advent**

mit der 3klang-Geburtstagsmusi, dem Freisinger Alphontrio, Mirjam Valenzuela (Harfe)  
Sprecher: Thomas Braun

Karten zu € 10.- zu Gunsten der Freisinger Tafel über [www.fs-bank.de/ticket](http://www.fs-bank.de/ticket) und in allen Beratungsstandorten der Freisinger Bank

Samstag, 16. Dezember, 19:00 Uhr, Europäisches Kunstforum Schafhof

### **Klassik im Schafhof**

#### **Festliches Adventskonzert**

Mit vorweihnachtlich-festlichen Werken aus Barock, Klassik und Jazz

Die Ausführenden: Lehrer und Lehrerinnen von 3klang

und das Kammerorchester Trisono (Solistin: Mirjam Valenzuela, Harfe)

Leitung: Andreas Stadler

Karten zu € 15.-, erm. 12.-, zuzügl. VVK beim Kartenvorverkauf der Touristinformation Freising, Telefon: 08161/ 54 44 333

Restkarten + € 2.- an der Abendkasse

Sonntag, 17. Dezember, 16:00 Uhr, Europäisches Kunstforum Schafhof

### **Advent im Schafhof**

Stimmungsvolle Musik zur Vorweihnachtszeit, gesungen und gespielt von Schülerinnen und Schülern von 3klang

Eintritt frei!

Um Spenden für unser Patenkind Sami in Kambodscha wird gebeten

Mittwoch, 20. Dezember, 19:00 Uhr, Huber-Weißbräu, Gen. v. Nagel Str. 4

### **Alphorn-Blasen am Glühweinstand**

mit dem Freisinger Alphontrio

Eintritt frei!





## Veranstaltungen - Vorankündigung im Januar

Donnerstag, 25 Januar 2024, Sainerhaus, Obere Domberggasse 15

### **JazzTime Freising präsentiert: Claus Koch/Elias Prinz Quartett**

Jazz Manouche from Swing to Bop

Elias Prinz: Gitarre

Claus Koch: Saxophon

Jean-Baptist Delattre: Gitarre

Ida Koch: Bass

Mitreißende, swingende Musik zwischen den Traditionen des Gypsy Jazz und des Bebop, interpretiert von hochkarätigen Solisten und traditionell akustischer Rythmusgruppe. Das Quartett des Gitarristen Elias Prinz und des Saxophonisten Claus Koch wurde inspiriert von der späten Phase des Gitarristen und Komponisten Django Reinhardt, in der er Einflüsse des Bebop in seine Musik integrierte. In ihren Arrangements vereinen sie das Beste aus beiden Welten und kreieren dabei ihren eigenen, frischen Sound.

Karten zu € 15.-, erm. 12.-, zuzügl. VVK beim Kartenvorverkauf der Touristinformation Freising, Telefon: 08161/ 54 44 333

Restkarten + € 2.- an der Abendkasse



3klang gmbH - Freising - Saarstr. 1 - 85354 Freising  
08161 / 53 28 78 - [info@3klang-musik.de](mailto:info@3klang-musik.de) - [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)



# Olchinger Seiten

## Rückblick

Samstag, 4. November 2023 - Jodelwerkstatt mit Hedwig Roth im KOM

Fast 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Olching, Oberbayern, aber auch aus Stuttgart, Freiburg und dem Elsass, erhielten einen Einblick unter der Anleitung der anerkannten „Fachfrau“ Hedwig Roth aus dem Allgäu.



MÜNCHNER MERKUR / FF3 10.11.23



### Hier kann man von der Jodel-Königin lernen

Die Musikerin, Sängerin und Jodlerin Hedwig Roth aus dem Allgäu ist mittlerweile auch aus Fernsehen und Rundfunk bekannt: In Olching gab sie für fast 30 Teilnehmer einen Kurs. Die Jodelwerkstatt wurde von der Musikschule „3klang“ im KOM organisiert und

veranstaltet. Die Jodel-Neulinge kamen diesmal aus Olching, dem Landkreis, aber auch aus München und Oberbayern. Die am weitesten Angereisten stammen aus Stuttgart, Freiburg und dem Elsass. Roth schaffte es laut Musikschule in angenehmer Atmosphäre alle

Teilnehmer zum Singen und Jodeln zu motivieren. Am Ende seien alle Sänger beglückt und um eine große Erfahrung reicher gewesen. Denn: Jeder hat den Mut aufgebracht und gab vor Publikum seine neu erworbene Jodelkunst zum Besten.





**Sonntag, 12. November 2023 – Festliche Bläsermusik im KOM**

Mit dem Blechbläserensemble Ottone di Trisono und dem 3klang Querflöten-Ensemble

Ltg. Martin Schirrmeister

Musik aus Renaissance, Barock, Klassik, Romantik und Moderne: meisterhaft gespielt in unterschiedlichen Besetzungen und zu einem großen Ensemble vereint!



**Donnerstag, 16. November 2023 – Bass Workshop mit Andrej Spisiak**

Jung und Alt durften unter der Anleitung von unserm neuen Basslehrer Andrej Spisiak Kontrabass und E-Bass Anhören, Kennenlernen, Ausprobieren



## Veranstaltungen im Dezember



**KOM**  
Kulturwerkstatt am Olchinger Mühlbach

# Weihnachtskonzert

MIT DEM OLCHINGER SINFONIEORCHESTER

Sonntag  
**03 | DEZ**

**OLCHINGER SINFONIE ORCHESTER**  
Kooperationsveranstaltung der Stadt Olching mit dem Olchinger Sinfonieorchester 3klang gGmbH

**17.00 UHR**  
ERW. € 16,- / KINDER € 8,-

Stadt Olching  
Infos und Tickets bei:  
www.kom-olching.de  
Telefon: 08142 / 209 - 2222, Mail: kultur@olching.de

**KOM** KULTURWERKSTATT AM OLCHINGER MÜHLBACH  
Hauptstraße 68, 82140 Olching

Sonntag, 03. Dezember, 17:00 Uhr,  
KOM (Hauptstraße 68 R, Olching)

### **OSO Weihnachtskonzert**

Das OSO - Olchinger Sinfonieorchester - spielt Werke von A. Vivaldi „Concerto für 2 Trompeten und Orchester“, G. Bizet „Carmen Suite Nr. 1“ (die Hits aus seiner Oper „Carmen“!), A. Dvorak s„Slavischer Tanz Op. 46 Nr. 3, PG. Holst „A Holst Christmas“, die Fantasia über „Greensleeves“ von R. Vaughan Williams sowie weiteren musikalischen Überraschungen!

Eintritt: [www.kom-olching.de](http://www.kom-olching.de)

Samstag, 09. Dezember, 16:00 Uhr,  
KOM (Hauptstraße 68 R, Olching)

### **Olchinger Adventskonzert**

Es ist schon Tradition: seit 25 Jahren findet alljährlich das Olchinger Adventskonzert von 3klang statt! Verschiedene Gruppen der Musikschule 3klang erfreuen die Besucher am 2. Adventsonntag mit adventlichen Melodien und Stücken. In diesem Jahr sind dabei das Blockflötenensemble, der Chor Sing und Swing, Blechbläser, Holzbläser, Harfen, Streichern sowie weiteren Instrumenten. Dabei präsentieren die Musiker Musik aus alter und neuer Zeit: aus Bayern und der Welt, mal klassisch, mal modern! Wer schon zu Gast war, der weiß es zu schätzen: das Publikum erwartet immer eine schöne Stunde mit ruhiger, heiterer, festlicher und besinnlicher Musik und Texten, zum Zuhören, Genießen aber auch zum Mitsingen! Der Eintritt ist frei, die Ausführenden freuen sich über Spenden für einen wohltätigen Zweck!

Seite 14



Samstag, 09. Dezember 2023, 16:00 Uhr  
KOM, Hauptstraße 68, 82140 Olching

**Olchinger Adventskonzert**

Musik aus Bayern und aller Welt  
Es singen und musizieren Ensembles von 3klang  
Eintritt frei!

Veranstalter: 3klang gGmbH, Adlerweg 15, 82140 Olching  
Telefon: 08142 / 41 00 36, Website: [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)





Sonntag, 10. Dezember, 16:00 Uhr, Kath. Pfarrkirche St. Peter und Paul

## Weihnachtssingen

Der Olchinger Männerchor lädt zum alljährlichen Weihnachtssingen ein – mit dabei sind wieder die Olchinger Alphornbläser von 3klang mit Weisen aus dem Alpenraum.

Eintritt ist frei!

Samstag, 23. November, 18:00 Uhr

## Christkindlmarkt in Olching

Olchinger Alphornbläser von 3klang

Die Alphörner mit ihrem unverwechselbaren satten Klang verbreiten am dem Christkindlmarkt neben St. Peter und Paul noch einmal adventliche und weihnachtliche Stimmung.

Eintritt ist frei!



„OHNE MUSIK WÄRE DAS LEBEN EIN IRRTUM!“  
Friedrich Nietzsche

Qualifizierter Musikunterricht  
für Kinder, Jugendliche und  
Erwachsene - jetzt anmelden!

Adlerweg 15 - 82140 Olching  
www.3klang-musik.de - 08142 / 41 00 36



3klang gGmbH

3klang gGmbH - Olching - Adlerweg 15 - 82140 Olching  
08142 / 41 00 36 - [olching@3klang-musik.de](mailto:olching@3klang-musik.de) - [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)



# Seiten aus München-Südost

## Freie Unterrichtsplätze

in allen Instrumentalfächern, vor allem bei Gesang, Violine, Violoncello, Gitarre, Schlagzeug und bei den Blechblasinstrumenten

im „Abenteuerland Musik“ (für Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren) am Dienstag in Waldperlach und am Donnerstag in Höhenkirchen-Siegertsbrunn

## Helfer gesucht

Wir suchen für unsere Unterrichtsorte Helfer, die gegen eine kleine Bezahlung (Ehrenamtszuschale) Plakate und Flyer für uns austragen (ca. 1x im Monat).

## Veranstaltungen und Konzerte zum 3klang-Jubiläum im Dezember

Sonntag, 3. Dezember, 17:00 Uhr, Evangelische Jubilatekirche in München-Waldperlach, Waldperlacher Str. 52

### 3klang-Adventskonzert

Am 1. Advent findet wieder unser gemeinsames Adventskonzert der 3klang-Region MSO statt. Solisten und Ensembles, Schüler und Lehrer gestalten ein unterhaltsames und weihnachtliches Konzertprogramm. Sie sind herzlich zum Zuhören und Mitsingen eingeladen! Wie in jedem Jahr möchten wir auch in diesem Adventskonzert wieder für einen guten Zweck sammeln und damit Menschen, die in einer schwierigen Situation sind, unterstützen. Eintritt frei

Samstag, 9. Dezember, 15:00 Uhr Gemeindesaal der Evangelischen Kreuz-Christi-Kirche in Höhenkirchen, Martin-Luther-Platz 1

### Familienkonzert: „Eine weihnachtliche Stunde“

Die Sprecherin Anna Gottmann liest weihnachtliche Geschichten und Gedichte für Kinder und Ihre Familien. Es wird besinnlich, lustig, spannend, wundersam – auf jeden Fall sehr schön weihnachtlich! 3klang-Schülerinnen und Schüler zusammen mit ihren Lehrkräften unterstützen die Sprecherin mit Musik. Es ist bestimmt auch etwas zum Mitsingen fürs Publikum dabei. Eintritt frei



3klang gGmbH - München-Südost - Klara-Ziegler-Bogen 16 - 81739 München  
089 / 66 00 84 20 - [info@3klang-musik.de](mailto:info@3klang-musik.de) - [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)





# Mein Lieblingsrezept

## Altes Familienrezept: Spinat-Grieß-Auflauf

*Leichtes Essen zwischen Festtagsbraten und Silvester-Fondue*

Zutaten für vier Personen:

- 1 Liter Vollmilch
- 250 g Grieß
- 1200 g Rahmspinat
- Salz, Muskat
- 3 - 4 Eier

Und so geht's:

Spinat auftauen, Grießbrei mit Milch kochen und mit Muskat und Salz würzen.

Spinat zugeben, Eier trennen und das Eigelb zu Spinat-Grießbrei hinzufügen.

Das Ganze in eine gefettete Auflaufform geben.

Eiweiß schlagen und auf darauf verteilen.

Bei 180 Grad backen bis das Eiweiß eine braune Kruste bekommen hat (ca. 30 - 45 Minuten)

Dazu passt Tomatensauce und Salat

Guten Appetit wünscht Gottfried Herrmann



## Impressum

3klang-Musikexpress

Herausgeber: 3klang gGmbH, Saarstr. 1, 85354 Freising, Tel: 08161/532878, [www.3klang-musik.de](http://www.3klang-musik.de)

Redaktion: Gottfried Herrmann und Thomas Braun

Gestaltung: Veronika Bauer

Bildnachweis: Wenn nicht anderes angegeben stammen die Bilder von Gottfried Herrmann

Der 3klang-Musikexpress erscheint monatlich im Online-Format. Bei uns wird stets mit heißen Tasten getippt – über alle Rechtschreib- und Tippfehler darf gerne geschmunzelt werden. :)

