

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Stimm-Fit 50+

Leitung: Dr. Ulrike Kehrer
Referentin: Beate Stanko
Kosten: 102 € EZ / 92 € DZ
Beginn: 18.09.2020, 15.00 Uhr
Ende: 19.09.2020, 15.00 Uhr
Seminar-Nr.: 80518

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Jutta Gövert**
Tel. 04471 188-1132 | jgoevert@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogeühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fitnessraum und Fahrradverleih
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Stimm-Fit 50+

Stimmbildungs-Seminar für
Singbegeisterte ab 50 Jahren

18. bis 19. September 2020



Katholische
Akademie Stapelfeld

Stimm-Fit 50+

Das eindringliche „Heilig“ von Schubert, die anrührende Volksweise „Der Mond ist aufgegangen“, der schwungvolle Schlager „Aber bitte mit Sahne“, der mitreißende Pop-Song „Mamma Mia“... Welche Lieder auch immer Ihnen lieb sind: Wenn Ihre Stimme nicht so will wie Sie, kann die Freude daran schnell getrübt werden.

Mit „Stimm-Fit 50+“ wollen wir Ihnen helfen, Ihre Gesangsstimme gesund und wohlklingend einzusetzen und altersbedingten Abbauprozessen entgegenzuwirken. Dazu nehmen wir Körperhaltung, Atemmuskulatur, Zwerchfell und Stimmapparat in den Blick und machen grundlegende Übungen für deren stimmfreundliche Aktivierung.

Wir führen diese Übungen mit der Gesamtgruppe durch und erläutern ihre Funktionen einfach und umfassend. Außerdem wenden wir das Geübte direkt in der Praxis an, indem wir überschaubare und ansprechende Chorstücke einstudieren. So tun Sie nicht nur beim Seminar etwas Gutes für Ihre Stimme, sondern wissen auch, worauf Sie in Ihrem Sing-Alltag achten können.

Das Dozententeam



Für die **Stimmbildung** haben wir **Beate Stanko** engagiert. Die Cloppenburglerin studierte Gesang und Gesangspädagogik an der Musikhochschule Köln/Aachen. Als Sängerin arbeitet sie freiberuflich vorwiegend im Konzert- und Kammermusikbereich. Beate Stanko ist Dozentin für Gesang und Stimmbildung an den Universitäten Oldenburg und Vechta. Außerdem ist sie seit vielen Jahren im Musikschulbereich, in der Erwachsenenbildung sowie im Rahmen von Chorworkshops und Chorleitungsseminaren tätig.



Auf die **Chorarbeit** mit Ihnen freut sich **Ulrike Kehrer**. Die Musikpädagogin ist seit 2013 für den Fachbereich Musik unserer Akademie verantwortlich. Ihr vielfältiges Aufgabenfeld umfasst auch die Arbeit mit Chören und Vokal-Ensembles. In ihrer Freizeit leitet Ulrike Kehrer einen Gemischten Chor (40-80 Jahre), mit dem sie modernes weltliches und geistliches Liedrepertoire einstudiert.

PROGRAMM

Freitag, 18.09.20

15.00 Uhr: Stimmbildung
16.30 Uhr: Stehkafee
17.00 Uhr: Stimmbildung
18.30 Uhr: Abendessen
19.30 Uhr: Chorarbeit
Ende um 21.00 Uhr

Samstag, 19.09.20

08.15 Uhr: Frühstück
09.10 Uhr: Stimmbildung
10.40 Uhr: Stehkafee
11.00 Uhr: Stimmbildung
12.30 Uhr: Mittagessen
13.30 Uhr: Chorarbeit
Ende um 15.00 Uhr