

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Stimm-Fit 50+ / 1-Tages-Format

Leitung: Dr. Ulrike Kehler, Stapelfeld  
Beate Stanko, Cloppenburg

Kosten: 62 €

Termin: Sa, 28.02.2026  
09.45-17.00 Uhr

Seminar-Nr.: 89538

### ANMELDUNG

Im Internet unter [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)  
oder bei **Jutta Gövert**  
Tel. 04471 188-1132 | [jgoveert@ka-stapelfeld.de](mailto:jgoveert@ka-stapelfeld.de)

### HINWEISE

Die ausgewiesenen Kosten enthalten die Verpflegung und Seminargebühren. Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Gebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)

Titelgrafik: Adobe Stock



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](http://www.ka-stapelfeld.de)



## 1-Tages-Format

## Stimm-Fit 50+

Sing- und Stimmbildungskurs für  
Hobbysänger:innen ab 50 Jahren

**28.02.2026**



Katholische  
Akademie Stapelfeld

## 1-Tages-Format **Stimm-Fit 50+**

In diesem kompakten Sing- und Stimmbildungskurs können Sie sich und Ihrer Stimme etwas Gutes tun und sie gesund und wohlklingend einsetzen.

In den Stimmbildungsphasen mit Beate Stanko machen wir gemeinsam grundlegende Übungen für eine stimmfreundliche Körperhaltung, Atmung und Tonbildung. In den Gesangseinheiten mit Ulrike Kehrer warten ein- und mehrstimmige Lieder aus den Bereichen Pop/Schlager und Gospel/Neues Geistliches Lied auf uns. Dabei kommt direkt zum Tragen, was wir bei den Stimmbildungsübungen trainiert haben.

Erleben Sie mit uns einen klangvollen Tag mit wohlthuendem Stimmtraining und abwechslungsreichen Liedern, die inspirieren und Freude machen!

Weitere Angebote in unserem Programm  
**Stimm-Fit 50+**

Fr, 23.05. – Sa, 24.05.2025  
**2-Tages-Format**

Fr, 12.09. – So, 14.09.2025  
**3-Tages-Format**

## ABLAUF

**Sa, 28.02.26**

- ab 09.15 Uhr: Anreise und Stehkafee
- 09.45 Uhr: Stimmbildung & Singen
- 11.00 Uhr: Pause
- 11.15 Uhr: Stimmbildung & Singen
- 12.30 Uhr: Mittagessen
- 13.30 Uhr: Stimmbildung & Singen
- 15.00 Uhr: Kaffee und Kuchen
- 15.30 Uhr: Stimmbildung & Singen
- 17.00 Uhr: „Tschüss und auf Wiedersehen!“



## DOZENTINNEN

Auf die **Gesangseinheiten** mit Ihnen freut sich **Ulrike Kehrer**. Die Musikpädagogin ist seit 2013 für unseren Fachbereich Musik verantwortlich. Neben ihrer Arbeit mit Chören deckt sie eine Reihe weiterer Aufgabenfelder ab, z.B. die Musiklehrerfortbildung. In ihrer Freizeit leitet unsere Dozentin einen Gemischten Chor (25-85 Jahre), mit dem sie modernes weltliches und geistliches Liedrepertoire einübt.

Für die **Stimmbildung** haben wir **Beate Stanko** engagiert. Als Sängerin arbeitet die Cloppenburgerin freiberuflich vorwiegend im Konzert- und Kammermusikbereich. An den Universitäten Vechta und Oldenburg ist sie als Dozentin für Gesang und Stimmbildung tätig. Gesangspädagogisch wird sie außerdem im Musikschulbereich, in der Erwachsenenbildung sowie im Rahmen von Chorworkshops und Chorleitungsseminaren aktiv.

