

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Stimm-Fit 50+

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

Kosten: 115 € EZ / 105 € DZ

Beginn: 01.09.23, 15.00 Uhr

Ende: 02.09.23, 15.00 Uhr

Seminar-Nr.: 85108

### 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

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

Fotos: U. Kehrer | Adobe Stock

### Weitere Angebote:

Wir bieten unser „Stimm-Fit 50+“-Seminar zwei Mal im Jahr an (im Frühjahr und im Herbst).

Unser Fortsetzungskurs zu diesem Format ist für den 16. bis 17.06.23 angesetzt.



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)



## Stimm-Fit 50+

Stimmbildungsseminar für  
Hobbysänger:innen ab 50 Jahren

**01. bis 02. September 2023**



Katholische  
Akademie Stapelfeld

# Stimm-Fit 50+

Mit unserem beliebten Stimmbildungsformat wollen wir Gesangsbegeisterten ab 50 Jahren helfen, ihre Stimme gesund und wohlklingend einzusetzen und altersbedingten Abbauprozessen entgegenzuwirken. Dazu nehmen wir Körperhaltung, Atemmuskulatur, Zwerchfell und Stimmapparat in den Blick und machen grundlegende Übungen, wie man sie stimmfreundlich aktiviert.

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 wissen Sie über das Seminar hinaus, worauf Sie in Ihrem Sing-Alltag achten können.

Freuen Sie sich auf ein klangvolles Wochenende, bei dem Sie sich und Ihrer Stimme etwas Gutes tun!

## 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 das **Chorsingen** mit Ihnen freut sich **Ulrike Kehrer**. Die Musikpädagogin ist seit zehn Jahren für den Fachbereich Musik unserer Akademie verantwortlich. Neben der Arbeit mit Chören deckt sie eine Reihe weiterer musikalischer Aufgabenfelder ab, zum Beispiel die Lehrerfortbildung. In ihrer Freizeit leitet unsere Dozentin einen Gemischten Chor (30-80 Jahre), mit dem sie modernes weltliches und geistliches Liedrepertoire einstudiert.



## PROGRAMM

### Freitag, 01.09.23

- 15.00 Uhr: Kennenlernen beim Stehkafee
- 15.15 Uhr: Stimmbildung
- 16.45 Uhr: Pause
- 17.00 Uhr: Stimmbildung + Chorsingen
- 18.30 Uhr: Abendessen
- 19.30 Uhr: Stimmbildung + Chorsingen
- 21.00 Uhr: „Das Bierstübchen ist geöffnet“

### Samstag, 02.09.23

- 08.00 Uhr: Frühstück
- 09.00 Uhr: Stimmbildung
- 10.30 Uhr: Stehkafee
- 11.00 Uhr: Stimmbildung + Chorsingen
- 12.30 Uhr: Mittagessen
- 13.30 Uhr: Stimmbildung + Chorsingen
- 15.00 Uhr: Abschied