

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Stimm-Fit 50+

Leitung: Dr. Ulrike Kehrer
Referentin: Beate Stanko
Kosten: 102 € EZ/92 € DZ
Termin: 06.–07.09.2019
Seminar-Nr.: 31188

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 Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Geme senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



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



Stimmbildungs-Seminar für
Singbegeisterte ab 50 Jahren

Stimm-Fit 50+

06. bis 07. September 2019

Wenn Sie zu diesem Termin verhindert sind, haben Sie wieder vom 28. bis 29.02.20 die Gelegenheit, den Kurs zu besuchen.



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 Popsong „Mamma Mia“... Welche Gesangsstücke auch immer Sie liebgewonnen haben: Wenn Ihre Stimme nicht mehr so will wie Sie, kann sich die Freude daran schnell zum Frust wandeln.

Vielleicht trifft es schon auf Sie zu, dass Ihre Stimme nach einer Erkältung länger als früher braucht, um sich wieder zu erholen. Vielleicht fühlt sich Singen auch anstrengend für Sie an und es stellen sich nach einer Chorprobe leichte Halsschmerzen ein. Doch auch, wenn Sie bisher keine Überlastungen festgestellt haben, lohnt sich eine bewusste Stimmpflege. Damit können Sie Stimmschäden vorbeugen und zur Erhaltung Ihrer Stimme beitragen, wenn altersbedingte Abbauprozesse zum Tragen kommen.

Entscheidend für den gesunden Einsatz Ihrer Stimme sind eine unverkrampfte Körperhaltung, eine fließende Atmung und Weite bei der Tonbildung. In unserem Seminar werden dazu grundlegende Übungen mit der ganzen Gruppe durchgeführt und erläutert. Was Sie in den Übungsphasen erlernt haben, können Sie auch gleich in der Chorpraxis anwenden, denn in Abstimmung auf die Zusammensetzung der Gruppe erarbeiten wir ansprechende kurze Chorstücke.

Das Dozententeam



Beate Stanko

studierte Gesang und Gesangspädagogik an der Musikhochschule Köln/Aachen. Als Sängerin Als Sängerin arbeitet sie freiberuflich vorwiegend im Konzert-Kammermusikbereich.

Beate Stanko ist Dozentin für Gesang und Stimm- bildung an den Universitäten Oldenburg und Vech- ta. Außerdem ist sie seit vielen Jahren im Musik- schulbereich, in der Erwachsenenbildung sowie im Rahmen von Chorworkshops und Chorleitungs- seminaren tätig. Unter anderem war sie langjährig in der Ausbildung von (Kinder-)Chorleitern für die Bundesakademie für kulturelle Bildung Wolfen- büttel aktiv.



Dr. Ulrike Kehrer

ist seit 2013 als Musikdozentin an der Katholischen Akademie Stapelfeld tätig. Ihr vielfältiges Arbeitsfeld umfasst auch die Arbeit mit Chören und Vokal- ensembles. In ihrer Freizeit leitet die Musikpädagogin einen Gemischten Chor, mit dem sie modernes weltliches und geistliches Liedrepertoire erarbeitet.

PROGRAMM

Freitag, 06.09.19

15.00 Uhr:	Gruppenübungen
16.30 Uhr:	Stehkaffee
17.00 Uhr:	Gruppenübungen
18.30 Uhr:	Abendessen
19.30-21.00 Uhr:	Chorarbeit

Samstag, 07.09.19

08.15 Uhr:	Frühstück
09.00 Uhr:	Gruppenübungen
10.30 Uhr:	Stehkaffee
11.00 Uhr:	Gruppenübungen
12.30 Uhr:	Mittagessen
13.30-15.00 Uhr:	Chorarbeit