

Die Gleichstellungsbeauftragten laden ein:

Herbst 2016

Der Ton macht die Bewegung...

Samstag, 5. November 2016
10.00 - 16.00 Uhr
Rathaus Verden

Ein sportlich – stimmlicher Workshop-Tag für Frauen!

Die Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Verden bietet im Rahmen ihrer Herbstaktivitäten in diesem Jahr einen Tag mit unterschiedlichen Angeboten zu den Themen Bewegung und Stimme an.

Vier verschiedene Workshops – **Stimmtraining, WenDo, Capoeira** und **Shanties singen** – werden jeweils parallel am Vormittag und am Nachmittag angeboten.

Jede Teilnehmerin kann an diesem Tag an zwei unterschiedlichen Workshops teilnehmen.

Alle Workshops finden im Rathaus Verden statt.

Zum Abschluss stellen alle Workshops kleine Kostproben des Erarbeiteten und Erlebten vor.

Der Tag bringt Zeit für sich selbst und miteinander - und vor allem viel Spaß für alle!

Die Workshops sind auf der Innenseite erläutert. Bitte nutzen Sie die Anmeldekarte!

Landkreis Verden
Christine Borchers
Lindhooper Straße 67, 27283 Verden (Aller)
Tel. 04231 15-477
christine-borchers@landkreis-verden.de

Stadt Achim
Dr. Angelika Saupe
Obernstraße 38, 28832 Achim
Tel. 04202 9160-476
a.saupe@stadt.achim.de

Gemeinde Dörverden
Jutta Behning
Große Straße 80, 27313 Dörverden
Tel. 0178 6945906
jutta.behning@gmx.de

Gemeinde Kirchlinteln
Marlies Meyer
Am Rathaus 1, 27308 Kirchlinteln
Tel. 04236 87-43
marlies.meyer@kirchlinteln.de

Flecken Langwedel
Karin Sievers
Große Straße 1, 27299 Langwedel
Tel. 04232 39-47
karin.sievers@langwedel.de

Flecken Ottersberg
Antje Mühlhnickel
Grüne Straße 24, 28870 Ottersberg
Tel. 04205 3170-37
amuehlnickel@flecken-ottersberg.de

Stadt Verden (Aller)
Annika Meinecke
Große Straße 40, 27283 Verden (Aller)
Tel. 04231 12-432
annika.meinecke@verden.de

Gemeinde Oyten
Bettina Schüßler, Jana Siegert-Bondzio
Hauptstraße 55, 28876 Oyten
Tel. 04207 9140-46
gleichstellungsbeauftragte@oyten.de

Samtgemeinde Thedinghausen
Bianca Lankenau
Braunschweiger Straße 10, 27321 Thedinghausen
Tel. 04204 88-24
gleichstellungsbuero@samtgemeinde-thedinghausen.de

Ich melde mich verbindlich an:

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Stadt Verden

Gleichstellungsbeauftragte
Annika Meinecke

Große Straße 40

27283 Verden

Workshop - Wahl siehe Rückseite!

Workshop-Ablauf

ANMELDESCHLUSS: 1. NOVEMBER 2016
Begrenzte Teilnehmerzahl

10.00 Uhr	Treffen im Foyer (obere Rathaus-Etage)
10.15 - 12.15 Uhr	vier Vormittagsworkshops (parallel)
12.15 - 13.00 Uhr	Mittagspause mit Imbiss
13.00 - 15.00 Uhr	vier Nachmittagsworkshops (parallel)
15.00 - 16.00 Uhr	gemeinsamer Abschluss mit Kurzdarbietungen aus den Workshops

Kosten (inkl. Imbiss): 10 Euro, ermäßigt 5 Euro

Kontakt & Information: Stadt Verden, Gleichstellungsbeauftragte
Annika Meinecke, Tel. 04231 12-432
annika.meinecke@verden.de

Workshop 1

Ausdrucks- und Durchsetzungskraft, Volumen, Wärme und Klarheit der Stimme können trainiert werden.

Das spezielle **Stimmtraining** für Frauen bietet neue Möglichkeiten, souverän aufzutreten und bei sich selbst zu bleiben sowie den Zusammenhang von Sprache, Stimme und Bewegung kennen zu lernen.

Vocal-Coach **Julia Kokke** ist u.a. Dozentin für Stimmbildung und Präsentation an der Leibniz Universität Hannover und arbeitet in der Lehrkräfte-Fortbildung in Deutschland und Luxemburg. Sie hat ein spezielles Training für die weibliche Stimme entwickelt.

Workshop 2

WenDo ist eine speziell für Mädchen und Frauen entwickelte Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Sie setzt an den jeweiligen eigenen Stärken an. Das Training beinhaltet sowohl Übungen zur Stärkung des eigenen Selbst als auch Techniken zur körperlichen Gegenwehr.

Petra Schmidt aus Oiste ist WenDo-Trainerin und wird dafür sorgen, dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Workshop 3

Capoeira (ausgesprochen Ka-pu-ey-ra) ist eine afro-brasilianische Kampf- und Selbstverteidigungskunst, die Akrobatik, Tanz, Perkussion und Lieder in einem rhythmischen Dialog von Körper, Geist und Seele umfasst. Es ist ein gemeinschaftliches Spiel, bei dem zwei Kontrahentinnen miteinander „tanzen“, begleitet vom Rhythmus durch Klatschen, Singen und dem Spielen von traditionellen Instrumenten.

Nina Kulling leitet durch den Workshop, für den keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind, und bringt den Spaß, den „Spirit“ von Capoeira näher.

Bitte mitbringen:
Turnschuhe und lange, bequeme Hose!

Workshop 4

Nur Männer singen **Shanties** von der Seefahrt und vom wilden Meer? Weit gefehlt! Wir warten schon lange nicht mehr sehnsüchtig am Hafenkai – nein, wir nehmen Steuerrad und Segel in die Hand, lassen uns vom Wind die Haare zerzausen, knirschen ungezähmt mit Sand zwischen den Zähnen und singen unerhörte Meerfrauen- und Piratinnenlieder.

Von Verden anner Aller bis Kap Hoorn werden unsere Stimmen klingen! Ahoi!

Brigitte Borchers, musikalisches Multitalent, freut sich auf viele Frauen, die Lust zum Singen haben.

Workshop-Wahl

Bitte kreuzen Sie jeweils nur einen Workshop je Zeitfenster an!

Vormittags 10.15 - 12.15 Uhr

- Workshop 1 - Stimmtraining
- Workshop 2 - WenDo
- Workshop 3 - Capoeira
- Workshop 4 - Shanties singen

Nachmittags 13.00 - 15.00 Uhr

- Workshop 1 - Stimmtraining
- Workshop 2 - WenDo
- Workshop 3 - Capoeira
- Workshop 4 - Shanties singen