



Senioren

Musik + Theater	140
Ensemblekurse	142
Körperbildung + Bewegung	143

Geme beraten wir Sie, welcher Kurs interessant sein könnte oder sich als weiterführender Kurs anbietet.

Fachbereichsleitung	Margrit Schenk
Sprechzeit und Beratung:	Di. 10.00 – 12.00 Uhr
E-Mail:	mschenk@freies-musikzentrum.de
Mobil	0178-7140708
Tel. 089 - 41 42 47-50	Fax 089 - 41 42 47-60

Ferien- und Wochenendangebote sind mit einem ✿ gekennzeichnet.



Neuer Fachbereich Senioren

Mit diesem neuen Fachbereich wollen wir Menschen ansprechen, die – es nach Beendigung der Berufstätigkeit, bei familiären Veränderungen oder Wegfall häuslicher Aufgaben – einen neuen Lebensrhythmus erfahren und die freigewordene Zeit für sich nutzen wollen.

Wir bieten Ihnen Anregungen, geben Anstöße, möchten Sie zum Experimentieren verführen. Leistungsdruck bleibt außen vor, gemeinschaftliches Erleben steht im Vordergrund.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Musik + Theater

Multi-Percussion-Kurs

In diesem Kurs werden wir verschiedene Trommeln kennen und spielen lernen. Im Mittelpunkt steht dabei die Conga mit ihrem erdigen wohlthuenden Klang. Die Rhythmen, die wir spielen werden, kommen vorwiegend aus Südamerika und machen einfach gute Laune.

S003 · Susanne Russek · Percussionraum · 140,- €
10 x · Do. · ab 8.3. · je 10.30 bis 11.30 Uhr

Rhythmus und Gesang für »Best-Ager« **NEU**

»... als die Beatles jung waren, waren wir es auch ...«

Dieser Workshop richtet sich an Senioren, die im Herzen jung geblieben sind, Freude an Musik haben und sich durch Singen, Musizieren und rhythmische Bewegung fit halten wollen. Wir erlernen oder erinnern Lieder (vorwiegend aus den 40er bis 70er Jahren) aus verschiedenen Stilrichtungen, je nach Vorliebe aus den Bereichen Schlager, Volksmusik oder Pop-/Rockmusik, die wir zusammen singen und mit Schlaginstrumenten rhythmisch begleiten.

Trommeln, tanzen und Bewegungsübungen unterstützen dabei unsere musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten. Mit Stimme und Händen zu musizieren macht nicht nur Freude; erwiesenermaßen stärkt es auch die Atmung und das Immunsystem, verbessert die feinmotorische Koordinationsfähigkeit und verhilft uns, lebendiger am »Puls des Lebens« Teil zu haben.

Noten- und musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

S101 · Luna B. Ziegler · Saal · 111,- €
8 x · Do. · ab 8.3. · je 12.00 bis 13.00 Uhr

Singen solo, im Duett, Terzett ... **NEU**

Sie haben Lieblingslieder, die Sie schon immer mal selbst singen wollten? Oder zu zweien, dreien mit oder ohne Klavierbegleitung? Sie wollen sich alleine oder zu mehreren auf einer Bühne präsentieren oder einfach nur für sich tönen? Sie haben Lust zu singen und wissen nicht wie? Dann sind Sie hier richtig: Sie bringen Lieder jeden Genres (von Schlager bis Klassik) mit oder ich biete Ihnen Passendes an, ich gebe Ihnen Tipps zur musikalischen Umsetzung und begleite am Klavier, wir arbeiten an der Stimme und gegebene-

falls an der Präsentation. Auf Wunsch gestalten wir eine Abschlusssaufführung.

S103 · Kathrin Feldmann · Kursraum 2 · 100,- €
6 x Mi. · 7.3. · 14.3. · 21.3. · 28.3. · 18.4. · 25.4. · 10.30-12.00 Uhr

Singen heilt: Stimme – Stimmung – stimmig **✳️ NEU**

Jeder Mensch hat seinen ureigensten Ton, der, selbst gesungen, sich heilend und ausgleichend auf Psyche und Körper auswirkt. Jeder Ton hat eine eigene Frequenz, die bestimmte Körperstellen in Schwingung versetzen und harmonisieren kann. In diesem Kurs mache ich mich mit Ihnen auf die Suche nach eben diesem Ton und bestimmten, individuellen Tonfolgen, weiterhin erspüren wir Blockierungen körperlicher bzw. seelischer Art, die wir tönend wieder ins Fließen bringen. Dadurch können Schmerzen reduziert werden, ein neues Gleichgewicht stellt sich ein, das erweiterte Bewegungsfreiheiten ermöglicht.

S104 · Kathrin Feldmann · Kursraum 4 · 75,- €
Wochenende · Sa. 24.3. und So. 25.3. · je 10.00 bis 13.00

Musik erleben, kennenlernen und musizieren **NEU**

Sie wollten sich schon immer mit Musik beschäftigen, bisher war es nicht möglich? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch angeleitetes Hören, durch Bewegung und Einsatz der Stimme einen ganz besonderen Einblick in die Welt der Musik zu bekommen. Mit einfachem Instrumentalspiel können wir eine Liedbegleitung komponieren und vieles mehr.

Der Kurs ist offen für alle, die ihre Ideen und Kreativität in Musik umsetzen wollen und das ganzheitliche Musizieren erleben wollen. Musikalischen Vorkenntnisse nicht nötig.

S201 · Attila Kuti · Kursraum 4 · 139,- €
10 x · Fr. · ab 9.3. · je 10.00 bis 11.00 Uhr

»Was Hänschen nicht gelernt hat ...« – stimmt nicht! **NEU**

Klavierunterricht für Senioren – Einzelunterricht

Durch Erfahrung und Einfühlungsvermögen, mit Geduld und Spaß werden Sie an die Grundkenntnisse der Spieltechnik des Klavierspiels herangeführt. Ob klassische Klavierstücke oder Volkslieder mit einfacher Begleitung, Sie haben die Möglichkeit, die Auswahl der Stücke und Ihr Übepensum mitzubestimmen. Wir beginnen dort, wo Ihre Kenntnisse sind. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Auf Wunsch können vierhändige Klavierstücke musiziert werden.

S202 · Attila Kuti · Kursraum 1 · Gebühr s. S. s. s. 100
16 x vormittags · Do. · ab 1.3. · Zeiten nach Vereinbarung

Mit Klang und Farbe zu sich Selbst **NEU**

Musiktherapeutische Gruppenarbeit und Selbsterfahrung

Sie sind herzlich eingeladen, an 6 Vormittagen spielerisch mit Musik, Instrumenten und Farben zu experimentieren und so Zugang zu seelischen Befindlichkeiten zu eröffnen. Sie können Kraft tanken, mit Gleichgesinnten Kontakt schließen, Neues erfahren, kreativ sein und bei sich selbst stimmig ankommen. Elemente aus Entspannungstechniken, Meditation und Imaginati-



on helfen, Themen zu bearbeiten und Blockaden aufzulösen. Ziel wird es sein, Lebensfreude zu teilen, eventuelle Beeinträchtigungen zu integrieren und neue Perspektiven zu entdecken.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Senioren als auch an Alle, die vormittags Zeit haben, etwas Aufbauendes für sich zu tun. Warme Socken mitbringen.

S301 · Margrit Schenk · Kursraum 7 · 125,- €

6 x Mi. · 7.3. · 14.3. · 21.3. · 28.3. · 18.4. · 25.4. · 9.30-11.00 Uhr

Voll Leben

NEU

Eintauchen in die Vergangenheit – Erzähltheater mit Musik

Die besten Geschichten schreibt das Leben. In diesem Kurs stehen Ihre Geschichten aus Ihrem Leben im Mittelpunkt. Entdecken Sie, erzählen Sie und lassen Sie uns gemeinsam in der Gruppe eine Vielzahl von Szenen sammeln, vielleicht einen Querschnitt aus Ihren Biographien, eine Collage aus persönlichen Zeitbildern entstehen lassen. Ich werde Ihnen das Handwerkszeug vermitteln, damit Sie daraus Theaterszenen erarbeiten und Textexperimente wagen können. Mit Musik werden Darstellungsmöglichkeiten in der Gruppe erprobt und Vergangenes auf künstlerische Weise in der Gegenwart wieder belebt. Das Ergebnis soll sich bis zum Ende des Kurses so runden, dass Ihr Musik-Erzähltheater z. B. vor Freunden und Verwandten oder auch vor größerem Publikum zur Aufführung gebracht werden kann.

S302 · Julia Wahren · Kursraum 7 · 147,- €

8 x · Do. · ab 1.3. · je 10.00 bis 12.00 Uhr

Ensemblekurse

Band-revival Kurs

Haben Sie schon früher in einer Band gespielt und vermissen es? Dann sind Sie hier genau richtig! Egal wie gut Sie spielen oder wie sehr Sie aus der Übung sind: Bringen Sie einfach nur Freude mit, ich freue mich auf Sie!

Instrument bei Einschreibung bitte angeben.

S401 · Richard Löhr · Einsteiger · Drumstudio · 133,- €

8 x · Mi. · ab 7.3. · je 11.00 bis 12.30 Uhr

Kammermusik für Streicher

NEU

Für noch zu bildende Ensembles

Mein Streicherkammermusik-Kurs für Senioren richtet sich an die Instrumentalisten unter Ihnen, die – mit unterschiedlichen Vorkenntnissen – gern in einem Ensemble spielen möchten. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen, ich werde die Stücke entsprechend auswählen. Zu Beginn werden wir uns über gemeinsame Ziele und Wünsche verständigen und entscheiden, ob wir im Duo, Trio, Quartett oder einer anderen Formation starten wollen. Auch die Möglichkeit einer späteren Aufführung können wir andeuten.

S402 · Gudrun Borchmeyer · Kursraum 7 · 207,- €

10 x · Fr. · ab 9.3. · je 11.00 bis 12.30 Uhr

Kammermusik für Streicher

NEU

Für bereits bestehende Ensembles

Dieser Kammermusik-Kurs richtet sich an bereits bestehende Streicher-Ensembles oder an Ensembles mit einer erweiterten Instrumentalmischung (Klavier, Violine, Cello ...). Ich möchte Musikfreunden, die vielleicht schon zusammen musizieren und in ihrer Weiterentwicklung ins Stocken geraten sind, neue Impulse geben. Manchmal genügt eine kleine Hilfestellung oder Überanleitung, um technisch heikle Stellen besser bewältigen zu können und die Musizierfreude wieder zu beleben. Vielleicht kann ich Ihnen einen neuen Blick für ein Werk eröffnen oder wir studieren ein neues Stück ein. Gern können wir eine spätere Aufführungsmöglichkeit andeuten.

S403 · Gudrun Borchmeyer · Kursraum 7 · 207,- €

10 x · Fr. · ab 9.3. · je 9.30 bis 11.00 Uhr

Körperbildung + Bewegung

Bitte beachten Sie auch den Kurs T005 »Kreativer Tanz ab der Lebensmitte« auf Seite 150.

Ki-Training – Fit für den Tag!

* NEU

Schnupper-Wochenende

»Ki« bedeutet auf Japanisch »Lebenskraft«. Das Ki-Training verbindet Meridian-Stretching und Klopf-techniken aus der japanischen Körpertherapie Shiatsu mit Basiselementen und Aufwärmübungen aus der Kampfkunst Karatedo. Die Abwechslung zwischen meditativen und dynamischen Bewegungen harmonisiert den Fluss Ihrer Lebenskraft. In Einzel- und Partnerübungen fördern Sie Ihre Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Präsenz.

Ki-Training aktiviert Ihre Bewegungsfreude und macht Lust auf den Tag. Es richtet sich an Personen, die im Prozess ihres Älterwerdens ihre vorhandenen Fähigkeiten bewahren und erweitern möchten.

Die eigene Komfortzone zu verlassen, fördert die Bildung von neuen Vernetzungen im Gehirn und entfacht die Lebenslust – bis ins hohe Alter!

S501 · Mignon von Scanzoni · Tanzstudio oben, Max-Weber-Pl. 2 · 30,- €

Ein Nachmittag · Sa. · 28.4. · 14.00 bis 17.00 Uhr



Lachyoga erleben

* NEU

Mit Informationen über Herkunft, Wirkung und Methode bei leichter körperlicher Bewegung, einfachen Atem- und Entspannungstechniken sowie reich-



lich Gelegenheit zum Lachen. Über Atmung, Stimme, Haltung, Gestik und Mimik werden Stimmung und Gemüt positiv beeinflusst. Musiker und Sänger profitieren von der befreienden Wirkung des Lachens, die sich in einer sicheren Stimme und in intensivem Ausdruck zeigt.

Gesundheitliche Wirkungen: herzhaftes Lachen wirkt besonders stärkend auf das Herz-Kreislaufsystem und auf die Atmung. Lachen aktiviert Glückshormone, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Heilung von Krankheiten. *Weitere Termine nach Absprache mit dem Dozenten möglich.*

S502 · Rainer Zechmeister · Saal · 26,- €

Ein Vormittag · Sa. · 23.6. · 11.00 bis 13.00 Uhr

QiGong für Senioren

NEU

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistiger Klarheit bis ins hohe Alter nimmt bei den Menschen aller Kulturen eine tragende Rolle ein. Praktiken zur »Lebenspflege«, aus denen sich die Methoden des QiGong entwickelt haben, waren schon seit dem 3. Jahrhundert vor Christus Bestandteil der chinesischen Medizin.

Qi kann als Lebensenergie die alles Leben durchströmt und Gong als Pflege der Lebensenergie und als beharrliches Üben bezeichnet werden.

Die anschaulichen Übungen haben eine regulierende und aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper. Die sanfte Art der Bewegung hilft, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen und macht gleichzeitig frisch und wach.

Die Stabilität und Flexibilität unserer Wirbelsäule, die Beweglichkeit unserer Schulter- und Hüftgelenke, die Stärkung des Beckenbodens sowie Koordination der Bewegung und Atmung bilden die Schwerpunkte des Kurses.

Wir üben im Stehen, Gehen oder Sitzen (Hocker).

S505 · Yvonne Halász · Saal · 84,- €

6 x Di. · 6.3. · 13.3. · 20.3. · 27.3. · 17.4. · 24.4. · 10.00-11.00 Uhr