

Anmeldung

- **Teilnahmegebühr** 400 €/ermäßig* 200 €
inkl. Vollpension und Übernachtung im Mehrbettzimmern in der Jugendherberge
- **Teilnahmegebühr** 300 €/ermäßig* 150 €
inkl. Vollpension ohne Übernachtung

Melde dich **bis zum 15. Juni 2026** auf der FMT-Homepage an: www.frauenmusiktage.de

Bei einer Absage bis zum 30. Juni 2026 wird eine Organisationspauschale von 50 Euro fällig. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Bei Nichtteilnahme wird die Gebühr nicht erstattet. Es besteht die Möglichkeit, eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

* Für Schülerinnen, Studentinnen, Bürgergeld-Empfängerinnen etc. bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises.

Aktionspreis

Gemeinschaftsequipment: Wenn du eigenes Equipment für den gemeinsamen Gebrauch mitbringst, erhältst du folgende Erstattung auf deine Teilnahmegebühr:

- **Schlagzeug:** 100 €
- **Gesangsanlage** (2 Boxen, Mischpult mit mindestens 4 Kanälen, Endstufe): 80 €
- **Bass-Verstärker, Gitarren-Verstärker, Keyboard, Gitarre, Bass, Mikrofon/Kabel/Stativ, jeweils:** 40 €

Wir sind vor allem auf der Suche nach Schlagzeugen und Gesangsanlagen. Kreuze bei deiner Anmeldung an, welches Equipment du zur Verfügung stellen kannst.

Die Anzahl der benötigten Ausstattung bei Verstärkern ist begrenzt. Daher werden wir dir Anfang Juni eine Rückmeldung geben, ob wir dein angebotenes Equipment benötigen. Bitte warte in diesem Fall mit der Überweisung der Teilnahmegebühr, bis du eine Aufforderung von uns erhältst.

Die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Rock in Niedersachsen e. V. fördert die Populärmusik im Land Niedersachsen und unterstützt den Erfahrungsaustausch und die Zusammenarbeit mit und zwischen den örtlichen Einrichtungen. Die LAG Rock ist ein Zusammenschluss örtlicher Musikinitiativen, kommunaler Einrichtungen wie Jugend- und Kulturzentren oder Musikschulen sowie von Veranstalter*innen und Privatpersonen. Regelmäßig initiiert die LAG Rock Pilotprojekte im Land Niedersachsen und erforscht innovative Wege im Bereich Populärmusik. Die LAG Rock ermöglicht eine niedrigschwellige kulturelle Teilhabe für alle Generationen und übernimmt damit gesellschaftliche Verantwortung. Die LAG Rock steht für Toleranz, Gleichberechtigung, Chancengleichheit und Vielfalt. Sie fördert unabhängig von Kultur (Ethnie), Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Behinderung und Religion.



Team Frauenmusiktage



Dana Grünhagen
Projektmanagement

Antonia Seher
Projektdurchführung
(nicht im Bild)

Vera Lüdeck
Geschäftsführerin
LAG Rock,
Projektleitung

**Marie Jechalke
und Janne Düppe**
Technische Leitung
(nicht im Bild)

von links: Dana Grünhagen und Vera Lüdeck



Ablaufplan					
Uhrzeit	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 – 08:00		Frühstück			
08:00 – 08:30		Warm-up			
08:30 – 09:00		Bandarbeit Part 2	Crashkurs	Bandarbeit Part 6	Feedback Bandarbeit
09:00 – 09:30					
09:30 – 10:00			Vorbereitung FDP	Aufräumen, Abbau	
10:00 – 10:30					
10:30 – 11:00		Bandarbeit Part 4	Gemeinsamer Abschluss		
11:00 – 11:30					
11:30 – 12:00	Anreise und Check-in				Abreise
12:00 – 12:30	Mittagessen				
12:30 – 13:00	Mittagessen				
13:00 – 13:30	Begrüßung	Mittagspause		Mittagspause/ Konzertvorbereitung	
13:30 – 14:00	Vorstellungsrunde				
14:00 – 14:30	Warm-up mit allen	Feuerwehrstunde			
14:30 – 15:00	Aufbau Equipment	Bandarbeit Part 3	Bandarbeit Part 5	Abschlusskonzert	
15:00 – 15:30					parallel: Stellprobe
15:30 – 16:00			Zeit zum freien Proben, Bläserinnen üben für FDP		
16:00 – 16:30					Zeit zum freien Proben
16:30 – 17:00	Bandarbeit Part 1				
17:00 – 17:30					
17:30 – 18:00					
18:00 – 18:30	Abendessen				
18:30 – 19:00	Abendessen				
19:00 – 19:30	Technik-Einweisung parallel: Einführung der Newcomerinnen	Pause	Plenum	Abschlusskonzert	
19:30 – 20:00					
20:00 – 20:30	angeleitete Session	freie Session	Stellprobe	Party	
20:30 – 21:00					
21:00 – 21:30		parallel: Session in einem der Übungsräume			
21:30 – 22:00					
22:00 – 22:30	freie Session	parallel: Workshop			
22:30 – 23:00					
23:00 – 23:30					
23:30 – 00:00					



Fotos: Ina Niemerg

Melde dich bis zum 15. Juni 2026 auf der FMT-Homepage an: www.frauenmusiktage.de

Kontakt

Dana Grünhagen,
LAG Rock in Niedersachsen e.V.
Emil-Meyer-Straße 28, 30165 Hannover
Tel: 0511 – 35 16 09
Email: gruenhagen@lagrock.de
www.lagrock.de
Konto: Sparkasse Hannover,
IBAN: DE05250501800000309150

Veranstaltungsort

Jugendherberge Leer
Süderkreuzstraße 7
26789 Leer (Ostfriesland)
Tel: 0 491 2126
Email: leer@jugendherberge.de

Teletta-Groß-Gymnasium Leer
Gaswerkstraße 17
26789 Leer (Ostfriesland)

Gefördert durch:
 Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

In Kooperation mit:



32. Niedersächsische Frauen Musik Tage

Familiär - Mitreißend - Taktvoll

05. August – 09. August 2026 in Leer

Anmeldeschluss: 15. Juni 2026



Präsentiert von der





Die 32. Niedersächsischen Frauenmusiktage lassen sich erneut in der ostfriesischen Stadt Leer nieder. Das Programm beinhaltet Bandworkshops, Crashkurse zu verschiedenen Themen, Feuerwehrstunden für verschiedene Instrumente und Gesang, abendliche Sessions und die Teilnahme am Abschlusskonzert. Außerdem haben alle Teilnehmerinnen an den vier Tagen Gelegenheiten, Erfahrungen auszutauschen, andere musikbegeisterte Frauen kennenzulernen und eine tolle musikalische Zeit miteinander zu verbringen. Die Bändeinteilung findet nach Kenntnisstand der Teilnehmerinnen statt.



Alina Plustwik
Technik ganz einfach – PA für Anfängerinnen
FMT- und EMMA-Mixingkurs

„Der Ton macht die Musik“. Die Tontechnikerin als Klanggestalterin zwischen Band und Publikum braucht nicht nur technisches Verständnis, sondern auch klangliche Vorstellungen und vor allem Spaß und Feingefühl im Umgang mit den Musiker*innen. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen der Live-Beschallung theoretisch und praktisch. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten werdet ihr auf den abendlichen Sessions und dem Abschlusskonzert umsetzen. Dieser Kurs findet somit auch am Abend statt. Bitte beachtet, dass ihr in diesem Workshop dadurch selbst keine Instrumente spielt.
Kenntnisse: 0 – 3 (Beginner)



Melanie Mehring
Beginner-Band

Dieser Kurs richtet sich vor allem an jene, die immer davon träumten, in einer Band zu spielen, aber bisher nur wenig bis keine Gelegenheit hatten. Anhand von Songs mit einfachen und wenigen Akkorden werden wir uns vor allem dem Zusammenspiel und der Tightness widmen, der Kraftquelle einer jeden guten Band.
Kenntnisse: 1 – 2 (Beginner)



Silke Büscherhoff
Percussion! Groove. Power. Sound

Tauche ein in die Welt der Percussion-Instrumente und spüre deinen inneren Beat! Hier wirst du Teil einer Percussion-Band. Gemeinsam erarbeiten wir Songs, improvisieren, spielen diverse Grooves und lernen Spieltechniken auf den verschiedensten Instrumenten kennen. Hier ist Raum für Anfängerinnen genauso wie für Fortgeschrittene. Im Fokus stehen Bandspiel, Spaß, Flow und das Erleben von Rhythmus.
Kenntnisse: 0 – 5 (Beginner - Advanced)



Angela Hemken-Köttsch
Musical Melodien
FMT- und EMMA-Mixingchor

Wir erarbeiten uns 2-3 dreistimmige Chorarrangements mit Songs aus dem Musicalbereich. Ihr bekommt Rüstzeug für WarmUps mit viel Bewegung und auch Body Percussion, eine spezifische Stimmbildung aus den Bereichen EVT+CVT für die Erweiterung eures Tonumfangs nach oben und nach unten, Übungen für einen besseren Stimmsitz um die hohen und tiefen Tonbereiche besser ineinander fließen zu lassen und ein Training rund um die Vokalräume für einen harmonischen Zusammenklang. Natürlich werden wir viel Spaß miteinander haben und neue Inspirationen mitnehmen können!
Kenntnisse: 1 – 5 (Beginner - Advanced)



Alexandra Weikert
360 Grad – Disco Hits und Pop-Perlen

Wir stöbern in der Pop-Geschichte und wählen beliebte Popsongs aus, die wir auf unsere ganz eigene Art neu gestalten. Dieser Workshop richtet sich an intermedio-Musikerinnen, die sich außerhalb des Hauptinstruments auch spontan auf einem anderen Instrument ausprobieren möchten. Hier kannst du ganz neue Banderfahrungen machen, denn hier wird nach Lust und Laune das Instrument getauscht.
Kenntnisse: 2 – 3 (Intermedio)



Annett Becker-Edert
Neo Soul Vibes
FMT- und EMMA-Mixingband

Hast du Lust auf groovige Musik und gute Vibes? Gemeinsam spielen wir Neo Soul - modern, soulful und entspannt. Wir arbeiten an ausgewählten Songs, entwickeln Arrangements und probieren uns musikalisch aus. Dabei geht es ums Zusammenspiel, Groove, Improvisation und darum, deine eigenen Ideen einzubringen, frei von Leistungsdruck. Neben dem musikalischen Arbeiten steht der Spaß am Musizieren im Fokus. Du solltest dein Instrument oder deine Stimme bereits etwas beherrschen und Lust haben, in der Band weiterzukommen.
Kenntnisse: 2 – 3 (Intermedio)



Frauke Wessel
Weltmusik - Musik über Grenzen hinweg
FMT- und EMMA-Mixingband

Tauche ein in die bunte Welt der Weltmusik. In diesem Workshop erkunden wir rhythmische Vielfalt, Melodien aus verschiedenen Kulturen und Improvisationsansätze jenseits konventioneller Grenzen. Gemeinsam lernen, jammen, experimentieren – mit Spaß, Neugier und Respekt vor den Wurzeln jeder Tradition.
Kenntnisse: 3 – 4 (Advanced)

Kenntnisse

Die Bands werden nach Kenntnisstand/Erfahrungen der Teilnehmerinnen eingeteilt:

- 0 = Ich habe noch nie in einer Band gespielt, ich habe noch nie das Instrument in der Hand gehabt/gesungen (Beginner).
- 1 = Ich spiele erst seit kurzem in einer Band/mein Instrument. Ohne eine Anleitung komme ich nicht weiter (Beginner).
- 2 = Ich spiele seit wenigen Jahren in einer Band/auf meinem Instrument und brauche oft Anleitung und Hilfe (Intermedio).
- 3 = Ich spiele seit ein paar Jahren in einer Band/auf meinem Instrument. Über Hilfe bin ich dankbar, komme aber auch ohne klar (Intermedio).
- 4 = Ich spiele entweder oft oder jahrelang in einer Band/auf meinem Instrument, ich brauche nur selten eine Anleitung oder Tipps (Advanced).
- 5 = Ich spiele regelmäßig und jahrelang in einer Band/auf meinem Instrument. Ich musiziere selbständig (Advanced).



Annette Kayser
Funky Sisters!

Hier wird mit Seele und Groove gekocht,- heiss und fettig! Unsere musikalischen Zutaten kommen aus den Dirty-Funky 80ies+ 90ies, z.B. mit Prince oder den Red Hot Chili Peppers. Aber wir kochen auch ein scharfes Süppchen mit Rezepten aus aktuelleren Küchen; vielleicht mit Jan Delay oder „The Bamboos“. Dies ist eine Band für fortgeschrittene Musikerinnen mit mehrjähriger Spiel- und Banderfahrung.
Kenntnisse: 4 – 5 (Advanced)



Katrin R Emmert
360 Grad – Patchwork Rock

In dieser Rotations-Band werden wir uns neue musikalische Cocktails aus den Zutaten der Rockmusik mixen. Grooves, Riffs, Sounds und Stimmungen werden kombiniert, neu angeordnet und gemeinsam zum Leben erweckt. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, gemeinsam Spaß am Experimentieren zu haben und bekannte Klassiker neu zu interpretieren
Kenntnisse: 4 – 5 (Advanced)



Zum elften Mal veranstaltet die LAG Rock parallel zu den Niedersächsischen Frauenmusiktagen das MädchenMusikCamp EMMA. Hier können Mädchen im Alter vom 12 bis 18 Jahren gebührenfrei an vier Bands, dem Chor oder dem Technikkurs teilnehmen. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen der Frauenmusiktage sind die Mädchen auch bei den Sessions und dem Abschlusskonzert dabei. Für die Teilnehmerinnen von EMMA steht eine Sozialpädagogin zur Verfügung, die die Mädchen betreut und weitere gemeinsame Aktionen durchführt. Vielleicht kennst du ein Mädchen, das Lust auf Musik hat?
Anmeldung unter: emma-nds.de