

Tanzclub Seniorstars

Don Quixote

Tanzstück von Po-Cheng Tsai nach Miguel de Cervantes

Informationen für Teilnehmende

Projektstart
10. April 2024



Photo: Nathalie Jufer

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM PROJEKT

INHALTE UND ZIELE

Seniorstars, der Tanzclub für Senior*innen, ist immer angelehnt an eine Produktion von Bern Ballett, an welcher die Tänzer*innen parallel zu unseren Proben arbeiten. Dabei werden im Kurs eigene Ziele verfolgt, es wird eigenständig geprobt jede Woche und trotzdem wird die Arbeit der Compagnie im Blick behalten. Dies geschieht mit Hilfe von Probebesuchen, Tanzworkshops mit beteiligten Tänzer*innen und natürlich Vorstellungsbesuchen.

Don Quixote

Tanzstück von Po-Cheng Tsai nach Miguel de Cervantes

Don Quixote ist ein Opfer seiner gesteigerten Lesefreude an Ritterromanen. In seiner ungezügelten Fantasie verwechselt er die Fiktion mit der Realität und macht sich auf, seine abstrusen Gedankengebilde heldenhaft auszuleben. Der taiwanesischer Choreograf Po-Cheng Tsai übersetzt diesen freien Flug der Fantasie in seine schwungvolle Bewegungssprache und schafft eindruckliche Bilder, in denen er westliche und östliche Kultur harmonisch verbindet. Ein dynamisches Spiel mit Träumen und Realitäten, angelehnt an die Geschichten des berühmtesten Ritters der Weltliteratur.

Im Zentrum des Tanzprojekts stehen folgende drei Ziele:

- ❖ Die Gesundheit durch gezielte Trainingseinheiten zu steigern.
- ❖ Die kognitiven Fähigkeiten zu steigern und zu trainieren.
- ❖ Vielfältige Zugänge zur tänzerischen Arbeit von Bern Ballett zu ermöglichen.

TERMINE

Datum	ORT	WAS	Zeiten
10.04.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
17.04.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
24.04.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
25.04.2024**	Vidmar 1	Probenbesuch	11.00-12.00
01.05.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
08.05.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
10.05.2024	Vidmar 1	Vorstellungsbesuch	19:00h Werkeinführung 19:30h
15.05.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
16.05.2024***	Vidmar +	Company Workshop	15:00-16:15h ACHTUNG: Teilnehmer*innenzahl begrenzt! Extra Anmeldung
22.05.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
29.05.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
05.06.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
12.06.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / 10:30* / 13:30
19.06.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
20.06.2024****	Uni Bern / Dojo Freies Gymnasium Bern", Beaulieustrasse 55	DancEve Probe DancEve Probe DancEve Auftritt	10.15h 16.00h 20.00h

*ACHTUNG: geänderte Uhrzeiten bei 7 Terminen

An den Terminen, die in der Uni Bern im Dojo stattfinden, beginnt der 2. Kurs bereits um 10:30 Uhr und nicht erst um 11 Uhr.

**Probenbesuch

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass wir keinen Einfluss darauf haben, was an diesem Tag geprobt wird und wie der Ablauf der Probe im Detail aussieht. Ein Probenbesuch ist immer ein Einblick in unterschiedliche Arbeitsprozesse innerhalb einer Produktion.

***Company-Workshop

Ein **Workshop** mit einer/einem **Kompanie-Tänzer/in** findet am 16.05 von 15:00-16:15 Uhr statt. Die Teilnehmeranzahl ist allerdings auf 20 Personen begrenzt, daher ist hier eine separate Anmeldung nötig. Bei Interesse bitte an: plus@buehnenbern.ch eine E-Mail schreiben.

****Optional: DanceEve

Am 20.06 finden **Proben** und ein **Auftritt** im Rahmen von **DancEve** statt. Die Teilnahme daran ist freiwillig. Das Projekt Seniorstars endet am 19.06.

Vorstellungsbesuch und Tickets

Für die Tanzvorstellung erhalten Sie folgenden PROMOCODE: **C3RV-20**

Dieser berechtigt zum Bezug von einem Ticket pro Person mit 20% Rabatt für die Vorstellung Don Quixote am 10.05.2024.

Die Promotion kann an der Billettkasse im Stadttheater (Mo-Fr 11.00-18.30, Sa 10.00- 13.00) und online in unserem Webshop eingelöst werden: [Don Quixote | Bühnen Bern \(buehnenbern.ch\)](https://www.buehnenbern.ch)

Werkeinführung: 30 Minuten vor Beginn der Vorstellung findet eine Werkeinführung statt. Der Besuch der Werkeinführung wird empfohlen!

PROJEKT- UND KURSLEITUNG

Clare Guss-West ist ehemalige professionelle Tänzerin, Choreographin, Operndirektorin, Autorin und ganzheitliche Gesundheitstrainerin. Clare fokussiert mit ihrer Arbeit auf die Verbindung zwischen Gesundheit und Tanz. Ihre innovative Herangehensweise führt sie als Trainerin und Lehrerin immer wieder an renommierte Theater wie *The Royal Ballet* und viele andere, an denen sie Tänzer*innen wie auch Lehrer*innen unterrichtet. Clare erarbeitet und entwickelt Tanzpraktiken für Senior*innen und stellt Trainingseinheiten für Tanzlehrende zusammen zum Beispiel beim neuen Projekt 'Connect – Tanzen mit neurologischen Herausforderungen' in Zusammenarbeit mit Zurich Ballet. Ausserdem ist sie leitende Pädagogin des Universitätsdiploms 'Danse, Santé, Vieillessement' Université Côte d'Azur und unterrichtet den Block für Tanz mit älteren Menschen beim MAS in Dance Science Programm des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern. Sie ist Mitbegründerin und Direktorin der *European Dance & Creative Wellness Foundation*.

Kontakt: clare@danceandcreativewellness.com

KURSLEITUNG

Carla Winkelmann ist ehemalige zeitgenössische Tänzerin und unterrichtet seit vielen Jahren Tanz für verschiedene Altersgruppen. Ihre Ausbildungen im Bereich Tanzpädagogik und Artistik absolvierte Carla an der *International Dance Teachers Association* in London sowie im Rahmen eines *Bachelors in Dance Studies (Honours)* an der Universität in Malta. Sie studierte im Rahmen des *MAS Dance Science* am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und interessiert sich für den Effekt von Tanz auf kognitive und psychologische Faktoren bei älteren Menschen.

Kontakt: schembricarla@gmail.com

PROJEKTLEITUNG

Andrea Schärli ist Dozentin und Fachleiterin Tanz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern. Neben dem Unterricht, widmet sie sich auch der Forschung im Bereich Tanz, z.B. dem Einfluss von Tanz auf die Gesundheit verschiedener Bevölkerungsgruppen. Sie leitet das Weiterbildungsprogramm MAS in Dance Science.

Kontakt: andrea.schaerli@unibe.ch

Nikola Ziegler übernimmt die Koordination von Seiten Bühnen Bern.

Bühnen Bern plus verfügt über ein grosses Angebot an Workshops für Schulen und theater-, tanz- und musikpädagogische Projekte für Kinder, Jugendliche und andere Altersgruppen.

Kontakt Seniorstars: plus@buehnenbern.ch

Spezifische Fragen zur Tanzvermittlung: joana.hermes@buehnenbern.ch

2. PRAKTISCHE INFORMATIONEN

LEKTIONEN

Die wöchentlichen Lektionen à 90 Minuten sind wie folgt zusammengestellt:

50-55 Minuten: Tanzunterricht

5 Minuten: Pause

20-25 Minuten: kognitives Training durch Tanz

5 Minuten: Verabschiedung und Möglichkeit zur Interaktion und Austausch mit Kursleitung und Teilnehmenden

KLEIDUNG

- ❖ Tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung.
- ❖ Bitte tragen Sie keinen Schmuck, keine Krawatten oder Gürtel.
- ❖ Tragen Sie leichte Aussenschuhe, die Ihnen einigen Halt geben.
- ❖ Bei Bedarf legen Sie einen Pullover oder eine Strickjacke bereit.
- ❖ Sie brauchen keine extra Sportschuhe oder Trainingskleider.

EVENTS

- ❖ Besuch einer Kompanie-Probe
- ❖ Workshops mit Tänzer*innen der Kompanie
- ❖ Möglichkeit eines vergünstigten Vorstellungsbesuchs

ANMELDUNG UND KOSTEN

Anmeldung über folgenden Link: [Seniorstars | Bühnen Bern \(buehnenbern.ch\)](https://www.buehnenbern.ch)

Die Kosten betragen pro Projekt **CHF 166 (inkl. MwSt.)** Sie erhalten per Post einen Einzahlungsschein für den Kursbetrag und wir bitten Sie, den Betrag von **CHF 166** selbständig zu überweisen.

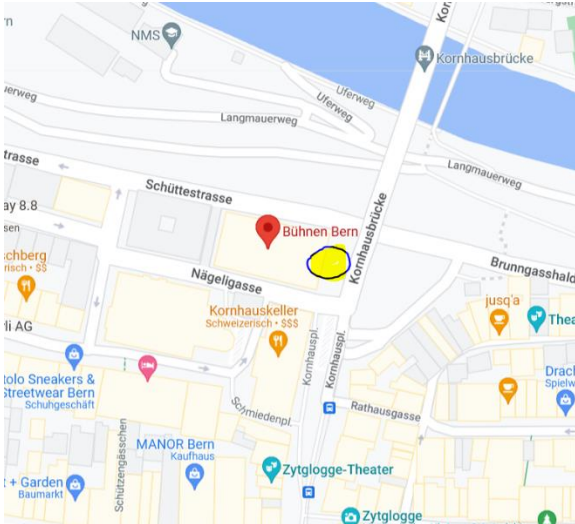
GESUNDHEIT & FOTOEINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre Gesundheit ist für uns sehr wichtig. Deshalb fragen wir Sie bei der definitiven Anmeldung anzugeben, ob Sie in guter gesundheitlicher Verfassung sind. Bitte klären Sie allfällige Bedenken im Voraus mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ab.

Während des Projekts kann es sein, dass einige Sequenzen fotografiert bzw. gefilmt werden. Dies erfolgt zum Zwecke zukünftiger Werbung für ähnliche Projekte und der Projektdokumentation. Das Material kann für die Internetseite von Bühnen Bern plus oder der Website des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern verwendet werden. Deshalb bitten wir Sie bei der Anmeldung anzugeben, ob Sie damit einverstanden sind.

UNTERRICHTSORT

Das erste Training findet im Stadttheater Bern (Kornhausplatz 20, 3011 Bern) im Ballettsaal statt. Bus 10 bis Zytglogge oder Tram 6,7,8,9 bis Zytglogge. Die Kursleiterinnen werden bei dem Bühneneingang im Theatergässchen auf der Rückseite des Stadttheaters beim ersten Kurs auf Sie warten.



Sieben Termine findet im Dojo, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern, Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern, statt. Bus 11 bis Neufeld (P+R).

