

**Tanzclub Seniorstars**  
***Virginia's House***

Informationen für Teilnehmende

Projektstart  
10. Januar 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.

#### **Virginia's House**

Tanzstücke von Paloma Muñoz und Caroline Finn  
Uraufführungen

Incredibly clever und extraordinary smart, so könnte man die britische Autorin Virginia Woolf beschreiben. Sie zählt zu den grossen Schriftstellerinnen der klassischen Moderne. Ihre besondere Erzähltechnik, den «Stream of Consciousness», bei der anstelle eines äusseren Geschehens eine assoziative Folge von Vorstellungen und Gedanken beschrieben wird, schreift unserer Ansicht nach geradezu danach in Tanz übersetzt zu werden.

Zwei Choreografinnen werden in Virginia's House das Woolf'sche Gedankengebäude mit Bewegung füllen und die Erzähltechnik des inneren Monologs in zeitgenössischen Tanz übersetzen:

Während **Paloma Muñoz** uns förmlich auf Woolfs mäandernden Gedankenstrom blicken lässt und uns mitnimmt in die verrückte Welt der Imaginationen einer besonderen Frau und Künstlerin, wurde **Caroline Finn** von der freigeistigen Bloomsbury Gruppe inspiriert, deren Mitglieder sich auch über ihren Kleiderstil ausdrücken wollten. Woolf erkannte früh das Machtpotenzial von Mode. Ein Thema, das die Choreografin als Ausgangspunkt ihrer tänzerischen Recherche zu den Themen «beobachten» und «beobachtet werden» genommen hat.

#### **Virginia's Garden**

Klanginstallation auf dem Tresorplatz

Vor der Vorstellung und während der Pause wird der Tanzabend mit einer Klanginstallation auf dem Tresorplatz ergänzt. Im Leben und Werk der Schriftstellerin sind Blumen, Gärten, Parks und die Natur von besonderer Bedeutung. In der Installation Virginia's Garden wird diese Leidenschaft reflektiert und ein akustischer Assoziationsraum mit Text- und Klangfragmenten geschaffen.

#### **Es tanzen:**

Catarina Abreu, Andrey Alves, Indar Carmona Viñas, Léonard Blondel, Pablo del Campo, Edoardo Deodati, Nicolas Frau, Mari Ishida, Marieke Monquill, Momoko Nakamura, Toshitaka Nakamura, Saskya Pauzé-Bégin, Romane Ruggiero, Ana van Tendeloo, Lina Vervecken

**Biografien der Choreografinnen:**

**Paloma Muñoz** <https://buehnenbern.ch/uber-uns/menschen/detail/munoz-luengo-14588/>

**Caroline Finn** <https://buehnenbern.ch/uber-uns/menschen/detail/finn-2274>

**Produktionsteam:**

**Bühne** Till Kuhnert, **Kostüme** Catherine Voeffray, **Dramaturgie** Isabelle Bischof, Bettina Fischer

Premiere 21. Januar 2024, Vidmar 1

**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
10.01.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
16.01.2024	Vidmar 1	Probenbesuch**	11.00-11.45 Uhr
17.01.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
24.01.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
31.01.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
07.02.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / <b>10:30*</b> / 13:30
14.02.2024	Probekühne 2 Felsenau	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
18.02.2024	Vidmar 1	Vorstellungsbesuch	16:00 Uhr Werkeinführung 15:30
21.02.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / <b>10:30*</b> / 13:30
28.02.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / <b>10:30*</b> / 13:30
06.03.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / <b>10:30*</b> / 13:30
13.03.2024	Ballettsaal Stadttheater	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30
20.03.2024	Uni Bern	Seniorstars Probe	9:00 / <b>10:30*</b> / 13:30
27.03.2024	Probekühne 3 Felsenau	Seniorstars Probe	9:00 / 11:00 / 13:30

### \***ACHTUNG: geänderte Uhrzeiten bei 5 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.

### **Vorstellungsbesuch und Tickets**

Für die Tanzvorstellung erhalten Sie folgenden PROMOCODE: S3NIORSTARS-HOUS32

Dieser berechtigt zum Bezug von einem Ticket pro Person mit 20% Rabatt für die Vorstellung Virginia's House am 18.02.2024.

**Die Promotion** kann an der Billettkasse im Stadttheater (Mo-Fr 10.00-16.00, Sa 10.00- 14.00) und online in unserem Webshop eingelöst werden: [Virginia's House | 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:plus@buehnenbern.ch)

Spezifische Fragen zur Tanzvermittlung: [joana.hermes@buehnenbern.ch](mailto: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.

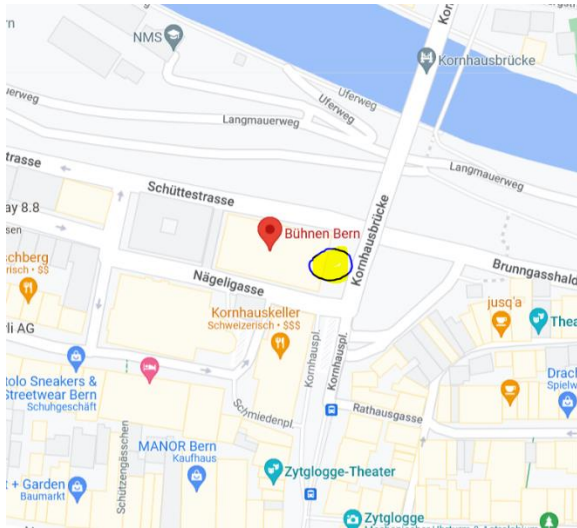
## GESUNDHEIT & FOTOEINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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

Die ersten Trainings finden im Stadttheater Bern (Kornhausplatz 20, 3011 Bern) im Ballettsaal statt. Eingang bei der Billettkasse. Bus 10 bis Zytglogge oder Tram 6,7,8,9 bis Zytglogge. Die Kursleiterinnen werden beim ersten Termin bei der Billettkasse warten.



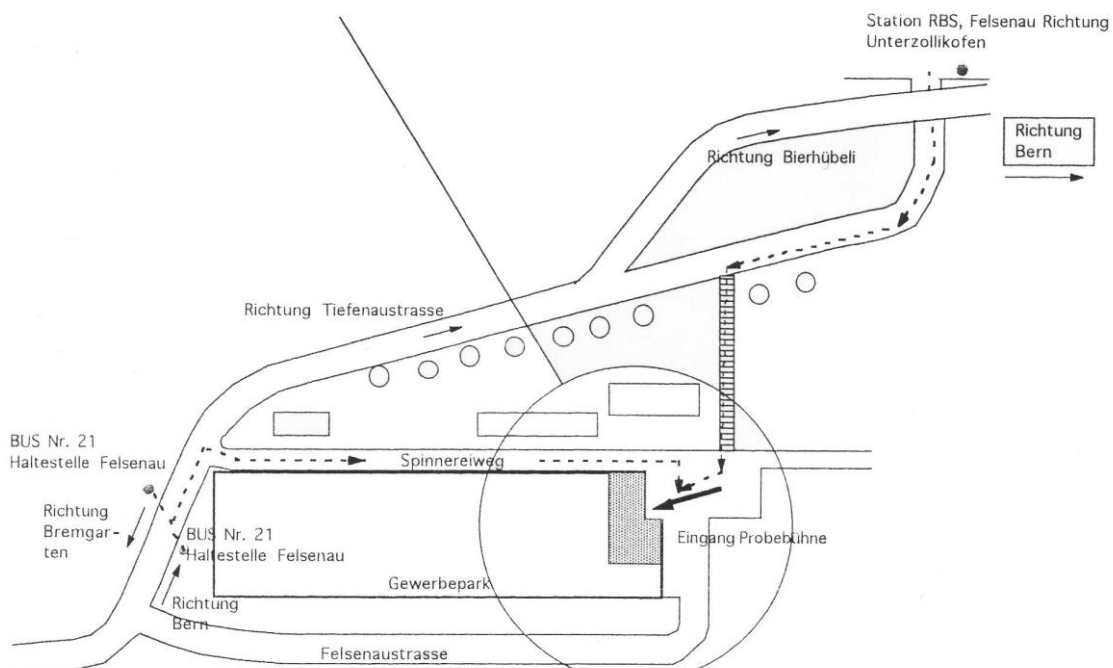
Zwei Termine finden in den Probebühnen 2 oder 3 in der Felsenau statt.

### MIT DEM BUS:

- ⇒ Die Bushaltestelle befindet sich am Bahnhof-Vorplatz.
- ⇒ **BUS-LINIE NR. 21**, Richtung **BREMGARTEN** (Abfahrt alle 10 Min, Fahrzeit ca. 15 Min).
- ⇒ Aussteigen an der Haltestelle **FELSENAU**, dann Fussweg, ca. 3 Min. (siehe Wegeplan).

### MIT DER REGIONALBAHN (RBS):

- ⇒ Die RBS-Haltestelle befindet sich im Untergeschoss des Bahnhofs.
- ⇒ **RBS – LINIE** Richtung **UNTERZOLLIKOFEN** (Abfahrt alle 15 Min, Fahrzeit ca. 5 Min).
- ⇒ Aussteigen an der Haltestelle **FELSENAU**, dann Fussweg ca. 15 Min. (siehe Wegplan).





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

