

Tanzclub Seniorstars
Bach Recomposed

Informationen für Teilnehmende

Projektstart
11. Januar 2023



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.

Bach Recomposed

Tanzstücke von Po-Cheng Tsai, Mauro Astolfi und Marie Chouinard

Bach recomposed präsentiert Tanzwerke von zwei Choreografen und einer Choreografin von drei Kontinenten, die sich alle in unterschiedlicher Art und Weise auf die Musik Bachs beziehen: Der in Bern bereits bekannte taiwanische Shooting-Star Po-Cheng Tsai vereint zeitgenössische Tanzstile mit asiatischer Bewegungstradition und Mauro Astolfi, Direktor des römischen Spellbound Contemporary Ballet erschafft mit seinen symbolhaft erzählerischen Choreografien ein Bewegungsuniversum zur Originalmusik von Bach. Diese zwei Tanzwerke sind Uraufführungen des Bern Ballett.

Mit *bODY_rEMIX//les_vARIATIONS_gOLDBERG – excerpts* zeigt Bern Ballett zudem einen modernen Klassiker als Schweizer Erstaufführung: Die kanadische Grande Dame des Tanzes Marie Chouinard seziiert darin nicht nur Glenn Goulds legendäre Einspielung von Bachs *Goldberg-Variationen*, sondern erweitert die Tänzer und Tänzerinnen um Spitzenschuhe und kunstvoll inszenierte Gehhilfen.

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 |
|------------|--------------------------|-------------------|--|
| 11.01.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 18.01.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 25.01.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 31.01.2023 | Stadttheater/Bühne | Probenbesuch | 11.30-12.30h |
| 01.02.2023 | Ballettstudio Vidmar | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 08.02.2023 | Uni Bern | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 15.02.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 22.02.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 01.03.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 03.03.2023 | Stadttheater | Vorstellung | 19:30 h Werkeinführung um 19 Uhr |
| 08.03.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 15.03.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 22.03.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Seniorstars Probe | 10.15 & 13h |
| 22.03.2023 | Stadttheater/Ballettsaal | Einblicke | 15.30 h |

Ein Workshop mit einer/einem Kompanie-Tänzer/in ist in Planung. Über Datum und Uhrzeit wird beim Projektstart informiert.

Vorstellungsbesuch und Tickets

Für die Tickets der Tanzvorstellung erhalten Sie folgenden PROMOCODE: SENIORSTARS-13. Dieser berechtigt zum Bezug von einem Ticket pro Person mit 20% Rabatt für die Vorstellung *Bach Recomposed* am 3. März 2023.

Die Promotion kann an der Billettkasse im Stadttheater (Mo-Fr 10.00-16.00, Sa 10.00- 14.00), an der Abendkasse eine Stunde vor Beginn der Vorstellung oder online in unserem Webshop eingelöst werden: [Bach Recomposed | 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. Ausserdem ist sie leitende Pädagogin des Universitätsdiploms 'Danse, Santé, Vieillissement' 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 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: karin.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: <https://buehnenbern.ch/plus/mitmachen/seniorstars-tanzclub-60/> oder via Mail an plus@buehnenbern.ch

Die Kosten betragen pro Projekt **CHF 165 (inkl. MwSt.)** Sie erhalten per Post einen Einzahlungsschein für den Kursbetrag und wir bitten Sie, den Betrag von **CHF 165** selbständig zu überweisen.

FORSCHUNG

Bei diesem Projekt wird eine Bachelor- oder Masterstudentin oder Andrea Schärli selbst, Teilnehmende suchen, welche bei einer Befragung / Interviews zum Thema «Tanz und Gesundheit» mitmachen möchten. Falls dies schon jetzt Ihr Interesse weckt, können Sie sich gerne bei Andrea Schärli (andrea.schaerli@unibe.ch) melden. Es wird noch nähere Informationen dazu geben.

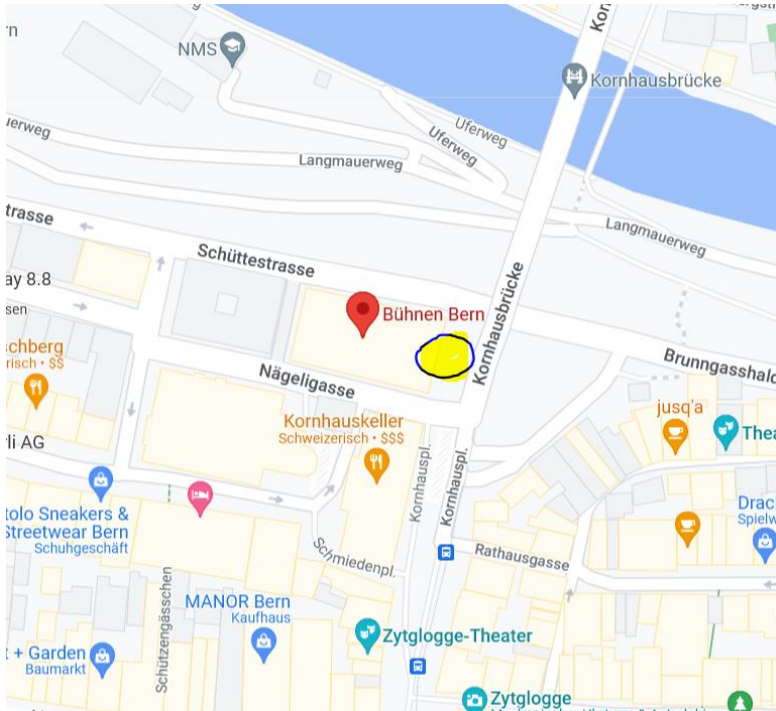
GESUNDHEIT & FOTOEINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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 meisten Trainings (siehe Termine unten) 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.



Ein Training am **01.02.2023** findet im Ballettstudio Vidmar (Waldeggstr. 42a, 3097 Liebefeld) statt. Bus 17 bis Hardegg Vidmar oder Bus 29 bis Liebefeld, Sportweg.



Das Training am **8. Februar 2023** findet im Dojo, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern, Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern, statt. Bus 11 bis Neufeld (P+R).

