

**Tanzclub Seniorstars**

**Velázquez**

Informationen für Teilnehmende

Projektstart  
05. April 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.

#### **Velázquez**

Tanzstück von Kor'sia

Er malte den spanischen König hoch zu Pferd, Infantinnen in prachtvoll verzierten Gewändern, Gruppenbilder mit Hund, Küchenszenen, Hofnarren und sogar den Papst. Diego Velázquez war einer der wichtigsten Porträtmaler des spanischen Barocks. Er brachte seine Werke realistisch und schnörkellos, elegant und mit meisterhafter Beherrschung von Licht und Schatten auf die Leinwand. In seinen Werken verleiten verwirrende und rätselhafte Symbole zu einem zweiten Blick und erzählen ihre ganz eigenen Geschichten.

Diese Doppeldeutigkeiten eröffnen dem Choreografen-Duo Kor'sia die Möglichkeit, den Faden mit bewegten Bildern weiterzuspinnen und ihre fantasievollen Ideen mit den barocken Gemälden des spanischen Meisters Diego Velázquez zu verbinden.

Hinter Kor'sia verbergen sich die aus Italien stammenden Tänzer und Choreografen Antonio de Rosa und Mattia Russo. Das in Madrid beheimatete Künstlerduo konnte in Bern bereits mit ihrer bildgewaltigen Choreografie zu Paul Klee überzeugen. In ihren choreografischen Arbeiten bezaubern sie durch originellen Ideenreichtum und ihren Mut zu spielfreudiger Theatralität.

#### **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
05.04.2023	Stadttheater/Ballettsaal	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
12.04.2023	Stadttheater/Ballettsaal	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
19.04.2023	Stadttheater/Mansarde	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
25. 04.2023	Vidmar 1	Probenbesuch	11.00 – 11.45h
26.04.2023	Stadttheater/Ballettsaal	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
03.05.2023	Stadttheater/Ballettsaal	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
10.05.2023	Uni Bern / Dojo	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
17.05.2023	Stadttheater/Mansarde	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
24.05.2023	Uni Bern / Dojo	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
27.05.2023*	Vidmar/ Tanzstudio Bern Ballett	Company Workshop	16:30-17:30h ACHTUNG: Teilnehmer*innenzahl begrenzt! Extra Anmeldung
27.05.2023	Vidmar 1	Vorstellungsbesuch	19:00h Werkeinführung 19:30h
31.05.2023	Stadttheater/Mansarde	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
07.06.2023	Stadttheater	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
14.06.2023	Uni Bern / Dojo	Seniorstars Probe	10.15 & 13h
EXTRA:			
22.06.2023**	Uni Bern / Dojo	DancEve Probe	10.15h
	Freies Gymnasium Bern", Beaulieustrasse 55	DancEve Probe DancEve Auftritt	16.00h 20.00h

\* Ein **Workshop** mit einer/einem **Kompanie-Tänzer/in** findet am 27.05 von 16:30-17:30 Uhr statt. Die Teilnehmeranzahl ist allerdings auf 25 Personen begrenzt, daher ist hier eine separate Anmeldung nötig. Bei Interesse bitte an: [plus@buehnenbern.ch](mailto:plus@buehnenbern.ch) eine E-Mail schreiben.

\*\*Am 22.06 finden **Proben** und ein **Auftritt** im Rahmen von **DancEve** statt. Die Teilnahme daran ist freiwillig. Das Projekt Seniorstars endet am 14.06.

**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 *Velázquez* am 27. Mai 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: [Velázquez | 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](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: [karin.hermes@buehnenbern.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:andrea.schaerli@unibe.ch)) melden. Es wird noch nähere Informationen dazu geben.

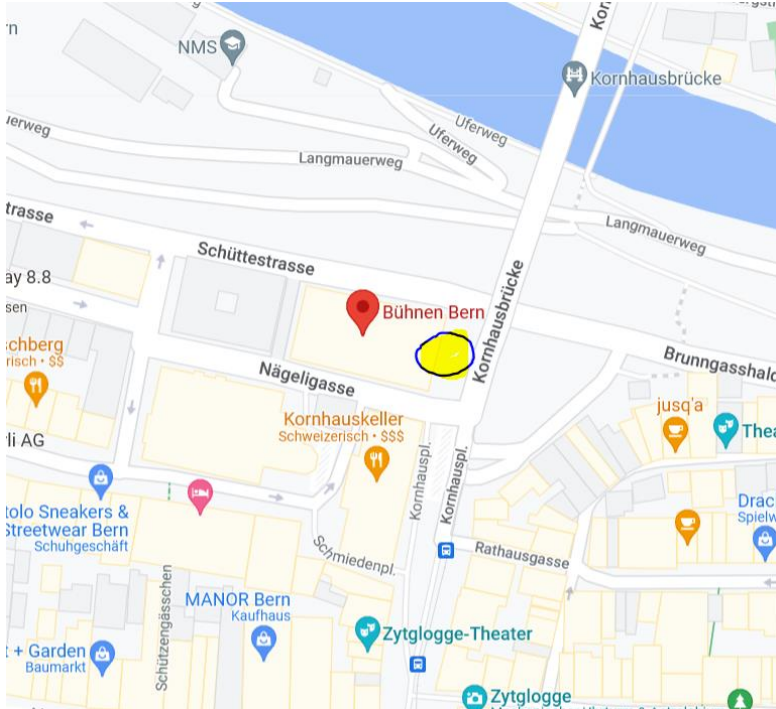
## GESUNDHEIT & FOTOEINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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 oder der Mansarde 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.



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

