

Seniorstars * Le troisième sexe

Tanzprojekt für Senior*innen

INFORMATIONSBLATT FÜR

TEILNEHMER*INNEN

Projektstart 6.
April 2022



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 verfolgt der Kurs seine eigenen Ziele, probt jede Woche für sich und behält trotzdem die Arbeit der Compagnie im Blick. Dies geschieht mit Hilfe von Probebesuchen, Tanzworkshops mit beteiligtem Tänzer*innen und natürlich Vorstellungsbesuchen. Diese Angebote sind im beigelegten Probeplan grau markiert.

Der Seniorstars-Kurs von April – Juni 2022 beschäftigt sich inhaltlich mit der Produktion *Le troisième sexe*. Die neue Produktion der Bühnen Bern beschäftigt sich mit «Sex» und «Genden», zwei wichtige Themen unseres Jahrhunderts. Ausgehend von Simone de Beauvoirs philosophischem Werk *Le Deuxième Sexe*, in dem sie bereits 1949 zwischen biologischem Geschlecht und dessen sozialer Prägung unterscheidet, entwirft der zweiteilige Tanzabend *Le Troisième Sexe* eine physische Auseinandersetzung zu den aktuellen Debatten um verschiedene Entwürfe sexueller und gesellschaftlicher Identitäten. Caroline Finn und Etienne Béchard beleuchten diese dritte Perspektive in ihren Tanzstücken aus heutiger Sicht, aus ihren weiblichen und männlichen Blickwinkeln und in unterschiedlichen choreografischen Handschriften.

Im Zentrum des Tanzprojekts stehen zusammengefasst 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



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, Vieillessement' *Université Côte d'Azur*. Sie ist Mitbegründerin der *European Dance & Creative Wellness Foundation*.

Kontakt: clare@danceandcreativewellness.com

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 eines *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

Melina Tashjna Zutter ist im Grünen um Bern aufgewachsen und schafft sich seit klein auf Zugang zu immer neuen Tanzstilen. Ebendiese unterschiedlichen Rhythmen und Emotionsebenen, die den Tanzstilen ihren Charakter verleihen, sind es, die Melina in Ihrem Tun als Tänzerin und Choreografin prägen. Melina hat Sportwissenschaft an der Universität Bern studiert und ist nun als Leiterin des Tanzkurses im Angebot der Seniorenuniversität Bern tätig. Sie unterrichtet Contemporary Dance, tanzt diverse Stile in zwei Showgruppen und hat bereits bei mehreren Theater- und Tanzproduktionen mitgewirkt.

Kontakt: melina.tashjna@hotmail.de

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

Tanzvermittlerin Karin Hermes übernimmt die Kommunikation von Seiten Bühnen Bern. Gemeinsam entwickelt das Team Vermittlungsformate. Bühnen Bern plus verfügt über ein grosses Angebot an Workshops für Schulen und theater-, tanz- und musikpädagogischen Projekten für Kinder, Jugendliche und andere Altersgruppen.

Kontakte: plus@buehnenbern.ch / karin.hermes@buehnenbern.ch

2. PRAKTISCHE INFORMATIONEN

LEKTIONEN

Die wöchentlichen Lektionen à 75 Minuten sind wie folgt

zusammengestellt: 40-45 Minuten: Tanzunterricht

5 Minuten: Pause

15-20 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.

ANMELDUNG UND KOSTEN

Die Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen unter dancescience.ispw@unibe.ch

Die Kosten betragen pro Projekt CHF 150 + 7.7% MwSt. Im Kurs wird Ihnen für das Begleichen des Betrags ein Einzahlungsschein ausgehändigt und wir bitten Sie den Betrag von **CHF 161.55** selbständig zu überweisen.

FORSCHUNG

Bei diesem Projekt wird eine Bachelorstudentin der Sportwissenschaft, Belinda Behle, dabei sein und vor und nach dem Kursblock Ganganalysen durchführen. Es wäre schön, wenn möglichst, viele Teilnehmende des Tanzprojekts auch bei diesem wissenschaftlichen Projekt für eine Bachelorarbeit teilnehmen würden. Mehr Info dazu wird folgen. Bei Fragen können Sie sich gerne an Andrea Schärli (andrea.schaerli@unibe.ch) wenden.

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 verwendet werden. Deshalb bitten wir Sie bei der Anmeldung anzugeben, ob Sie damit einverstanden sind.

CORONA: Je nach aktueller Lage gelten, die von der Universität Bern geltenden Vorgaben zur Teilnahme an den Präsenzkursen.

UNTERRICHTSORT

Das wöchentliche Training findet im Dojo, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern, Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern, statt. Besammlung zum ersten Termin am 6. April vor der Cafeteria beim Haupteingang.

TERMINE

06. April 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Begrüssung & Training
13. April 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
20. April 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
27. April 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
04. Mai 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
11. Mai 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
18. Mai 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
25. Mai 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
01. Juni 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
08. Juni 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training
15. Juni 2022	09.15-10.30 / 10.45-12.00 Dojo	Training / Kurs Ende
22. Juni 2022	09.15-10.30 Dojo	Probe (freiwillig)
22. Juni 2022	16.00-18.00 und 20.00-21.00 Aula, Freies Gymnasium Bern, Beaulieustrasse	dancEve / Vorstellung (freiwillig)

Neben diesen festgelegten Kursterminen wird es noch einen Workshop mit einer/einem Kompanie Tänzer/in geben, einen Probenbesuch und einen Vorstellungsbesuch bei *Le troisième sexe*. Daten und Zeiten für diese zusätzlichen Veranstaltungen werden noch bekannt gegeben.