

Kurs- und Ferienwoche

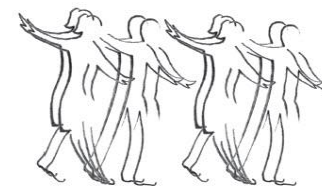
Rhythmik nach Dalcroze für Personen 60+

11. bis 17. Oktober 2020

Hotel Kristall Saphir, Saas-Almagell VS



mit Gabriela Chrisman und Susanne Guggisberg



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Amthofstrasse 18, 8630 Rüti, www.seniorenrhythmik.ch

Kosten	<p>CHF 980.-/ 920.- pro Person (Einzelzimmer/Doppelzimmer) inkl. Zimmer, Halbpension, Tafelwasser, Kurtaxe und Kursgebühr</p> <p>Nicht enthalten sind Getränke, Trinkgeld und ev. Eintrittskosten bei Besichtigungen</p> <p>Bei Abmeldung bis 30. September 2020 wird eine Gebühr von CHF 200.- in Rechnung gestellt.</p> <p>Bei späterer Abmeldung beträgt die Gebühr CHF 600.-</p>
Anmeldung	<p>Es können max. 24 Personen teilnehmen.</p> <p>Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.</p> <p>Anmeldeschluss: 31. August 2020</p>
Programm:	<p>Die Angemeldeten erhalten das Wochenprogramm und alle nötigen Reiseangaben rechtzeitig vor der Anreise zugestellt.</p>
Versicherungen	<p>Unfall- und Annulationsversicherungen sind Sache der Teilnehmenden</p>
Besonderes:	<p>Es werden Schutzbestimmungen angewendet, welche die notwendige Sicherheit bzgl. der Coronaepidemie gewährleisten.</p> <p>Sollte die Ferienwoche aufgrund einer zweiten Epidemiewelle nicht durchgeführt werden können, so entstehen daraus keine Kosten für die Angemeldeten.</p> <p>Anmeldung mit den beiliegenden Formular bitte an den Verein Seniorenrhythmik nach Dalcroze</p>

Aktivferien der besonderen Art

Die Rhythmik nach Dalcroze ist eine wirksame und gleichzeitig vergnügliche Art die körperliche und geistige Mobilität zu fördern. Die zu live gespielter Klaviermusik ausgeführten Bewegungsübungen machen Spass und trainieren die Koordination und das Gleichgewicht.

In der Deutschschweiz besuchen viele Seniorinnen und Senioren wöchentlich eine Rhythmiklektion.

Diese Kurs- und Ferienwoche offeriert den Teilnehmenden ein tägliches Programm und intensiviert den Trainingseffekt zur Stärkung der eigenen Vitalität.

Durch die Bildung von zwei Gruppen am Nachmittag ist eine individuellere Betreuung möglich. Die Teilnehmenden können wählen, ob sie die klassisch gestalteten Lektionen besuchen möchten, oder in der Gruppe mitwirken möchten, welche schwerpunktmässig choreografisch gestaltete Bewegungsabläufe einübt.

Gestaltung der Ferientage

- **Rhythmik**
Vor- und Nachmittags je 1 ½ Std. Rhythmik in zwei Gruppen
- **Kulinarisches**
Gemeinsames Frühstück und Abendessen
Gemeinsames Mittagessen für die Angemeldeten
- **Interessantes und Kultur**
2 fakultative Ausflüge mit Besichtigungen nach Wahl der Teilnehmenden
- **Freizeit**
 - Individuelle Wanderungen oder Besichtigungen (Wochenticket im Arrangement inklusive)
 - Gemütliches Zusammensein nach dem Abendessen (fakultativ)

Organisatorisches

Kursort:	Hotel Kristall Saphir, Saas-Almagell, Wallis
Anreise:	Sonntag, 11. Oktober 2020 Gemeinsames Abendessen Die Anreise erfolgt individuell. Es hat genügend Parkplätze. Empfohlen wird die Anreise mit ÖV. Ab Visp Postauto bis zur Busstation Lehn, Saas Almagell (in Hotelnähe)
Unterkunft	Einzel- oder Doppelzimmer mit WC, Dusche
Verpflegung	Halbpension, Mittagessen im Hotel möglich
Ausflüge	Den Angemeldeten werden verschiedene interessante Vorschläge unterbreitet, welche in der frei verfügbaren Zeit genutzt werden können (11.00 bis 16.00 Uhr). Zusätzlich werden zwei begleitete Ausflüge angeboten (Teilnahme fakultativ).
Abreise:	Samstag, 17. Oktober 2020 nach dem gemeinsamen Frühstück
Saastalcard	Die Teilnehmenden erhalten ein Ticket, mit welchem sie die ganze Woche 4 Bergbahnen und die Postautos im Saasertal kostenlos benützen können.



