



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze

Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

# Berufsbegleitender Lehrgang

## «Basics in Rhythmik»

Jaques-Dalcroze

2025/2026



## Info-Dossier

Für weiterführende Informationen oder die Beantwortung von Fragen kontaktieren Sie bitte:

Gabriela Chrisman, Kursleiterin  
[gabichrisman@sunrise.ch](mailto:gabichrisman@sunrise.ch) / Tel. 044 920 16 92

Martin von Arx, Geschäftsstelle Verein  
[verein@seniorenrhythmik.ch](mailto:verein@seniorenrhythmik.ch) / Tel. 055 243 40 60



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1. Lebenselixier Bewegung und Musik .....	3
2. Emile Jaques-Dalcroze (1865 – 1950) .....	3
3. Wissenschaftliche Forschung .....	4
4. Lehrgangsziele .....	5
5. Aufbau und Inhalte des Lehrganges .....	6
6. Zulassungsbedingungen .....	7
6.1. Voraussetzungen zur Lehrgangsteilnahme .....	8
6.2. Aufnahmeverfahren .....	8
7. Attest und berufliche Perspektiven .....	9
8. Weiterführende Informationen / Literatur .....	9





## 1. Lebenselixier Bewegung und Musik

---

Die Entwicklung der körperlichen und geistigen Mobilität basiert auf einem «Lernprogramm», welches in die Wiege gelegt ist. Der Drang sich selbst und die Welt zu entdecken führt ganz automatisch über unsere Körpererfahrung. Ganz instinktiv entdeckt und trainiert ein Kleinkind seine Körperfunktionen. Dieser «automatische» Lernprozess führt dazu, dass wir im Erwachsenenalter diese Mobilität als selbstverständlich gegeben wahrnehmen, welche wir nicht besonders trainieren müssen. Bewegungsprogramme werden von Erwachsenen vor allem aus Fitnessgründen durchgeführt. Mit zunehmenden Alter, vielleicht als Folge eines Sturzes, oder die Feststellung, dass bestimmte Bewegungen nicht mehr so gut ausgeführt werden können, realisiert der Mensch seine Koordinations- und Beweglichkeitsdefizite, welche sich klammheimlich ergeben haben.

Viele nehmen dies zum Anlass sich um die eigene körperliche Fitness zu kümmern. In der Meinung, dass Muskeltraining das Richtige ist, stehen dann z.B. Krafttraining, Ausdauertraining, Altersturnen im Vordergrund.

Dass der Erhalt der körperlichen und geistigen Fähigkeit in besonderer Masse durch interaktive Übungen zwischen Körper und Gehirnfunktionen aufrechterhalten werden kann, ist von der Wissenschaft erst in den letzten Jahren erkannt worden und bietet heute einen wesentlichen Aspekt in der medizinischen Forschung.

Kein Wunder, dass die Gesellschaft diesen Zusammenhang bisher noch kaum wahrnimmt. Aufgrund der aktuellen Forschungsergebnisse kann jedoch angenommen werden, dass die Menschen die Bedeutung der Verbindung von Hirn- und Körperfunktionen als Folge entsprechender Öffentlichkeitsinformationen wahrnehmen und entsprechende Trainingsmöglichkeiten suchen. Die Rhythmik nach Dalcroze eignet sich dazu hervorragend.

## 2. Emile Jaques-Dalcroze (1865 – 1950)

---

Emile Jaques-Dalcroze studierte Klavier und Komposition in seiner Heimatstadt Genf und auch in Paris bei berühmten Komponisten.

Ab 1892 wirkte er als Lehrer am Konservatorium in Genf. In den Fächern Gehörbildung und Harmonielehre befasste er sich mit dem Zusammenhang zwischen Musik und dem körperlichen Ausdruck des musikalischen Rhythmus.

In seiner Arbeit mit Studenten bemerkte er, dass sie die rhythmischen Aufgaben viel besser und präziser erlernten, wenn sie sich dabei bewegten. Daraus entwickelte sich die «rhythmische Gymnastik», später genannt «La Méthode de Rhythmique Emile Jaques-Dalcroze».

Heute wird diese Dalcroze Rhythmik weltweit unterrichtet.



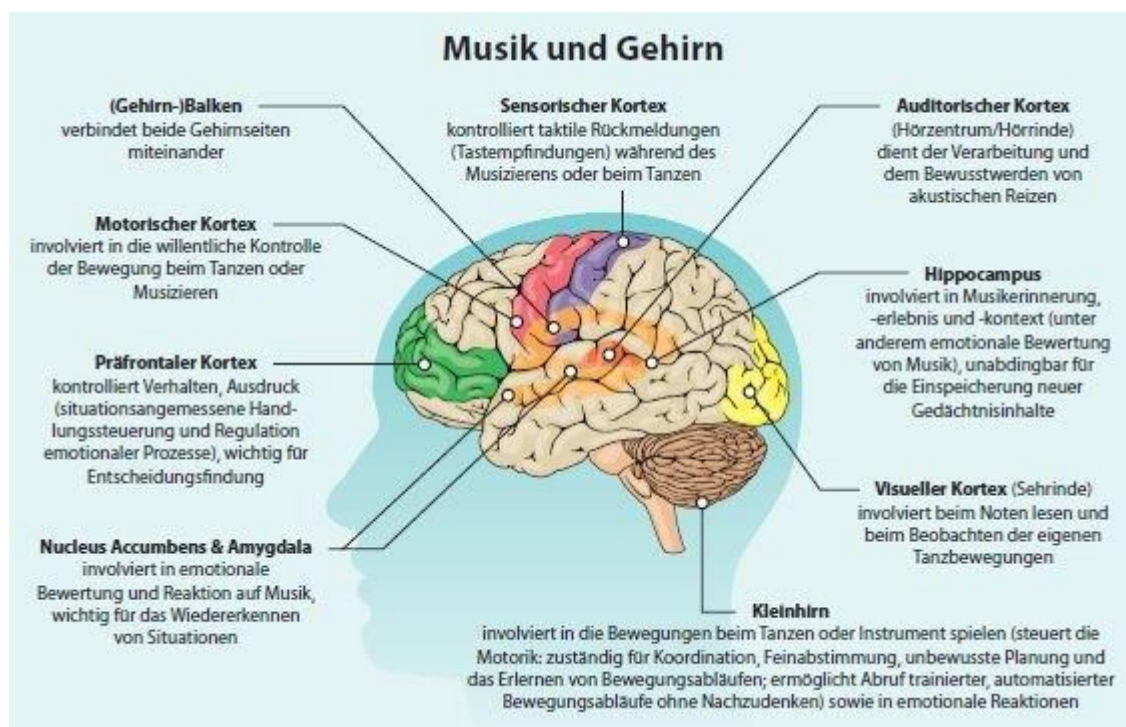


### 3. Wissenschaftliche Forschung

Die wissenschaftliche Erforschung des Zusammenwirkens unserer kognitiven und motorischen Fähigkeiten hat in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert erlangt. Ziel dieser Forschungsarbeiten ist es, Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten zu gewinnen, welche die geistige und körperliche Entwicklung unterstützen, bzw. der Aufrechterhaltung bestehender Fähigkeiten dienen. Die Wirkung von Musik und Rhythmus ist in diesen Studien ein zentrales Thema.

Wichtigste Erkenntnisse der bisherigen Forschung in Kurzform:

- Der Mensch kann bis ins hohe Alter neue Gehirnzellen bilden. Diese werden unter anderem für Funktionen gebildet, für welche aufgrund seiner Aktivitäten ein Bedarf entsteht.
- Das Zusammenwirken der kognitiven und motorischen Funktionen ist wesentlich für unsere Lebensqualität, für unsere körperliche und geistige Mobilität. Durch gezieltes Training können bestehende Fähigkeiten entwickelt oder erhalten werden.
- Musik und Rhythmus sind wertvolle, besonders wirksame Elemente dieses Lernbereiches (Abb.)



- Sie stärkt die Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte und die Bildung der sogenannten grauen Substanz, welche für die Motorik, die auditive und die räumlich-visuelle Wahrnehmung zuständig ist.
- Bei älteren Menschen senkt sich das Sturzrisiko durch die regelmässige wöchentliche Teilnahme an einem Dalcroze-Rhythmiktraining um über 50%.

Der Stellenwert dieser Erkenntnisse wird von der Gesellschaft noch zu wenig wahrgenommen. Es ist aber zu erwarten, dass weitere Forschungserkenntnisse ein Umdenken bewirken und die Nachfrage nach solchen Trainings stark zunehmen wird.

Im Moment sind es vor allem ältere Menschen, welche aufgrund des Verlustes von Fähigkeiten nach einer hilfreichen Therapie suchen.



Mit der erwarteten zusätzlichen Beachtung der Wirksamkeit der Rhythmik nach Dalcroze dürfte auch das Interesse für Kursangebote für Erwachsene aller Altersstufen steigen.



#### 4. Lehrgangsziele

Die Teilnehmenden erlangen eine Erweiterung ihrer Lehrkompetenz bezüglich der Förderung der kognitiven und motorischen Funktionen des Menschen aller Altersstufen. Sie sind damit in der Lage den Lernenden eine Lernerfahrung zu vermitteln, welche als Bereicherung und Stärkung der geistigen und körperlichen Mobilität wahrgenommen wird.

Gleichzeitig eröffnen sich den Teilnehmenden neue Möglichkeiten zur Gestaltung abwechslungsreicher Unterrichtslektionen für kleinere oder grössere Gruppen vieler Altersstufen.

Um diese Ziele zu erreichen ist der Lehrgang auf folgende Schwerpunkte fokussiert:

- Die vertiefte Eigenerfahrung der Rhythmik im Lehrgang schafft als zentrale Erfahrung die Voraussetzung für die Vermittlung an Dritte.
- Stärkung der Fähigkeiten in der instrumentalen- und vokalen Musikimprovisation
- Erweiterung der Lehrkompetenz in «Musik und Bewegung» auf der Basis einer fundierten rhythmischen Grundausbildung, eines Trainings der kognitiven und motorischen Fähigkeiten
- Vermittlung des Grundwissens der Rhythmik Jaques-Dalcroze



## 5. Aufbau und Inhalte des Lehrganges

Der Lehrgang umfasst 14 Unterrichtstage, welche jeweils am Samstag durchgeführt werden. Sie sind so terminiert, dass zwischenzeitlich genügend Zeit für die Übungsbearbeitung besteht. Zudem wird es auf diesem Wege möglich, dass für die meisten Teilnehmenden durch den Kursbesuch die eigene Berufstätigkeit nicht beeinträchtigt ist.

Der 1. Kurstag wird gleichzeitig als Informationstag durchgeführt. Auf diese Weise haben die Interessierten die Möglichkeit die Kursinhalte und Lehrpersonen kennen zu lernen und als zusätzliche Informationsgrundlage für die Teilnahmeentscheidung zu nutzen.

**Für die Lehrgangsteilnehmer zählt der Informationstag als 1. Kurstag.**

**Der Lehrgang umfasst die Module:**

Grundlagen und Hintergrundwissen der Dalcroze Rhythmik

Rhythmik erleben und erfahren

Rhythmik: Analyse und Anwendung

Musikalische Improvisation: Instrumentale- und vokale Bewegungsbegleitung

Methodik/Didaktik der Dalcroze Rhythmik

Weiterführende Themen und Angebote (inkl. Wünsche der Teilnehmenden)

Hospitationen von Rhythmikkursen

Individuelle Beratung

Abschlussprüfung



## 6. Methodik / Didaktik

Typischerweise stehen nach der Vermittlung der theoretischen Grundlagen die praktischen Übungen im Zentrum des Lehrgangs. Damit die Teilnehmenden dabei optimal angeleitet, bzw. unterstützt werden können, ist die Zahl der Kursteilnehmer begrenzt. Geplant ist zudem für viele Übungen die Unterteilung in zwei Übungsgruppen. Dazu steht ein zweiter Kursraum und eine zusätzliche Lehrperson zur Verfügung.

Voraussetzung für die Bildung von zwei Übungsgruppen ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen.



## 7. Lehrpersonen



### **Gabriela Chrisman-Maziarski**

1977-1984 Ausbildung zur Rhythmikdozentin der Méthode Jaques-Dalcroze mit Abschluss des Diplôme Supérieur (Post-graduate Degree) am Institut Jaques-Dalcroze, Genf. Bachelor in Musik und Theater der Ohio University, USA.

1994-2017 Dozentin an Musikhochschulen in der Deutschschweiz und am Institut Jaques-Dalcroze.

Als Repräsentantin der Dalcroze Méthode unterrichtet sie an zahlreichen Kongressen und gibt Workshops im In- und Ausland.

Nebenberuflich arbeitet sie als Modern Dance Accompanist (Klavier) in Modern Dance Studios.

Leitung der Weiterbildungskurse «Seniorenrythmik» und Co-Leitung CAS «Seniorenrythmik nach Dalcroze» für Rhythmik-Lehrpersonen.



### **Christian Berger**

Prof. Christian Berger (1963) ist Leiter des Master Elementare Musikpädagogik (EMP) an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) in Zürich. Seine Spezialgebiete sind die Fachdidaktik EMP und das Kollektive Musizieren. Er ist zudem Co-Leiter des Forums für Musik und Bewegung an der Lenk im Simmental. Neben seiner fünfundzwanzigjährigen Erfahrung in der Fort- und Ausbildung blickt es auf eine ebenso vielfältige Konzerttätigkeit zurück. Er hat diverse Tonträger mit eigenen Kompositionen und Artikel zur Elementaren Musikpädagogik publiziert. Seit 17 Jahren leitet er den Pop-Chor «Cantacapella» in St. Gallen.



### **Louise Calame**

Rhythmikpädagogin Méthode Jaques-Dalcroze

2014 Abschluss Master of Art, Institut Jaques-Dalcroze, Genève (Haute Ecole de Musique, HEM Genf)

Seit 2016 unterrichtet Louise Calame Dalcroze Rhythmik an der Musikschule der Musik-Akademie Basel sowie Seniorenrythmik in der Region der Stadt Basel. Neben ihrer Tätigkeit als Rhythmiklehrerin tritt sie als Musikerin und Schauspielerin in verschiedenen musikalischen Aufführungen auf. 2017 inszenierte sie ein musikalisches Theater «Sur un arbre perché» basierend auf einigen Fabeln von La Fontaine.

**weitere Lehrpersonen werden später veröffentlicht.**



## 8. Kosten des Lehrgangs

---

Teilnahmegebühr Lehrgang

(exkl. Informationsanlass): CHF 3'100.-, zahlbar in 2 Raten (Sommer 2025 / Frühjahr 2026)

Aufnahmegespräch: Kosten werden vom Veranstalter übernommen

Informationsanlass: Kosten werden vom Veranstalter übernommen

## 9. Zulassungsbedingungen

---

### 9.1. Voraussetzungen zur Lehrgangsteilnahme

Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme sind:

- Gute Klavierspielfähigkeiten, oder mittlere Klavierspielfähigkeiten und gute Spielfähigkeiten auf einem weiteren Instrument welches für die Bewegungsbegleitung eingesetzt werden kann.
- Fähigkeit zur Musikimprovisation (Klavier, Stimme)
- Unterrichtserfahrung mit Jugendlichen oder Erwachsenen

Dem Teilnehmerprofil entsprechen demnach typischerweise Lehrpersonen, welche neue Elemente im Unterricht einbauen möchten oder neue berufliche Betätigungsmöglichkeiten suchen.

### 9.2. Aufnahmeverfahren

Mit der Anmeldung zum Aufnahmegespräch ist ein Curriculum Vitae bezüglich des bisherigen beruflichen Werdegangs einzureichen.

Bei Bedarf wird ein individuell vereinbartes Aufnahmegespräch durchgeführt.

Das Aufnahmegespräch beinhaltet:

- Persönliches Gespräch bzw. Beratung
- Vorspiel Klavier und Klavierimprovisation und ggf. anderes zugelassenes Instrument

Ziel ist es sicherzustellen, dass die aufgenommenen Teilnehmer über die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Abschluss verfügen.

Das Aufnahmegespräch dauert ca. 30-40 Minuten und wird von einer Fachperson durchgeführt.

Im Anschluss wird über die Aufnahme in den Lehrgang entschieden.





## 10. Attest und berufliche Perspektiven

---

Bei erfolgreichem Abschluss des Lehrganges erhalten die Teilnehmer ein Attest, welches den Teilnehmenden bestätigt, dass sie befähigt sind, Grundelemente der Dalcroze-Rhythmik in ihre Unterrichtstätigkeit einzubeziehen.

Voraussetzung für den Erhalt des Attests ist der Besuch von mind. 80% der Lektionen und mindestens zwei Hospitationen einer Rhythmiklektion bei einer zur Auswahl stehenden Lehrperson. Eine Abschlussprüfung bestehend aus einer selbstgestalteten Rhythmik-Kurzlektion und Aufgaben in improvisierter Bewegungskbegleitung wird ebenfalls für den Abschluss bewertet.

Nach bestandener Prüfung haben die Absolventinnen und Absolventen die Möglichkeit der freien Zulassung zum Anschlusslehrgang «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» und zum anschliessenden Erwerb des entsprechenden Attests des Institut Jaques-Dalcroze in Genf.

Generell eröffnen sich für die Absolventen dieses Lehrganges verschiedene Möglichkeiten zur beruflichen Nutzung der neu erworbenen Fähigkeiten. Durch die zunehmende Wahrnehmung der Bedeutung der kognitiv-motorischen Funktionen für den Menschen in unserer Gesellschaft entstehen für ausgewiesene Fachpersonen gute berufliche Chancen.

Im Vergleich zu anderen Bewegungsangeboten liegen die Honorare der Rhythmiklehrpersonen über dem typischen Niveau. Dies ist jedoch durch die besonderen Anforderungen und der besonderen Wirksamkeit der Rhythmik gerechtfertigt.

Der Verein «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» setzt sich für die Verbreitung der Rhythmik nach Dalcroze in der deutschsprachigen Schweiz ein und fördert deshalb die Ausbildung der dafür notwendigen Lehrpersonen. Für Teilnehmer dieses Lehrganges übernimmt der Verein die Kosten des Aufnahmegesprächs und beteiligt sich an den Kursdurchführungskosten. Die Teilnahmekosten sind aus diesem Grunde im Vergleich zu anderen Angeboten attraktiv.

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Anschlusskurses «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» besteht zusätzlich eine grosszügige Stipendienregelung.

## 11. Anschlusskurs „Seniorenrhythmik nach Dalcroze“

---

Der Start des Anschlusskurses (Durchführung jeweils Samstags) erfolgt nach einer angemessenen Pause nach Beendigung des „Basics in Rhythmik“ Lehrganges. Über die konkrete Planung werden die Teilnehmer während der Durchführung des „Basics“ Lehrganges rechtzeitig informiert.

## 12. Weiterführende Informationen / Literatur

---

Emile Jaques-Dalcroze: «Rhythmus, Musik und Bewegung»  
(erhältlich beim Verein oder in grösseren Bibliotheken)

Marie-Laure Bachmann: «Dalcroze today»  
Oxford University Press, ISBN-13: 978-0198164005  
Original Französisch: « La Rhythmique Jaques-Dalcroze », Verlag :  
La Baconnière

Artikel erhältlich beim Verein:

Marie-Laure Bachmann: «Emile Jaques-Dalcroze und sein Erbe» Nov. 1996

Eckart Altenmüller: «Emile Jaques-Dalcroze als Visionär der modernen Hirnwissenschaften», 2015