

Anmeldung: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt (max. 24 Personen).

Anmeldung mit den beiliegenden Formular bitte an den Verein Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Anmeldeschluss: 15. Februar 2025

Programm: Die Angemeldeten erhalten das Wochenprogramm und alle nötigen Reiseangaben rechtzeitig vor der Anreise zugestellt. Dazu gehören auch Vorschläge für die freien Stunden.

Versicherungen: Unfall- und Annulationsversicherungen sind Sache der Teilnehmenden

Besonderes: Die Teilnehmenden können täglich 2 Rhythmiklektionen besuchen, jeweils bei einer anderen Lehrperson. Eine Lektion wird dem klassischen Durchführungsmodus entsprechen. Die andere Lektion beinhaltet einen choreographisch gestalteten Aufbau. Geplant ist die Bildung von 2 Gruppen à ca. 10 Personen.

Besondere Wünsche (Essen etc.) können im Anmeldeformular festgehalten werden. Wir versuchen, diesen möglichst gerecht zu werden.



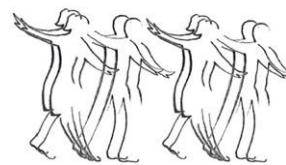
Kurs- und Ferienwoche Rhythmik nach Dalcroze für Personen 60+

So, 27. April bis Do, 1. Mai 2025

sbt Gästehaus, Beatenberg, Berner Oberland



mit Alfred Böhm und André Lichtler



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, www.seniorenrhythmik.ch

Aktivferien der besonderen Art

Rhythmik nach Dalcroze ist eine wirksame und gleichzeitig vergnügliche Art die körperliche und geistige Mobilität zu fördern. In der Gruppe machen die Aktivitäten noch mehr Spass. Nach dem Tapetenwechsel kehren wir ausgeglichen und gestärkt in den Alltag zurück. Bewegung, Koordination, Atmung, Leichtigkeit, Kraft – mit den vielseitigen Rhythmikübungen steigern wir unser Wohlbefinden und gewinnen die nötige Gelassenheit für den Alltag.

Das Gästehaus auf dem Beatenberg bietet Raum für Bewegung, Ruhe und Erholung. Unsere Unterkunft liegt auf 1200m ü.M. und bietet eine schöne Sicht den Thunersee und Eiger, Mönch, Jungfrau.

Inmitten der Bergwelt lassen sich schlechte Laune vertreiben, Alltagsorgen vergessen und Kontakte pflegen! Kleine Spaziergänge an der frischen Luft stärken Körper und Geist und steigern Konzentration und Aufmerksamkeit. Zur Abwechslung kann auch das nahe gelegene Hallenbad benutzt werden.

Tagesprogramm

Am Anreise- und Abreisetag je 1 Rhythmiksequenz.

An den weiteren Tagen vor- und nachmittags je eine längere Rhythmiksequenz bei zwei unterschiedlichen Kursleitern (inkl. Pause)

Dazwischen ist genug Zeit zur freien Verfügung (ca. 3.5h), für die Siesta, das Hallenbad, Spaziergänge, Kaffeepause im Dorf, Gesellschaftsspiele, Gespräche, Lesen, eine fröhliche Singrunde, ein Ausflug mit dem Postauto nach Interlaken, und....

Gemütliches Beisammensein nach dem Nachtessen (fakultativ)

Organisatorisches

Kursort: sbt Gästehaus Beatenberg, Spirenwaldstr. 356

Anreise: Individuelle Anreise per Auto oder mit Bahn/Bus nach Beatenberg.
Das Gästehaus ist ca. 200m von der Bushaltestelle Wydi entfernt. Auf Wunsch wird ein Abholdienst bei der Busstation organisiert.
Parkplätze sind beim Haus vorhanden.

Beginn: Sonntag, 27. April 2025 um 15:30 Uhr
(Zimmerbezug ab 16:00 Uhr)
Kaffee/Kennenlernen und erste Rhythmiksequenz

Unterkunft: Einzelzimmer oder Zimmer zur Alleinbenutzung mit Dusche

Verpflegung: Vollpension

Abreise: Donnerstag, 1. Mai 2025
nach der Rhythmiksequenz und dem anschliessenden Mittagessen (ca.13.00 Uhr)

Kosten: CHF 800.- pro Person (Zimmer mit WC/Dusche)
In diesem Betrag sind enthalten:
Unterkunft, Vollpension inkl. Mineralwasser, Nachtessen am Anreisetag, Mittagessen am Abreisetag, 1 Gratisbesuch des Hallenbades, Postautobenutzung nach Interlaken
Alkoholische Getränke sind individuell zu bezahlen.

