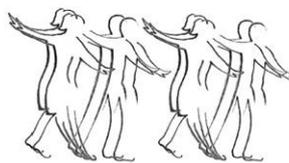


Kurs- und Ferienwoche

Rhythmik nach Dalcroze für Personen 60+



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, www.seniorenrhythmik.ch

Sa, 28. September bis Do, 3. Oktober 2024

Kur-, Seminar- und Hochzeitshaus Lindenhof Churwalden

mit Jeannette Jud, Gabriela Chrisman
und Meret Steiner

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.

Die Umgebung des Lindenhofs in Churwalden bietet Raum für Bewegung, Ruhe und Erholung. Das Hotel liegt auf 1229 m ü.M., im Herzen der Ferienregion Lenzerheide. Es wurde 1908 erbaut und ist umgeben von den Bündner Alpen.

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.

Tagesprogramm

Vor- und nachmittags je eine 90-minütige Rhythmiksequenz bei zwei unterschiedlichen Kursleiterinnen (inkl. Pause)

Dazwischen ist genug Zeit zur freien Verfügung (ca. 3.5h), für die Siesta, Saunabesuch, Spaziergänge, Kaffeepause im Dorf, Gesellschaftsspiele, Gespräche, Lesen, eine fröhliche Singrunde (mit Jeannette),...

An einem Nachmittag wird anstelle der Rhythmiksequenz ein Ausflug mit Stadtführung in Chur angeboten (fakultativ).

Gemütliches Beisammensein nach dem Nachtessen (fakultativ)



Organisatorisches

- Kursort:** Kur-, Seminar- und Hochzeitshaus Lindenhof, Churwalden
- Anreise:** Individuelle Anreise per Auto oder mit Bahn/Bus nach Churwalden.
Der Lindenhof ist ca. 400m von der Bushaltestelle entfernt. Auf Wunsch wird ein Abholdienst bei der Busstation organisiert.
Parkplätze beim Haus vorhanden.
- Beginn:** Samstag, 28. Sept. 2024 um 15.00 Uhr
Kaffee/Kennenlernen und erste Rhythmiksequenz
- Unterkunft:** Einzelzimmer oder Zimmer zur Alleinbenutzung
- Verpflegung:** Vollpension
- Abreise:** Donnerstag, 3. Okt. 2024
nach der Rhythmiksequenz und dem anschliessenden Mittagessen (ca.13.00 Uhr)
- Kosten:** CHF 840.- pro Person
In diesem Betrag sind enthalten:
Unterkunft, Vollpension inkl. Mineralwasser, Nachtessen am Anreisetag, Mittagessen am Abreisetag. Führung Altstadt Chur, 9 Rhythmiklektionen zu ca. 90 Min.
Alkoholische Getränke und der Spabesuch sind individuell zu bezahlen.



- Anmeldung:** Es können max. 20 Personen teilnehmen.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Anmeldung mit den beiliegenden Formular bitte an den Verein Seniorenrhythmik nach Dalcroze
Anmeldeschluss: 28. Juni 2024
- Programm:** Die Angemeldeten erhalten das Wochenprogramm und alle nötigen Reiseangaben rechtzeitig vor der Anreise zugestellt.
- 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.
Am Dienstag oder Mittwoch ist ein gemeinsamer Ausflug nach Chur geplant. Vorgesehen ist eine Altstadtführung und eine Caférunde.
Es war uns wichtig, eine kostengünstige Ferienwoche zu organisieren. Das gewählte Hotel weist deshalb ein geeignetes, aber einfaches Komfortniveau auf.