

Tanztage Interlaken 2026

«Historische Tänze und neue Seniorentänze»

**Montag, 9. März bis
Freitag, 13. März 2026**

Tänze

Ruth Moser zeigt **einfache bis mittelschwere historische Tänze**. Dieser Begriff bezeichnet europäische Tänze aus dem 15. bis 19. Jahrhundert, die nach schriftlichen Zeugnissen rekonstruiert wurden.

Beat Scheidegger unterrichtet **einfache bis mittelschwere neue Seniorentänze**. Dies ist ein Sammelbegriff für Tanzformen, die speziell für die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen entwickelt oder angepasst wurden. Ziel ist es, die körperliche und geistige Fitness, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination zu fördern, während gleichzeitig die Freude an der Bewegung und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Wir lernen Kreistänze, Mixer und Formationstänze, die in den letzten Jahren neu geschaffen wurden zu Musik aus verschiedenen Stilrichtungen.

Programm

Am Vormittag, im späteren Nachmittag und am Abend ist je eine Tanzlektion von ca. 1 bis 1.5 Stunden vorgesehen. In der übrigen Zeit besteht die Möglichkeit, kleinere Ausflüge oder Spaziergänge in der Umgebung zu unternehmen oder sich im Wellnessbereich des Hotels fit zu halten. Bei schönem Wetter wird eine Nachmittags-Tanzlektion weggelassen, um eine Schifffahrt auf dem Thunersee zu geniessen (nicht im Preis inbegriffen).

Am Schluss-Abend ist vorgesehen, die Bewohner*innen der zugehörigen Altersresidenz einzuladen und in zwangloser Art das Gelernte vorzuführen.

Hotel

Hotel Artos
Alpenstrasse 45
3800 Interlaken
Tel 033 828 88 77
mail@artos.ch
www.artos.ch



Verpflegung

Inklusive Halbpension (Frühstück und 4-Gang Abendessen) und Getränkepauschale für kaltes Wasser mit/ohne Kohlensäure von Montag bis Donnerstag. Zwischenverpflegung, Mittagessen und andere Getränke nicht inbegriffen.

Zimmer

Doppelzimmer Classic mit 2 Einzelbetten (für 2 Personen) oder Doppel- oder Grandlitzzimmer Classic zur Einzelnutzung (für 1 Person) mit Dusche/WC und Balkon.

Arrangement	4 Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie, Halbpension und Getränkepauschale Wasser (Montag bis Donnerstag), Tanzkurs, Nutzung SPArtoS mit Whirlpool, Erlebnisdusche, Infrarotkabine, Dampfbad und Sauna.	
Kosten	Doppelzimmer	CHF 760.— pro Person
	Doppel-/Grandlitzimmer zur Einzelnutzung	CHF 850.— pro Person
Anreise	Die Anreise erfolgt individuell.	
Anforderungen	Voraussetzung ist eine gute Gesundheit und die Freude, sich tänzerisch zu bewegen. Von Vorteil ist es, wenn man sich im Rhythmus der Musik bewegen kann oder schon etwas Tanzerfahrung mitbringt.	
Versicherung	Unfall-, Kranken-, Haftpflicht- und Annulationskostenversicherungen sind Sache der Teilnehmenden.	
Haftung	Bei allen von uns organisierten Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute Kanton Bern übernimmt keine Haftung, weder bei Unfällen noch Verlusten. Eine Annulations- und Reisezwischenfallversicherung wird empfohlen.	
Anmeldung/Bestätigung	Bis spätestens am Dienstag, 13. Januar 2026 mit beigelegtem Anmeldetalon. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sobald die Mindestanzahl an Teilnehmenden erreicht ist, spätestens nach Anmeldeschluss, erhalten Sie die Teilnahmebestätigung/Rechnung.	
Durchführung	Mind. 15 bis max. 24 Teilnehmende. Bei einer zu kleinen Teilnehmerzahl werden die Tanztage nicht durchgeführt.	

Annullierung

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annulation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

bis am 13. Januar 2026: kostenlos

vom 14.1. bis 5.2.26: 50% des Pauschalpreises

vom 6.2. bis 26.2.26: 75% des Pauschalpreises

vom 27.2.26 bis vor Anreise: 100% des Pauschalpreises

Unabhängig vom Zeitpunkt der Annulation fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 60. — pro Person an.

Leitung

Die Tanztage Interlaken werden von einem ausgebildeten Erwachsenenensport-Team (esa) geführt:

Beat Scheidegger, Tel 031 951 52 25, beatsche@gmx.ch

Ruth Moser, Tel 031 711 30 70, ruth.moser-frey@bluemail.ch

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 00

bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

