

## Kurs- und Ferienwoche

# Rhythmik nach Dalcroze für Personen 60+

Sa, 26. September bis Do, 1. Oktober 2026

Hotel & Gastro formation Weggis/LU

[www.hotelgastro.ch](http://www.hotelgastro.ch)



mit Jeannette Jud + Gabriela Kuhn  
Musikpädagoginnen und Rhythmiklehrerinnen

### 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.

Weggis liegt in einer hügeligen Landschaft, umgeben von Wäldern und Wiesen. Der Ort hat einen kleinen Hafen und eine Seeuferpromenade, die zum Spazieren und Genießen einlädt. Im Hintergrund erhebt sich die Rigi, ein beliebter Berg für Wanderungen. Weggis liegt auf der linken Seite des Vierwaldstättersees, etwa 10 km nordwestlich von Luzern. Weggis ist mit dem Auto über die Autobahn A2 (Luzern-Kristall-Rigi) erreichbar. Mit dem Schiff kann man von Luzern oder anderen Seeuferorten nach Weggis fahren.

### Tagesprogramm

#### Tagesprogramm

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

Dazwischen ist genug Zeit zur freien Verfügung, für die Siesta, Spaziergänge, kleinere Ausflüge, Gesellschaftsspiele, Gespräche, Lesen oder eine fröhliche Singrunde



An einem bestimmten Tag wird anstelle der Rhythmiksequenz ein Ausflug angeboten (Teilnahme fakultativ).

Gemütliches Beisammensein nach dem Nachtessen (fakultativ)

## Organisatorisches

- Kursort:** Hotel & Gastro formation Schweiz, 6353 Weggis,  
Eichstrasse 20, Tel. 041 392 77 77
- Anreise:** Individuelle Anreise per Auto oder mit Bahn/Schiff Weggis.  
Das Hotel ist ca. 20 Minuten von der Schiffsstation Hertenstein entfernt. Es wird ein Shuttle-Bus ab Schiffsstation organisiert.  
Parkplätze beim Haus vorhanden.
- Beginn:** Samstag, 26. Sept. 2026 um 15.00 Uhr  
Kaffee+Kuchen/Kennenlernen und erste Rhythmiksequenz
- Unterkunft:** Einzelzimmer mit Dusche/WC
- Verpflegung:** Vollpension
- Abreise:** Donnerstag, 1. Okt. 2026  
nach der Rhythmiksequenz und dem anschliessenden Mittagessen (ca. 13.15 Uhr)
- Kosten:** CHF 1'320.- Zimmer mit Seesicht  
CHF 1'200.- Zimmer ohne Seesicht  
Alle Zimmer mit Dusche/WC, TV, Gästesafe + WLAN  
In diesem Betrag sind enthalten:  
Unterkunft, Vollpension (inkl. Trinkwasser), Nachtessen am Anreisetag, Mittagessen am Abreisetag, Ausflug,  
9 Rhythmiklektionen zu ca. 60-70 Min.  
Andere Getränke sind individuell zu bezahlen.



- Anmeldung:** Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt.  
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.  
Anmeldung mit dem beiliegenden Formular bitte per E-Mail an [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)  
oder mit der Post an die Geschäftsstelle in Bubikon/ZH senden.
- Anmeldeschluss: 25. Juni 2026**
- 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. 12 Personen.  
An einem bestimmten Tag (wird noch genau mitgeteilt) ist ein Ausflug, wahlweise auf die Rigi Kulm oder ein Spaziergang im sehenswerten Städtchen Weggis geplant.  
Es war uns wichtig, eine Ferienwoche zu organisieren, welche ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis ermöglicht.

Die Ferienwoche wird durchgeführt, wenn mindestens 16 Anmeldungen vorliegen.