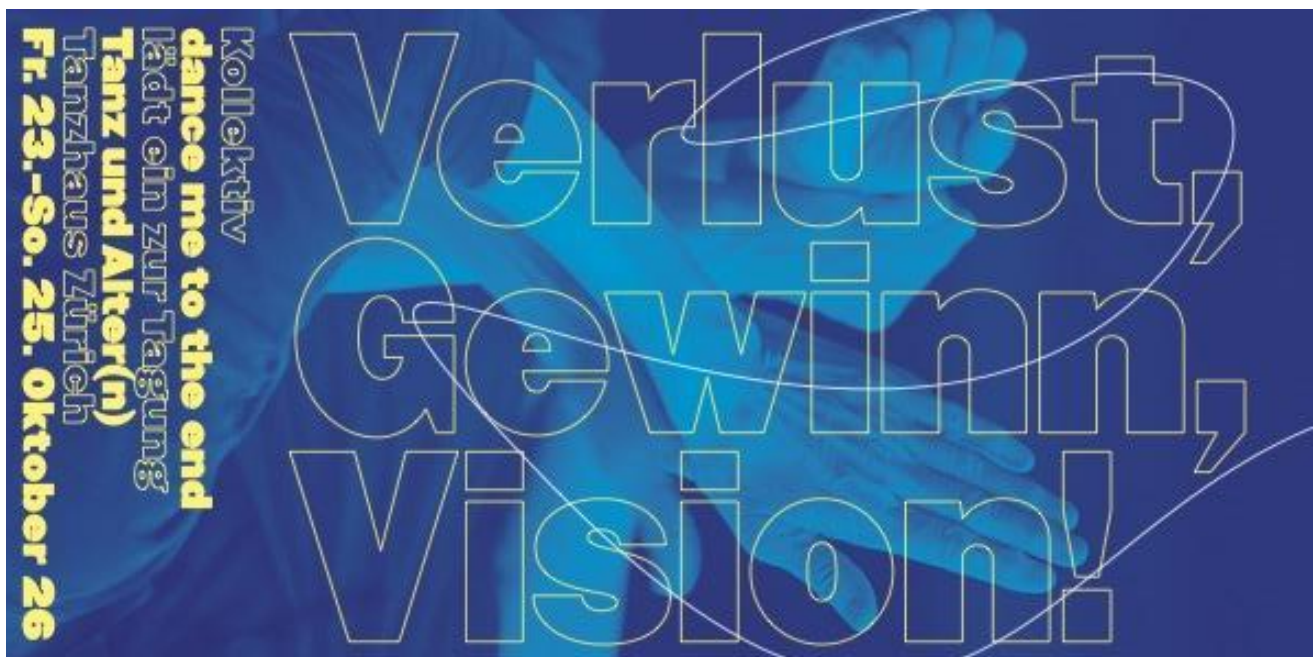




Detailprogramm

Verlust, Gewinn, Vision!

**das Kollektiv *dance me to the end* lädt ein zur
Tagung 'Tanz und Alter(n)'**

Fr. 23. 17:30 - So 25. Oktober 2026

Tanzhaus Zürich, Bühne 2

Welche Geschichte(n) erzählen wir über das Älterwerden im Tanz?

Welche Ästhetiken können ältere Tanzkörper hervorbringen?

Wie kann Tanz gängige Altersbilder aufbrechen? Welche Visionen
kann er für eine älter werdende Gesellschaft anstossen?

In Kollaboration mit

Tanzhaus Zürich

Unterstützt von



Stadt Zürich
Kultur

Zeitplan - Verlust, Gewinn, Vision!

das Kollektiv *dance me to the end* lädt ein zur Tagung 'Tanz und Alter(n)'

23. - 25. Oktober 2026, Tanzhaus Zürich, Bühne 2

Freitag 23.10.	Samstag 24.10.	Sonntag 25.10.
	ab 9:30 Eintreffen und Gipfeli	ab 9:30 Eintreffen und Gipfeli
	Begrüssung und Kennenlernen	10-11:30h "Mit den Widersprüchen sein oder Tanz als alter(n)skritische Praxis"- Workshop mit Dr. Susanne Martin
	10:20 - 11:30h Referat "Tanz und Training über die Lebensspanne" - PD Dr. Andrea Schärli	
	11:45 - 12:45h Referat «Auftreten, (etwas) bewegen, bleiben» Vorstellungen von „Alte(r)n“ im künstlerischen Tanz Prof. Dr. Christina Thurner	11:45 - 13h World Café Format mit Moderatorinnen zu persönlichen, gesellschaftlichen, künstlerischen Perspektiven auf Tanz und Alter(n)
	13-14:30h gemeinsames Mittagessen und Pause	13-14:30h gemeinsames Mittagessen und Pause
	14:30 - 16h "Mellowing a suite in the studio" Workshop mit Marco Volta	14:30 – 17h Vom Muster zur Vision - ein systemisch performatives Experiment Leitung: Julia Horny, Brigitte Jagg mit dem Kollektiv und Gästen
	16:15 - 17:15h Fishbowl Gesprächsformat, Moderation: Dr. Jutta Krauß	
17:30 - 19h "Wer, was und wo ist <i>dance me to the end</i> ?" Eine performative und partizipative Einleitung ; Begrüssung und Tagungsprogramm	17:45 - 18:30h "Grüsse vom Bühnenrand" performative Lesung mit Jochen Heckmann	<i>Mögliches Zusatzprogramm: 18h Performance Tanzhaus Bühne 1: Teresa Vittucci</i>
<i>Mögliches Zusatzprogramm: 20h Performance Tanzhaus Bühne 1: Teresa Vittucci</i>	<i>Mögliches Zusatzprogramm: 20h Performance Tanzhaus Bühne 1: Teresa Vittucci</i>	

Freitag 23. Oktober

17:30 – 19h «Wer, was und wo ist *dance me to the end*?»

Eine performative, partizipative Einleitung in das Tagungswochenende mit dem Kollektiv *dance me to the end* und Gästen aus dem Tanztheater Dritter Frühling und people projekt.

Begrüssung und Vorstellen des Tagungsprogramms.

Mögliches Zusatzprogramm: 20h Tanzhaus Zürich Bühne 1

Teresa Vittucci: anger angels

<https://www.tanzhaus-zuerich.ch/event/anger-angels-eternal-letdown/>

Samstag 24. Oktober

Ab 9:30h Eintreffen und Gipfeli

10:20 – 11:30h Referat 1 «Tanz und Training über die Lebensspanne»

PD Dr. Andrea Schärli

Dieses Referat beleuchtet die Rolle des Tanzes im Alter aus zwei Perspektiven: Zum einen wird untersucht, wie ein optimales Training für professionelle Tänzer:innen gestaltet sein muss und wie sich dieses im Laufe der Karriere verändert. Zum anderen wird aufgezeigt, welches Potenzial Tanz als gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität für ältere Menschen bietet.

Professionelle Tänzer:innen bleiben heute zunehmend länger aktiv; die Tanzkarriere endet längst nicht mehr mit dreissig Jahren. Obwohl grundlegende Trainingsprinzipien wie Kraftaufbau, Ausdauersteigerung und Beweglichkeitserhalt über die gesamte Lebensspanne hinweg gelten, erfordert das Training in der zweiten Lebenshälfte spezifische Anpassungen.

Gleichzeitig zeigt die Evidenz, dass Tanz durch seine multimodalen Anforderungen – physisch, psychisch und kognitiv – eine hochwirksame Intervention für ältere Menschen darstellt. Er eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation bei verschiedenen Pathologien.

Der Beitrag bereitet beide Themenbereiche evidenzbasiert auf und bietet Raum für Erfahrungsaustausch sowie Diskussion.

11:45 – 12:45h Referat 2 «Auftreten, (etwas) bewegen, bleiben»

Vorstellungen von ‚Alter(n)‘ im künstlerischen Tanz

Prof. Dr. Christina Thurner

Welche Rolle spielt der Tanz als Kunstform beim Thema ‚Alter(n)‘? Wie wird ästhetisch, auf der Bühne, mit ‚Alter(n)‘ oder auch ‚Alte(r)n‘ umgegangen? Welche Erwartungen hat das Publikum und was sagen die Tänzer:innen selber dazu bzw. welche Perspektiven bieten sie an? Um diese Fragen soll es im Vortrag gehen. Der Fokus liegt dabei auf dem westlichen, insbesondere dem europäischen Raum und stellt verschiedene Umgangsweisen und Formen vor: Das ausgelegte Spektrum reicht vom In-Erscheinung-Treten älterer Tänzer:innen, über eine Phase der expliziten Aushandlung von ‚Alter(n)‘ in Performances, bis hin zu Diversität als Selbstverständlichkeit (oder Vision?).

‚Alter(n)‘ ist im Bereich Tanz ebenso mit einem defizitären Verständnis, dem Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit und Flexibilität, verbunden wie mit einer emanzipatorischen Auffassung, die auf Körperwissen, -erfahrung und Vervielfältigung setzt. Wie diese Vorstellungen von ‚Alter(n)‘ sich im (Selbst-) Bild der Tänzer:innen niederschlagen, wie auf der Bühne damit umgegangen wird und mit welchen Auswirkungen, wird der Vortrag an Beispielen zeigen.

13 – 14:30 Mittagspause – gemeinsames Essen im Il Basilico (mit Anmeldung)

Samstag 24.10.

14:30 – 16h Workshop «Mellowing a suite in the studio»

Marco Volta

Der Workshop beginnt mit einem kurzen Warm-up und einer Einführung in die „Best Practices“ des Dance On Ensembles (Pionierensemble für ältere Tänzer:innen in Berlin).

Im Mittelpunkt stehen zwei unterschiedliche Ansätze aus zwei jüngeren Arbeiten des Ensembles. Der erste basiert auf minimalistischen Bewegungen und dem Prinzip des „Flocking“ und untersucht die Dynamik von Bewegung in der Gruppe. Der zweite beschäftigt sich mit spezifischen Bewegungsqualitäten und deren Beziehung zu absolutem und relativem Raum.

Die verschiedenen Ansätze werden auf zugängliche Weise vermittelt und gemeinsam praktisch erforscht. Dabei steht die individuelle Wahrnehmung ebenso im Mittelpunkt wie die Beziehung zu den anderen und zum Raum.

Der Workshop endet mit einer Q&A-Runde, in der Raum für Fragen und Austausch über die Arbeit des Ensembles und die erlebte Praxis gegeben wird.

Der Workshop ist offen für alle und setzt keine spezifischen tänzerischen Vorkenntnisse voraus.

16:15 – 17:15h Fishbowl Gesprächsformat: Vertiefung und Austausch der angesprochenen Themen

Moderation Dr. Jutta Krauß

Pause

17:45 – 18:30h „Grüße vom Bühnenrand“

Eine performative Lesung von Jochen Heckmann

Seit Jahren sucht Jochen Heckmann nach den Spuren des Älterwerdens – im Tanz, in der Kunst, im Leben. Was sich ansammelt, ist nicht weniger, sondern mehr: Erfahrung, schärfere Wahrnehmung, ein Blick, der das eigene Werk immer wieder befragt. Das nimmt einem niemand. Und es führt Stufe für Stufe in Räume, in denen sich noch einmal anfangen lässt. Ohne Garantie. Ohne Fangnetz.

Aus Solorecherchen, Prosa, Lyrik und Essays sind über die Jahre Skizzen, Szenen und Splitter entstanden. „Grüsse vom Bühnenrand“ trägt sie zusammen – kaleidoskopisch, nicht chronologisch – und zeigt eine mögliche Art, im Tanz älter zu werden.

Konzept, Text, Choreografie & Performance: Jochen Heckmann

Dramaturgische Begleitung: Angelika Ächter

Mögliches Zusatzprogramm: 20h Tanzhaus Zürich Bühne 1

Teresa Vittucci: anger angels

<https://www.tanzhaus-zuerich.ch/event/anger-angels-eternal-letdown/>

Sonntag 25. Oktober

Ab 9:30h Eintreffen und Gipfeli

10:00 – 11:30h «Mit den Widersprüchen sein - oder: Tanz als alter(n)skritische Praxis»

Workshop mit Dr. Susanne Martin

Zwei wunderbar unterschiedliche Trainings können Tanz zu einer alter(n)skritischen Praxis machen. Wir werden beide antesten.

- a) Ich stelle einige Literaturen aus der kulturwissenschaftlichen Alternsforschung vor, die unsere Neunachdenkmuskulatur stärken.
- b) Wir erwärmen zusammen unsere Tanzinspirationsmuskeln, indem wir in Partner- und Gruppenübungen (mit und ohne Berührung) praktizieren, uns voneinander anregen und verändern zu lassen.

11:45 – 13h Worldcafé Gesprächsformat

Ein Austausch zu vier Fragestellungen in drei Runden für jeweils 15 Min. Zum Schluss fassen die Moderatorinnen ihre Ergebnisse für das Plenum zusammen.

1. Welche persönlichen, positiven und negativen Erfahrungen hast du als älter werdender, tanzender Mensch gemacht?
Moderation: Gisa Frank, Angela Stöcklin, Katharina Vogel jeweils für eine Runde
2. Wie und wodurch haben dich ältere Tanzschaffende bzw. junge Tanzschaffende angesprochen oder berührt? Was möchtest du von ihnen gerne sehen?
Moderation: Sheila Runa Lindauer
3. Wie kann der Tanz gesellschaftlich normierte Altersbilder aufbrechen?
Moderation: Dr. Susanne Martin
4. Welche Visionen für das Alter(n) in unserer Gesellschaft kann Tanz erzeugen?
Moderation: Marisa Godoy

13 – 14:30 Mittagspause – gemeinsames Essen im Il Basilico (mit Anmeldung)

14:30 – 17h «Vom Muster zur Vision: ein systemisch-performatives Experiment»

Mit Julia Amelia Horny und Brigitte Jagg

Zum Abschluss der Tagung lenkt dieses Aufstellungsexperiment getanzter Verkörperungen den Blick auf die Bedingungen, Möglichkeiten und gesellschaftlichen Dimensionen des Tanzes im Alter. Systemisch geleitete Pausen im scheinbar unanhaltbaren Zeitfluss öffnen sich dem Überraschenden und binden dabei das Publikum dialogisch ein. So können verhärtete Muster sich verwandeln in die Leichtigkeit und Vorläufigkeit einer Vision von etwas belebend Neuem.

Mögliches Zusatzprogramm: 18h Tanzhaus Zürich Bühne 1, relaxed Performance

Teresa Vittucci: anger angels

<https://www.tanzhaus-zuerich.ch/event/anger-angels-eternal-letdown/>

Organisationsteam
Fotodokumentation
Künstlerisches Protokoll

Angelika Ächter, Tina Mantel, Ivan Wolfe
Birgit Mantek
Susan Hengartner