



## Willkommen nach Finnland 2013!

### Finnland

Finnland und die finnische Lebensart wurden geprägt durch deren geografischer Lage zwischen Ost und West. Fünf Jahrhunderte lang war Finnland ein Teil von Schweden und hundert Jahre lang von Russland – Spuren dieser Geschichte sind in der Umgebung deutlich erkennbar.

Im Jahre 1906 wurden in Finnland die ersten auf allgemeinem und gleichem Wahlrecht basierenden Parlamentswahlen abgehalten: die Frauen Finnlands erhielten als erste in Europa – als zweite nach Neuseeland - das volle Wahlrecht. In 1917 nutzte der finnische Senat die Oktoberrevolution in Russland um die finnische Unabhängigkeit zu erklären. Die unlängst bedeutendste Veränderung von Finnlands Position in Europa fand 1995 mit dem Beitritt zur Europäischen Union statt. Finnland ist auch Mitglied der EMU-Länder.



Die Landschaft Finnlands ist geprägt von Wäldern und Seen – wobei diese eine geografische Vielfalt anbietet: von den an Süd- und Westküste einzigartigen Schären und grösstem Felsen-Archipel der Erde bis zu den baumlosen Hügeln und unberührten Flüssen Lapplands. Finnland hat etwas mehr als 5 Millionen Einwohner und zählt somit zu den am wenigsten besiedelten Ländern der Welt.

Tampere, <http://www.visittampere.fi/>



Die Stadt Tampere wurde im Jahre 1779 vom damaligen schwedischen König Gustav III am Ufer der Tammerkoski Stromschnellen gegründet.

Tampere war seit Beginn ein industrieller Vorreiter: Die erste Papierfabrik Finnlands nahm den Betrieb auf in 1783 und die erste industrielle Papiermaschine eingesetzt bei der Fabrik J.C. Frenckell & Söhne in 1842. Tampere spielte auch bei der Textilindustrie eine wichtige Rolle.

Heutzutage ist Tampere die drittgrösste Stadt Finnlands und das grösste Binnenland-Wirtschaftszentrum der nordischen Länder. Zur Zeit leben ca. 213 000 Einwohner in Tampere und ca. eine Halbe Million in der Region Tampere, die sich aus Tampere und den umliegenden Nachbarorten zusammensetzt.

Tampere gehört zu den drei am schnellsten wachsenden Gebieten Finnlands. Es ist ein Zentrum für zukunftsweisende Technologie, Forschung, Ausbildung, Kultur, Sport und Wirtschaft.



Das Varala Sportzentrum, <http://www.varala.fi/>

Das Varala Sportzentrum wurde 1909 als ein Gymnastikzentrum für Frauen gegründet und ist einer der führenden Institute in Finnland. Heutzutage ist das Varala Sportzentrum ein vielseitiges und aktives Sport- und Ausbildungszentrum für Jedermann/-frau.

Das Varala Sportzentrum steht unter der Leitung des Ausbildungsministeriums und wird von der Varala Stiftung geeignet. Varala liegt in Tampere neben dem welthöchsten Kiesgrat, Pyynikinharju, am Ufer des Pyhäjärvi-Sees und nur 3 Kilometer vom Stadtzentrum entfernt.

### Unterkunft in Varala

Es gibt 150 Betten. Die Zimmer sind in der Regel Doppelzimmer; einige Einzelzimmer sind vorhanden. Die Zimmer sind mit WC, Dusche, Fernseher, Radiowecker, Trockenschrank, Handtücher und Bettwäsche ausgestattet.

### Programm 27.5.–1.6.2013

#### ISDC 2013

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
7.00-8.15		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
8.15-8.40		Info+Aufwärmen	Info+Aufwärmen	Info+Aufwärmen	Info+Aufwärmen	Gute	
8.45-9.30		Tänze, Land I	Tänze, Land VII	Tänze, Land IX	Wiederholung XI, XII	Heimreise!	
9.30-10.15		Tänze, Land II	Tänze, Land VIII	Tänze, Land X	Wiederholung XIII, XIV		
10.15-10.30		Pause	Pause	Pause	Pause		
10.30-11.15		Workshop: I, II, III	Wiederholung I, II	Tänze, Land XI	Wiederholung (nach Wunsch)		
11.15-12.00			Wiederholung III, IV	Tänze, Land XII			
12.00-13.30		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch		
13.30-14.15	Ankunft->	Tänze, Land III	Wiederholung V, VI	Tänze, Land XIII	Ländersitzung, Shops, Freizeit		
14.15-15.00		Tänze, Land IV	Wiederholung VII, VIII	Tänze, Land IX			
15.00-15.45		Kaffee	Kaffee	Kaffee		Kaffee	
15.45-16.30		Führung durch das Sportzentrum	Tänze, Land V	Workshop: I, II, III		Fotosession	Workshop: I, II, III
16.30-17.15		Tänze, Land VI	Wiederholung IX, X				
17.15-18.15	Essen	Essen	Essen und Ländersitzung	Essen	Essen		
18.30-21.00	Willkommens Party beginnt um 19 Uhr	Sightseeing in Tampere	Freizeit/Sport in der Gruppe /Sauna 18-22	Schiffsfahrt nach Viikinsaari Inseln, Tanzen	Auf Wiedersehen-Party		

Workshop I: Tanzen im Sitzen, Tänze am Stuhl oder mit dem Rollator

Workshop II: Gleichgewichts-Training

Workshop III: Finnischer Tango und Humppa



## Workshops Themen

### Workshop I (Deutschland und Dänemark)

#### **Tanzen im Sitzen, Tänze am Stuhl oder mit dem Rollator:**

In diesem Workshop wollen wir im Sitzen tanzen und neue Ideen für Tänze am Stuhl und mit dem Rollator vorstellen. Diese ganz neuen Tanzarten erlauben den Teilnehmern mit der Sicherheit eines Stuhles oder mit dem Rollator auf den Füßen zu tanzen. In vielen Fällen kann es mit Tanzen im Sitzen kombiniert werden.

### Workshop II (Finnland)

#### **Gleichgewichts-Training:**

Das Gleichgewicht spielt bei allen Senior-Tänzern und -Tänzerinnen eine bedeutende Rolle. In diesem Workshop können die Teilnehmer einfache wie auch praktische Gleichgewichtsübungen kennenlernen.

### Workshop III (Finnland)

#### **Finnischer Tango und Humppa:**

Tango und Humppa sind Kernbestandteile des finnischen Sommers und der Tanz-Pavillion-Kultur. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen dieser Tänze unter Betreuung begeisterter finnischer Tanzlehrer/innen.

## Ausflüge und andere Aktivitäten

### *Dienstag 28.5. Sightseeing in Tampere*

Bei der Rundfahrt sehen Sie bequem die ganze Stadt Tampere und Umgebung: blaue Seen, rauschende Landrücken und die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten von Tampere-Haus bis Dom. Die Rundfahrt bringt Ihnen die Stadtteile Pyyrikki, Pispala, Amuri, Finlayson und Tampella näher wie auch einige Kirchen und das Zentrum.

Die Abfahrtsstellen für die Rundfahrt sind das Varala Sportzentrum und das Hotel Rosendahl. Der Stadtführer steigt mit der Gruppe beim Hotel Rosendahl ein.

### *Mittwoch 29.5. Freizeit, Sport in der Gruppe und Sauna*

Der gemütliche Mittwochabend wird in jeder Hinsicht in entspannter Atmosphäre verbracht. Es besteht die Möglichkeit, an einer geführten Wanderung mit oder ohne Laufstöcken teilzunehmen: Sie laufen in guter Gesellschaft einen Naturlehrpfad entlang, wobei Sie die Rätsel der finnischen Naturerscheinungen gemeinsam lösen wie auch körperliche Übungen durchführen. Die Sporthallen stehen zur freien Verfügung und die Strandsauna ist den ganzen Abend beheizt. Nach der Sauna direkt in den See zum Abkühlen und Schwimmen!

SUOMEN KANSAINVALIUSEN



SENIORITANSSIN LIITTO RY



www.seniordans.fi



Ikäinstituutti

www.ikainst.fi

www.senioritanssi.fi



*Donnerstag 30.5. Schiffsfahrt und ein finnischer Abend in Viikinsaari Inseln*

Am Donnerstagabend ist Zeit für ein gemeinsames Entspannen in der einzigartigen Sommeratmosphäre von Viikinsaari, einer schönen grünen Insel in der Nähe des Varala Sportzentrums. Eine kurze Schiffsfahrt beginnt und endet den Abend. Im Laufe des Abends erlernen Sie die finnischen Sommertänze im Freien, "lavatanssit", - eine typisch finnische Art einen lauen Sommerabend zu verbringen. Wir bitten Sie, bequeme Kleidung zu tragen, die auch warm genug ist für die Aktivitäten im Freien. Am Abend werden leckere finnische Pfannkuchen mit Kaffee oder Tee und ein kleiner Imbiss auf der Insel serviert. Im Restaurant Viikinsaari sind alkoholische Getränke erhältlich.

1. Restaurant Viikinsaari
2. Tanzsaal
3. Freilichtbühne
4. Strandsauna
5. Fussballplatz
6. Volleyballplatz
7. Minigolf-Bahn
8. Strand
9. Kinderspielplatz
10. Anlegesteg für Boote
11. Imbiss-Stand
12. Überdachter Grillplatz
13. Information
14. Kapelle
15. Naturlehrpfad
16. Naturlehrpfad für Kinder
17. Indianer Zelt

