

# Programm **Tanz- & Bewegungs-** **Marathon**

Alle Kurse stehen allen Personen offen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Statur.

\* Dieser Kurs richtet sich zusätzlich an Kinder und Jugendliche.

\*\* Diese Kurse richten sich zusätzlich auch an Jugendliche.

Alle Kurse sind kostenfrei, wir freuen uns auf eure Spende!

**09.00 - 09.50 Uhr Qigong** mit Dana Möbius - Lüke  
Qigong - die TCM Bewegungslehre zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Lassen Sie die Energien fliessen und starten Sie gestärkt in den Tag!  
[www.sanfte-klänge.org](http://www.sanfte-klänge.org)



**14.00 - 14.50 Uhr AROHA** mit Daniela Böhler-Zeier  
Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften Entspannten Bewegungen verbunden. Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining.  
[www.easy-move.net](http://www.easy-move.net)



**10.00 - 10.50 Uhr Zumba** mit Dominique Day  
Zumba vereint Fitness und Tanz, angeregt durch verschiedene Musik- und Tanzstilrichtungen. Zumba ist leicht erlernbar und macht vor allem sehr viel Spass!  
[www.justfeelgood.ch](http://www.justfeelgood.ch)



**15.00 - 15.50 Uhr \*Zirkus spielen** mit Tommy Müller  
Wolltest du schon immer Clown, Jongleur, Magier oder Fakir sein? Nicht nur zuschauen, sondern dabei sein und selber Zirkuskunststücke vollbringen. All das und noch viel mehr erwartet dich hier.  
[www.circusballoni.ch](http://www.circusballoni.ch)



**11.00 - 11.50 Uhr Nia** mit Yvonne Mayoraz  
Nia verbindet Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmung zu einem dynamischen Body-Mind-Emotion-Training, das den Menschen als Ganzes anspricht.  
[www.healing-art.org](http://www.healing-art.org)



**16.00 - 16.50 Uhr Lu Jong Yoga** mit Naomi King  
Entspannende Yogabewegungen, die die Lebensenergie aufbauen und einen klaren ruhigen Geist verleihen.  
[www.luselva.ch](http://www.luselva.ch)



**12.00 - 12.50 Uhr Line Dance** mit Sabine Stalder  
Ohne Partner in der Linie tanzen. Durch die große Musikvielfalt wird Line Dance zur abwechslungsreichen Freizeitbeschäftigung.  
[www.passioninline.ch](http://www.passioninline.ch)



**17.00 - 17.50 Uhr \*\*Jazz Dance** mit Ayshana Rosamilia  
Jazz Dance ist sehr vielfältig, mal spritzig mal weich, sehr schwierig es in Worten zu beschreiben - du musst es erleben. Komm und tanz mit mir Jazz Dance!  
[www.alegria-dance.ch](http://www.alegria-dance.ch)



**13.00 - 13.50 Uhr \*\*Einfach tanzen!** mit Ayshana Rosamilia  
Erlebe deine Sinnlichkeit im orientalischen Tanz, deine Fröhlichkeit aus einfachen Kreis-Volkstänzen und lass dich emotional berühren von ruhigen, meditativen Tänzen.  
[www.alegria-dance.ch](http://www.alegria-dance.ch)



**18.00 - 18.50 Uhr Pilates** mit Ayshana Rosamilia  
Pilates bedeutet seinen eigenen Körper besser kennen zu lernen und die Haltung und Bewegungen im Alltag positiv zu verändern.  
[www.alegria-dance.ch](http://www.alegria-dance.ch)



Für euer leibliches Wohl sorgt **von 11:00 - 17:00 Uhr**



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

