

# SCHNUPPERTAG!

SA 25. September 2021, 9 - 16 Uhr

**TAMTAM**<sup>®</sup>

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG & TANZ

**KRIEGSTETTEN**

**Bewegungsimprovisation  
Jazzdance (Kids-Teens-Adults)**

**Kids Dance (ab 4 - 12 Jahre)**

**Rücken / Faszienpilates & mehr**

**Tanz für Männer & Jungs (ab 15 Jahren)**

**Yoga**

[www.tamtam-produktion.ch](http://www.tamtam-produktion.ch)

nur 13 Min. mit ÖV  
ab Bhf. Solothurn!

100%  
**WYFIWYG**  
what you feel is what you get

sowas.ch

Roger Nyffeler  
RECHTSANWALT

Peter Portmann  
RECHTSANWALT

TANDURA  
TREUHAND

Komm ins Tamtam und mach bei den Schnupperkursen mit! Wir haben zwei tolle Studios, die zum Bewegen einladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

09:00  
Uhr

**Yin Yoga** / Jacqueline Mereu 45min.

*Ruhiger, passiver Yogastil, indem wir in die tieferen Schichten/Faszien unseres Körpers gelangen. Meridiane werden aktiviert und dein Geist kommt zur Ruhe.*

STUDIO  
OBE

**Kids Dance 4-6 Jahre** / Keyla Baumgartner 45min.

*Im Kids Dance steht der Spass an Bewegung und Musik im Vordergrund. Die Kinder lernen sich spielerisch zur Musik zu bewegen.*

STUDIO  
UNGE

10:00  
Uhr

**Bewegungsimprovisation** / Annette Kaufmann 45min.

*Die Freude und das Entdecken deiner eigenen Körpersprache und die unendlichen Bewegungsmöglichkeiten die Du in Dir hast stehen im Mittelpunkt. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem wir zusammen dem tanzenden Sein lauschen.*

STUDIO  
OBE

**Rücken / Faszienpilates & mehr** / Verena Rothen 45min.

*Wir trainieren & fördern achtsam die Körperwahrnehmung, bewusstes Atmen, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Faszien und runden die Lektionen mit verschiedenen Entspannungsübungen ab.*

STUDIO  
UNGE

11:00  
Uhr

**Jazzdance Kids 7-9 J. / 9-12 Jahre** / Keyla Baumgartner 45min.

*In dieser Jazzdance Stunde steht der Spass an Bewegung und Musik im Vordergrund. Mit einfachen Choreografien tauchen die Kids in die Jazzdancewelt ein.*

STUDIO  
OBE

**Yoga Vinyasa Flow** / Jacqueline Mereu 45min.

*Dynamischer Yogastil, indem wir Atmung und Flow verbinden. Dies verbindet Körper & Geist und du fühlst dich gestärkt in deiner Mitte.*

STUDIO  
UNGE

13:00  
Uhr

**Yoga Vinyasa Flow** / Jacqueline Mereu 45min.

*Dynamischer Yogastil, indem wir Atmung und Flow verbinden. Dies verbindet Körper & Geist und du fühlst dich gestärkt in deiner Mitte.*

STUDIO  
OBE

**Rücken / Faszienpilates & mehr** / Verena Rothen 45min.

*Wir trainieren & fördern achtsam die Körperwahrnehmung, bewusstes Atmen, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Faszien und runden die Lektionen mit verschiedenen Entspannungsübungen ab.*

STUDIO  
UNGE

14:00  
Uhr

**Tanz für Männer & Jungs (ab 15 Jahren)** / Oleg Kaufmann 45min.

*Physisch, lustig, schnell, nachdenklich, sportlich, schwach, tänzerisch, vertrauensvoll, mutig tanzen und improvisieren wir. Neue Männer braucht der Tanz!*

STUDIO  
OBE

15:00  
Uhr

**Jazzdance für Erwachsene** / Keyla Baumgartner 45min.

*In der Jazzdance Stunde steht der Spass an Bewegung und Musik im Vordergrund. Mit einer einfachen Choreografie tauchst du in die Tanzwelt ein.*

STUDIO  
OBE

Kleine feine und auch kulinarische Überraschungen gibt's noch dazu, damit Du Dich vor und nach der Schnupperstunde entspannt in einer freundlichen Atmosphäre erholen kannst.



STUDIO OBE

100qm gefederter, geölter Holzriemenboden, Spiegelwand, Musikanlage. (1.Stock)



STUDIO UNGE

100qm gefederter, geölter Holzriemenboden, Spiegelwand, Musikanlage. (Parterre)

TAMTAM Zentrum für Bewegung & Tanz  
Hauptstrasse 68, 4566 Kriegstetten  
Tel. +41(0)32 675 16 50  
Email [info@tamtam-produktion.ch](mailto:info@tamtam-produktion.ch)



[www.tamtam-produktion.ch](http://www.tamtam-produktion.ch)

100%  
**WYFIWYG**  
what you feel is what you get

nur 13 Min. mit ÖV  
ab Bhf. Solothurn!