Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

26.02. 2015

Ein Tag Bewegung pur

Von admin



Bild Rechte
Jennifer Mueller

„Mach mit!“ Das ist das aktuelle Motto des TAMTAM Zentrum für Bewegung in Kriegstetten.

Bewegungsträgheit und Faulheit gestalten oft unseren Alltag. Viel zu oft verschieben wir Bewegungsaktivitäten auf den kommenden Tag. TAMTAM bietet hier positive Unterstützung sich auf lust- und freudvolle Weise ganzheitlich zu bewegen. Nach den Kursen verlässt man gelöst, entspannt und energievoll die Studioräume und ist wieder bereit für den Alltag.

Schnuppertag mit verschiedenen Kursen
Mit einem grossen Schnuppertag am Samstag 7. März 2015 möchte TAMTAM allen einen Einblick in die Bewegungswelt ermöglichen. Von Hatha Yoga über Rückenpilates oder Tanztechnik und vielem mehr – Es ist alles dabei. Man darf kommen und gehen, mitmachen und sich mit andern Kursteilnehmern austauschen. Kaffee und Kuchen gibt’s auch in den Pausen.

Motivation, Aktivität und Freude steht im Vordergrund.

TAMTAM etabliert sich in Kriegstetten.
Das TAMTAM Zentrum in Kriegstetten hat sich in den letzten zwei Jahren als qualitativ hochstehendes Kompetenzentrum für verschiedene Bewegungskünste und Techniken etabliert. Dort werden nicht nur Kurse angeboten sondern auch Tanz- & Theaterstücke für die Bühne entwickelt und produziert. Aus diesem Grund stehen Kursanbieter in naher Verbindung zur Kunstwelt. Auch sind sie vernetzt mit Bewegungsfachleuten bis über die Landesgrenzen hinweg und können so den Kursteilnehmern immer wieder aktuellstes Wissen weitervermitteln.

Seit der offiziellen Eröffnungsfeier letzten Oktober wurde das Kursprogramm ständig erweitert. Die Anzahl der Kursteilnehmer hat sich seitdem auch konstant vergrössert und so erlebt man heute in den Kursen eine lebendiges Schaffen und Erarbeiten von Inhalten und gegenseitiges Unterstützen und lernen.

Programm Übersicht
Samstag, 7. März 2015, 10:00 – 17:00 Uhr

10:00 Uhr
Tanz auf dem Drachen, Kinder 4-7 J. - Oleg Kaufmann
Von Theater bis Tanzen. Zusammen in einer Gruppe erleben die Kinder eine Reise durch ihr eigenes Tanzland.
Qi - Gong - Iris Wälchli
Qi - Gong Übungen stärken die Lebenskraft und fördern die Gesundheit

11:00 Uhr
Your Dance! Your Style! 8-12 J. - Oleg Kaufmann
Für Mädchen und Jungs die Freude an Bewegung und Tanz haben.

13:00 Uhr
Tanzimprovisation - Oleg Kaufmann
Was für Bewegungsimpulse können von einem Fuss ausgehen, vom Unterarm und Kopf? Durch das Erforschen erhälts du ein bewussteres Verhältnis zur eigenen Bewegung.

Rückenpilates- Verena Rothen
Es wird gezielt die Körperwahrnehmung gefördert, um achtsam positive Veränderungen einzuleiten.

14:00 Uhr
Contactimprovisation- Saskia Beck, Annette Kaufmann
Balance, Reaktion – Kommunikation in Form gwichtübergebenden Bewegungen. Hier wird zusammen getanzt.

15:00 Uhr
Hatha Yoga- Nathalie Thomann
Entspannung – Anspannung – Gelassenheit. Hier lernst du das klassische Hatha Yoga.

Old is Gold 55+- Oleg Kaufmann
Zeitgenössischer Tanz für ältere Menschen mit Mut für Neues. Werden sie ein Pionier und wagen sie im hohen Alter mal etwas ganz Neues.

16:00 Uhr
Tanztechnik- Oleg Kaufmann
Warm Up, einfaches Erlernen von Bewegungsabläufen am Boden, dann Choreografien Tanzen und Warm Down am Ende der Lektion.

Feldenkrais - Tanja Birke
Über spielerisch und sanft ausgeführte Bewegungsabläufe verfeinert sich deine Körperwahrnehmung und führt dich zu mehr Leichtigkeit in deinem Bewegungsverhalten.

Pressekontakt:

Jennifer Müller, Produktionsassistentin

TAMTAM produktion
Hauptstrasse 68, 4566 Kriegstetten
Festnetz/Landline +41 (0)32 675 16 50
Mobile +41 (0)78 636 01 09
Webseite www.tamtam-produktion.ch
E-Mail info@tamtam-produktion.ch

Kategorie
Kultur & Kunst

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/ein-tag-bewegung-pur*