



the
dance
aerobics company

Uhrzeiten	Programm / Ablauf
11.00	Eröffnung
11.20 – 11.30	Kids Dance mit Maria und Team
11.30 – 11.40	Danceaerobics mit Andrea und Team
11.40 – 12.00	Kids Dance für Alle
12.00 – 12.25	Danceaerobics für Alle
12.25 – 12.50	Danceaerobics für Alle
12.50 – 13.00	Hiphop- und Breakdanceshow Tanzschule Step2Step
13.00 – 13.10	Danceaerobics mit Patricia und Team
13.10 – 13.30	Showblock MC EvE (Marie-Eve Marville)
13.30 – 13.50	Kids Dance für Alle
13.50 – 14.15	Danceaerobics für Alle
14.15 – 14.40	Danceaerobics für Alle
14.40 – 14.50	Bauchtanzshow
14.50 – 15.00	Danceaerobics mit Sabine und Team
15.00 – 15.10	Showblock MC EvE (Marie-Eve Marville)
15.10 – 15.20	Hiphop- und Breakdanceshow Tanzschule Step2Step
15.20 – 15.40	Kids Dance für Alle
15.40 – 16.05	Danceaerobics für Alle
16.05 – 16.30	Danceaerobics für Alle
16.30 – 16.50	Showblock MC EvE (Marie-Eve Marville)
16.50 – 17.00	Verabschiedung

12. Dance Aerobics Benefiz Familientag, Fit für ds Läbe
Sonntag, 31. Oktober 2010,
11.00 – 17.00 Uhr,
CIS sportS Solothurn



krebsliga solothurn



Kennen Sie die öden Herbst-Sonntage auch?

Oft sind sie nebelig, grau und langweilig. Die Stimmung drückt auf die Moral und ehe man sich versieht, ist der Tag vorbei und hat überhaupt keine Freude gebracht.

Kommen Sie zu uns und machen Sie bei unserem Aktiv-Programm mit!

Sie haben keine Lust auf Schwitzen? Kein Problem!

Bei uns wird es Ihnen bestimmt nicht langweilig. Werfen Sie unbedingt auch einen Blick auf unser attraktives „Rund-um-Programm“:

Für Ihr Wohlbefinden:

- Rückenmassage mit Medimouse-Check-Analyse (Physiotherapie Koch)
- Nackenmassage/Wirbelsäule richten nach Dorn/Schröpfen
- Helsana Gesundheitscheck

Diverse Vorträge:

- Beratung Krebsliga inkl. Beratung für betroffene Frauen
- Stress und Ressourcen-vom Umgang mit der Zeit
- Säure-Basenausgleich

Für die Kids:

- Kinderhort
- Kinderschminken
- Kinder Hairstyling (es darf auch mal ein bisschen „Crazy“ sein)
- Clown Wendolina formt Formballone für alle
- Kinderyoga

Diverses:

- Spiel und Spass mit FC Solothurn
- Gemütliches CIS Restaurant zum Verweilen, Essen und Trinken
- Tombola mit äusserst attraktiven Preisen
- Grosse Sitztribüne in der 3-fach Halle
- Buvette in der 3-fach Halle

Mit Ihrem Kommen unterstützen Sie gezielt eine gute Sache, denn der Erlös dieses Anlasses wird vollumfänglich an die **Krebsliga Solothurn**, zur Unterstützung ihrer Aktivitäten, insbesondere im Bereich Brustkrebs Prävention, gespendet.

Haben wir sie „gluschtig“ gemacht?

Wir freuen uns schon heute riesig darauf, mit Ihnen und Ihren Familien, Freunden, Bekannten und Verwandten einen sportlichen, gemütlichen Familientag zu verbringen.

Tänzerische Grüsse

The Dance Aerobics Company

Sabine Gasser & Patricia Cappellano (Regionalleitung Bern & Solothurn)

sowie alle Kursleiterinnen (Region Bern & Solothurn)