



## Family-Day mit der grössten Turnstunde der Schweiz Sonntag 05. Mai 2019, 09.30 bis 16.00 Uhr MZH Seedorf

Am Family-Day kann die ganze Familie bei einem abwechslungsreichen Programm Bewegungsminuten sammeln. Die Eltern beginnen den Tag mit einer Velotour durch die Gemeinde, gleichzeitig powern sich die Kinder beim Tanzen aus. Beim anschliessenden Lindy Hop Crashkurs können sich die Eltern vom Swingfieber anstecken lassen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen brauchen wir euch alle, damit wir zusammen die grösste Turnstunde der Schweiz turnen können!

### Der Morgen: Wake-Up mit Velofahren und Tanzen

| Zeit          | Aktivität                         | Beschreibung   |
|---------------|-----------------------------------|--|
| 09.30 - 11.00 | <b>Velotour</b>                   | Velotour durch die Gemeinde.<br>Teilnehmer: Jugendliche und Erwachsene, auch für Wiedereinsteiger geeignet<br>Mitbringen: Fahrrad<br>Anbieter: Turnverein Seedorf  |
| ab 09.30      | <b>Hüpfburg und Spielanhänger</b> | Betreute Hüpfburg und J+S Spielanhänger für die Kinder.<br>Anbieter: Elternforum Seedorf und Turnverein Seedorf  |
| 10.00 - 11.00 | <b>Kids-Disco / Kids-Dance</b>    | Eine Stunde lang tanzen, sich auspowern und am Ende glücklich und verschwitzt dastehen! Das ist Kids-Disco / Kids-Dance. Die meiste Zeit tanzen wir frei oder animiert und angeleitet zu diversen fetzigen Songs. Wir lernen auch eine oder mehrere kurze Choreos jeweils zu einer Sequenz aus einem Stück. Zu ruhiger Musik gibt es zwischendrin entspannende und beruhigende Momente.<br>Teilnehmer: alle Kinder und jüngere Teens, die Spass am Tanzen haben<br>Mitbringen: Sportliche, bequeme Kleidung. Barfuss, Turnschuhe oder anti-rutsch-Socken, ev. Trinkflasche<br>Anbieter: Elternforum Seedorf (Sue Vetter) |
| 11.15 - 12.15 | <b>Tanzkurs (Lindy Hop)</b>       | Lindy Hop ist ein Paartanz aus den 1930er Jahren, entstanden in den USA. Er ist der ursprüngliche Swing-Tanz und sehr dynamisch. Michael und Luisa tanzen seit einem Jahr Lindy Hop und freuen sich, ein bis zwei Grundschrte weiterzugeben.<br>Teilnehmer: Jugendliche und Erwachsene, auch für Anfänger geeignet<br>Anbieter: Elternforum Seedorf (Luisa Baschung)   |
| 12.00 - 13.30 | <b>Mittagessen</b>                | Chili con carne, Hot Dog und Dessertbuffet<br>Anbieter: Turnverein Seedorf   |



## Der Nachmittag: Die grösste Turnstunde der Schweiz

Liebe Seedorferinnen, liebe Seedorfer

Wir wollen unseren 1. Rang von 2017 wiederholen, deshalb macht bitte alle mit! Es braucht keine Vorkenntnisse. Zieht ein rotes oder weisses T-Shirt an und los geht es.

| Zeit  | Beschreibung   |
|-------|--|
| 14.00 | Bewegung mit Musik<br>Anbieter: Sue Vetter   |
| 14.30 | Wie steht es um unsere Geschicklichkeit und unseren Mut?<br>Mit Harassenklettern, Slakline-Übungen, Gleiten, Hüpfen und Zweikämpfen testen wir unsere Fähigkeit.<br>Anbieter: OK «Seedorf bewegt» und Turnverein Seedorf |
| 15.30 | Wir hüpfen im Kreis über ein geschwungenes Gummiringli.<br>Wie viele Seedorferinnen und Seedorfer hüpfen mit einander?<br>Anbieter: OK «Seedorf bewegt» und Turnverein Seedorf   |

Die Festwirtschaft ist von 10.00 bis 17.00 geöffnet.