

Theater - Tanz - Spiel - Clown - Musik

## 72m<sup>2</sup> für ein fröhliches Leben

Mehrzweckanlage , 9115 Dicken (bei Degersheim)



### OKTOBER

|                 |                |                               |   |      |
|-----------------|----------------|-------------------------------|---|------|
| Sa 5.           | 20 Uhr bis ?   | <b>Tanzen 'frei und froh'</b> | Happy-Music<br>Rolands tanzbare Lieblingslieder                             | Fun  |
| Mo 14. - Fr 18. | 10 Uhr - 16    | <b>Zirkus - Woche</b>         | Ferienkurs - voller Leben & Fröhlichkeit<br>'Der erfüllte Traum vom Zirkus' | Kurs |
| Fr 18.          | 19 Uhr         | <b>Zirkus-Show</b>            | bezaubernde Aufführung vom Ferien-Kurs                                      | Show |
| Mi 23.          | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>           | Teil 1 - Die Verwandlung<br>'selber Clown werden'                           | Kurs |
| Mi 30.          | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>           | Teil 2 - Requisiten<br>'Alltagsgegenstände und ihr Eigenleben'              | Kurs |

### NOVEMBER

|        |                |                          |  |      |
|--------|----------------|--------------------------|--|------|
| Fr 1.  | 20 - ?         | <b>Music-Jam-Session</b> | Freies musizieren nach Lust und Laune                    | Fun  |
| Mi 6.  | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>      | Teil 3 - Szenen<br>'eine erste eigene Clowns-Geschichte' | Kurs |
| Di 12. | 18 - 21        | <b>Jonglieren</b>        | Anfänger & Profis / Kinder & Erwachsene                  | Fun  |
| Mi 13. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>      | Teil 4 - Tempo<br>'von Zeitlupe zum explosiven Desaster' | Kurs |
| Sa 16. | 15 Uhr         | <b>Kasperli</b>          | Theater: 's Kamel will König werdä '                     | Show |
| Di 19. | 19 - 21        | <b>Spiele-Abend</b>      | Jassen, Dog, Uno, 6 Nimmt, ...                           | Fun  |
| Mi 20. | 15 Uhr         | <b>Kasperli</b>          | Theater: 's Kamel will König werdä '                     | Show |
| Mi 20. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>      | Teil 5 - Details<br>'wie winzige Gesten wirken'          | Kurs |
| Di 26. | 20 - 22        | <b>zäme singe</b>        | Lieder aus aller Welt / Roland an der Ukulele            | Fun  |
| Mi 27. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 1</b>      | Teil 6 - Bühne<br>'die Hauptprobe'                       | Kurs |
| Sa 30. | 15 Uhr         | <b>Clown-Show</b>        | Die fulminante Show aus dem Clown-Kurs 1                 | Show |

### DEZEMBER

|                 |                |                                 |  |      |
|-----------------|----------------|---------------------------------|--|------|
| So 1.           | 11 Uhr         | <b>Music-Jam-Session</b>        | Freies musizieren nach Lust und Laune<br>inkl. Mitbring-Brunch-Bufferet            | Fun  |
| Di 10.          | 18 - 21        | <b>Jonglieren</b>               | Anfänger & Profis / Kinder & Erwachsene  | Fun  |
| Sa 14. - So 15. | Sa 13 - So -16 | <b>Clown-Kurs f. Erwachsene</b> | 'Eine Reise zur Vielfalt Deines Ausdrucks'<br>befreiend - erholsam - vitalisierend | Kurs |
| Di 17.          | 20 - 22        | <b>zäme singe</b>               | Lieder aus aller Welt / Roland an der Ukulele                                      | Fun  |

### JANUAR 2020

|        |              |                               |   |      |
|--------|--------------|-------------------------------|---|------|
| Mo 6.  | 18 - 21      | <b>Jonglieren</b>             | Anfänger & Profis / Kinder & Erwachsene         | Fun  |
| Sa 11. | 15 Uhr       | <b>Clown - Theater</b>        | Schwuppdibupp's wunderbare Alltagskomik         | Show |
| Di 14. | 19 - 21      | <b>Spiele-Abend</b>           | Jassen, Dog, Uno, 6 Nimmt, ...                  | Fun  |
| Sa 18. | 20 Uhr bis ? | <b>Tanzen 'frei und froh'</b> | Happy-Music<br>Rolands tanzbare Lieblingslieder | Fun  |
| Di 21. | 20 - 22      | <b>zäme singe</b>             | Lieder aus aller Welt / Roland an der Ukulele   | Fun  |

### FEBRUAR

|        |                |                     |  |      |
|--------|----------------|---------------------|--|------|
| Mi 12. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 1 - Die Verwandlung<br>'selber Clown werden'              | Kurs |
| Mo 17. | 18 - 21        | <b>Jonglieren</b>   | Anfänger & Profis / Kinder & Erwachsene                        | Fun  |
| Di 18. | 20 - 22        | <b>zäme singe</b>   | Lieder aus aller Welt / Roland an der Ukulele                  | Fun  |
| Mi 19. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 2 - Requisiten<br>'Alltagsgegenstände und ihr Eigenleben' | Kurs |
| Mi 26. | 18 Uhr - 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 3 - Szenen<br>'eine erste eigene Clowns-Geschichte'       | Kurs |
| Do 27. | 19 - 21        | <b>Spiele-Abend</b> | Jassen, Dog, Uno, 6 Nimmt, ...                                 | Fun  |

## M Ä R Z

|        |                   |                     |  |      |
|--------|-------------------|---------------------|--|------|
| Mi 4.  | 15 Uhr            | <b>Kasperli</b>     | Theater: ' De Chaschperli baut es U-Boot '               | Show |
| Mi 4.  | 18 Uhr<br>- 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 4 - Tempo<br>'von Zeitlupe zum explosiven Desaster' | Kurs |
| Sa 7.  | 15 Uhr            | <b>Kasperli</b>     | Theater: ' De Chaschperli baut es U-Boot '               | Show |
| Mi 11. | 18 Uhr<br>- 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 5 - Details<br>'wie winzige Gesten wirken'          | Kurs |
| Di 17. | 20 - 22           | <b>zäme singe</b>   | Lieder aus aller Welt / Roland an der Ukulele            | Fun  |
| Mi 18. | 18 Uhr<br>- 19.30 | <b>Clown-Kurs 2</b> | Teil 6 - Bühne<br>'die Hauptprobe'                       | Kurs |
| Sa 21. | 15 Uhr            | <b>Clown-Show</b>   | Die fulminante Show aus dem Clown-Kurs 2                 | Show |

## A P R I L

|                    |                 |                                      |   |      |
|--------------------|-----------------|--------------------------------------|---|------|
| Mi 1.              | 20 - ?          | <b>Music-Jam-Session</b>             | Freies musizieren nach Lust und Laune   | Fun  |
| Sa 4. -<br>So 5.   | Sa 13<br>So -16 | <b>Clown-Kurs<br/>für Erwachsene</b> | ' Eine Reise zur Vielfalt Deines Ausdrucks'<br>befreiend - erholsam - vitalisierend | Kurs |
| Di 14. -<br>Sa 18. | 10 Uhr<br>- 16  | <b>Zirkus - Woche</b>                | Ferienkurs - voller Leben & Fröhlichkeit<br>'Der erfüllte Traum vom Zirkus'         | Kurs |
| Fr. 18.            | 19 Uhr          | <b>Zirkus-Show</b>                   | Bezaubernde Aufführung vom Ferien-Kurs  | Show |
| Sa 25.             | 16 -            | <b>Saison-Schluss</b>                | Fest mit diversen Überraschungen  | Fun  |

www.schwuppdibupp.ch - 071 558 47 14 - Roland Kressibucher

### **Kurse** 'verspielt, humorvoll, kurzweilig, lehrreich'

Alle Kurse sind abwechslungsreich und gespickt mit vielen Spielen und Liedern.

**bitte anmelden** bei Roland 071 558 47 14 / [rolando@schwuppdibupp.ch](mailto:rolando@schwuppdibupp.ch)

#### **Clown-Kurs 1 & 2** 'rasant, powerful, genial'

Mitmachen dürfen Alle: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Familien.

Erlernen von Clownstechniken, Slapsticks, Spiel mit Requisiten, Entwickeln einer eigenen Clownsfigur und Clown-Szenen mit Aufführung zum Abschluss

Kursbeitrag Fr 100.- Geschwister 160.-

Kurs 1 - Mittwochs 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. Show: Sa 30.11.

Kurs 2 - Mittwochs 12.2. / 19.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. Show: 21.3.2020

#### **Clown - Wochenende für Erwachsene** 'befreiend, erholsam, vitalisierend'

Eine Reise zur Vielfalt Deines Ausdrucks - ein Wochenende wie eine Woche Ferien.

Wo steckt der Clown in mir? Wann wirkt etwas komisch? Clownstypen kennenlernen. Improvisation. Die Komik im Alltag entdecken. Spiel mit Requisiten und Alltagsgegenständen. / Kursbeitrag Fr. 180.-, Übernachtung Fr. 10.-

Kurs 1 - Sa 14. Dezember, 13 Uhr bis Sonntag 15. Dez. 16 Uhr

Kurs 2 - Sa 4. April 2020 13 Uhr bis So 5. April 16 Uhr

#### **Zirkuswoche** 'eine wunderbare Ferienwoche voller Leben und Fröhlichkeit'

Trapez, Diabolo, Einrad, Akrobatik, Jonglieren, Rola-Bola, Vertikaltuch, Clown, ...

Tauche ein ins Spiel und erweitere Deine Fertigkeiten. Kein müssen - nur dürfen.

Mitmachen können Alle: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Familien.

(findet in der Turnhalle statt) mit Aufführung zum Abschluss.

Kursbeitrag: 150.- Geschwister 250.-

Woche 1: Mo 14.Okt. bis Fr 18. Okt. jeweils 10 Uhr - 16 Uhr

Woche 2: Di 14. April 2020 bis Sa 18. April jeweils 10 Uhr - 16 Uhr

### **Show** 'staunen & lachen, lasst euch verzaubern'

#### **Zirkus, Theater & Clown Aufführungen**

jeweils mit anschließendem Zvieri. Eintritt frei - Kollekte

#### **Kasperli-Theater** 'lustig, fix und voller Überraschungen'

im November: 's Kamel will König werde'

im März: 'de Chaschperli baut es U-Boot'

Samstag 16. Nov. und Mittwoch 20. Nov. / je 15 Uhr

Mittwoch 4. März 2020 und Samstag 7. März / je 15 Uhr

#### **Clown Schwuppdibupp** 'verspielt, gwundrig, naiv'

Ein fröhlicher Clown voller Ideen und Tatendrang. Er entdeckt und musiziert, hüpfert und jongliert, fliegt und zaubert, liebt das Leben und das Lachen ... Ein Clown der mit seiner einfachen und unschuldigen Alltagskomik gross und klein begeistert.

Samstag 11. Januar 2020, 15 Uhr



### **Clownshow** 'witzig, verrückt, skurril, schräg, frech ?????!!!'

Lasst Euch überraschen welche Ideen die Kursteilnehmer aushecken.

Samstag 30. November und Samstag 21. März 2020 / jeweils 15 Uhr

### **Zirkus-Show** 'wunderschön, lebhaft, magisch'

Tricks und Kunststücke aus der Ferienwoche. Noch weiss niemand was gezeigt wird. Bestimmt gibts eine sehr unterhaltsame und abwechslungsreiche Aufführung mit leuchtenden Kinderaugen und feinem Witz ... berührende Momente garantiert!

Freitag 18. Oktober und Samstag 18. April 2020 jeweils 19 Uhr (Turnhalle)

### **Fun** 'gemeinsam, gemütlich, heiter'

Gemeinsam Spass haben und eine fröhliche Zeit erleben ist das Motto dieser Anlässe.

Eintritt frei - Kollekte für Unkosten und Raummiete erwünscht.

### **Jonglieren** 'Bälle, Devilstick, Diabolo, Keulen, Tücher....'

Für alle die das jonglieren lernen möchten oder vertiefen oder einfach Spass haben zu spielen. Jonglieren weckt die Sinne und verbindet und aktiviert die linke und rechte Hirnhälfte. Keiner zu klein niemand zu Alt. Jongliermaterial ist vorhanden.

Di 12 Nov. / Di 10. Dez. / Mo 6. Jan 2020 / Mo 17. Feb jeweils 18 Uhr - 21 Uhr

### **Tanzen** 'frei und froh'

Happy-Music , Rolands tanzbare Lieblingslieder. Zigeunermusik, Electro, Reggae, Ska, Funk, Pop, ... Lasst uns tanzen und das Leben feiern. Bringt doch etwas aufs Buffet mit. Danke

Sa 5. Okt. & Sa 18. Jan / ab 20 Uhr

### **Music-Jam-Session** 'grooven, trommeln, klimpern, ....'

...mal wild und laut, mal fein und leise. So wie's grad passt. Kommt und macht Musik!! Ein Klavier steht bereits im Raum , andere Instrumente bitte mitbringen. Wohin führt die musikalische Reise? Herzlich willkommen auch nur zum zuhören.

Fr 1.Nov ab 20 Uhr / So 1.Dez ab 11 Uhr (inkl Mitbring-Brunch) / Mi 1.Apr ab 20 Uhr

### **Spiele-Abend** 'lustig, locker, leicht'

Geselligkeit kommt vor dem Sieg. Zusammensitzen und spielen bis die Ohren wackeln. Es sind viele Spiele vorhanden. Ihr dürft gerne auch noch selber welche mitbringen.

Di 19.Nov. / Di 14. Jan 2020 / Do 27.Feb / jeweils 19 Uhr bis 21 Uhr

### **zäme singe** 'weckt, befreit & verbindet'

Lieder aus aller Welt. Kraftlieder, Scherzlieder, Lumpeliedli, Ohrewürm. Je nach Lust und Laune. Von Mani Matter zu Zigeunerlieder, von Hits zu Mantras.

Wer Mag bringt Lieder (möglichst mit Noten/Akkorden) und Instrument mit.

Dienstags: 26.Nov. / 16. Dez. / 21. Jan 2020 / 18. Feb. / 17. März / jeweils ab 20 Uhr



### **Hangab - Entspannung für Körper, Geist und Seele**

'belebend & kraftvoll'

Du wirst mit einem Seilzug sanft & behutsam hochgezogen, so hoch, bis du Kopfüber frei schwebend hängst. Dazu begleite ich Dich mit achtsamen Handgriffen und einfacher Massage. Hangab entlastet Rücken und Gelenke, normalisiert den Blutdruck und aktiviert die Selbstheilung und Regeneration des Körpers.

Termine nur nach Vereinbarung. 071 558 47 14 - rolando@schwuppdibupp.ch

Theater - Tanz - Spiel - Clown - Musik

**72m<sup>2</sup> für ein fröhliches Leben**

Mehrzweckanlage , 9115 Dicken

