

# Trommeln und Sauna

zusammen **trommeln:**  
intuitiv, spontan, improvisiert

danach **Sauna**

Datum: **Sa, 4. Feb. '23**

Zeit: **ab 17:30**

Kosten: **20.–** (bitte abgezahlt in Bar) / Mitglieder Sitzberg nur **15.–**

Ort: **Sauna Sitzberg**  
([www.natuerlich-sitzberg.ch](http://www.natuerlich-sitzberg.ch))

Mitbringen:

- Trommel, Djembe, o. Ä.
- Saunamaterial (Tücher)
- Taschenlampe
- gute Schuhe ( **P** → Sauna)
- Verpflegung nach Bedarf  
(Fleisch, Alkohol & Tabak sind auf dem Gelände untersagt)

Tee wird organisiert

Hinreise:

- wer mit öV kommt und auch
- wer noch Platz im Auto hat:  
→ bitte melden, ich koordiniere

Hinweis:

- wer mehrere und
- wer keine Trommeln hat  
→ bitte melden, ich koordiniere

Anmelden: **adrian34nr @ gmail.com**  
(max 8 Tn., Berücksichtigung nach Eingang)

Adrian