

Sehr geschätzte Kundinnen und Kunden von „Kinderland Luzern“,

Der Frühling ist endlich da.....

und wir blühen mit ihm & unseren bunten Angeboten. Mit der April 2018-Newsletter erfahrt Ihr über die nächsten Events und Neuigkeiten von Kinderland Luzern.

Bis bald wieder im „Kinderland Luzern“, Horw.

Katja Sciarmella
Geschäftsleitung



Kinderland Luzern
Katja Sciarmella GmbH
Bahnhofstrasse 2
6048 Horw

078 854 00 65
katja@balance-yourself.ch
www.kinderlandluzern.ch

ÖFFNUNGSZEITEN

Kaffee-Lounge mit Spielbereich und **Krabbeltreffpunkt** immer Donnerstags 14.00 bis 17.00 Uhr
Kurse ab **16.4.18** gemäss Kursplan 2018.
Einzelne Beratungen nach Vereinbarungen.

Sonntag OFFEN 2018

Kaffee-Lounge mit Spielbereich ist am Sonntag ab Oktober 2018 (Daten folgen) wieder offen.

Horw bewegt Samstag 16. Juni

Am 16. Juni findet ein Bewegungsfest von der Gemeinde Horw und den Horwer Vereinen statt. Alle können an verschiedenen Angeboten gratis teilnehmen und Punkte sammeln. Auch „Kinderland Luzern“ ist mit dabei.

Wertvolle Tipps und Infos über Ernährung und Bewegung für die ganze Familie werden aufgezeigt und mitgeliefert. Kommt auch vorbei und helft Punkte für die Gemeinde zu sammeln.

SAVE THE DATE

Fit mit Kind

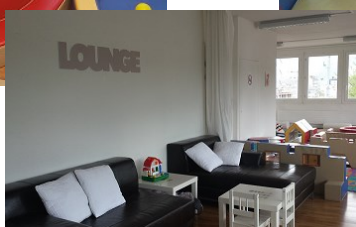
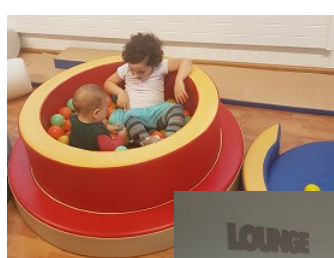
Als **diplomierte Bewegungstrainerin, zertifizierte Rücken-Coach und Beckenboden Kursleiterin**, freue ich mich, neue Angebote für Mutter und Frau anzubieten, wo Baby & Kind (auch 2. Kind) natürlich immer dabei sein darf:

- Rückbildung mit Baby** nie zu spät damit anzufangen, auch bei Kaiserschnitt.
- Rückentraining mit Baby und für Schwangere** Belastung durch Schwangerschaft, Stillen, Tragen - die Körperhaltung wird optimiert und Rücken entlastet und gestärkt.
- Fit mit Kind** nach der Rückbildung wird der Körper sanft wieder fit trainiert, vor allem Bauch-Beine-Po.
- Yoga mit Kinderbetreuung** Entwickle Deine Flexibilität, Stärke und Koordination. Lerne Deinen Atem zu beruhigen. Entspanne Dich und tanke neue Kraft für den Alltag.

Für Wochentage und Zeiten siehe **Kursplan 2018** auf unsere Homepage.

Zeit mit Kind

- Eltern-Baby** Babymassage
Babyzeichensprache
Mami & Baby Zeit
Tragetuch Bindetechniken und Trageempfehlungen
- Eltern-Kleinkind** Sing & Tanz Plausch
kreative Bastelstunde 1x pro Monat
Massage Geschichten 1x pro Monat
Kids Dance D/E ab 3 J.
- Baby & Kleinkind Lounge** Krabbel- und Bewegungs-Parcour mit Kaffee-Lounge



Falls keine Newsletter mehr gewünscht wird, senden Sie bitte eine E-Mail an katja@balance-yourself.ch.

Fragen oder Feedbacks? Senden Sie eine E-Mail an katja@balance-yourself.ch oder rufen Sie uns an unter **078 854 00 65**. Besten Dank.

Für Wochentage und Zeiten siehe **Kursplan 2018** auf unsere Homepage.