

Sehr geschätzte Kundinnen und Kunden von „Kinderland Luzern“,

### Ferienstimmung

Schon in den Ferien oder bald?

Im letzten Monat Juni vor den Sommerferien informiere ich Sie gerne über die aktuellsten Angebote und Neuigkeiten für Schwangere und Eltern mit Babys und Kleinkinder.

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**

### Nächster Kursblock: 5. Juni bis 29. Juni - 4 Lektionen

Letzter Kursblock vor den Sommerferien startet am 5. Juni 2018.

Melden Sie sich gleich an:

Dienstag:	09.30 Uhr	Sing & Tanz Plausch 1-3 J.
	10.30 Uhr	Rückbildung mit Baby
	13.30 Uhr	Babymassage
Mittwoch:	09.30 Uhr	Rückbildung mit Baby
	10.30 Uhr	Fit mit Kind
Donnerstag:	09.30 Uhr	Yoga mit Kinderbetreuung
	14.00 Uhr - 17.00 Uhr	(ohne Anmeldung) Kaffee-Lounge mit Bewegungs-Parcour für Baby & Kleinkind bis 3 J.

### KINDERLAND LUZERN zu verkaufen !!!!

Nach 6 Jahren als Einzelunternehmerin und Geschäftsführerin von „Kinderland Luzern“ ist die Zeit gekommen, wo ich mich neu orientieren möchte.

**Somit verkaufe ich ab sofort das Business-Konzept „Baby & Kleinkind Lounge— Kinderland Luzern“ wie auch die Infrastruktur. Ein attraktives Angebot steht zur Verfügung.**

Bitte nur seriöse Interessenten bei mir melden:  
078 854 00 65 oder katja@balance-yourself.ch

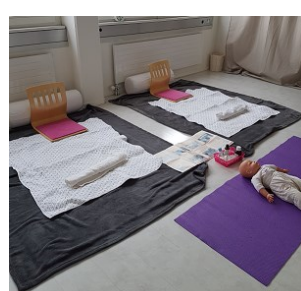


### Neues Konzept ab September 2018

Mit meinem neuen Konzept möchte ich mich künftig auf **Mami-Baby & Kleinkind-Kurse** fokussieren. Sie beinhalten Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung für Mutter und Baby bzw. Kleinkind.

#### Fit mit Baby

- Schwangerschaft Rücken & Beckenboden-Training
- Rückbildung Rücken & Beckenboden-Training
- Babymassage 6 Wo bis Krabbelalter
- Trage Workshop: verschiedene Bindetechniken & schonende Haltung für Baby & Eltern beim Tragen
- bewegter Lebensstart 0—12 Monaten  
(Bewegung, Spiel und Ernährung für Eltern & ihre Säuglinge)



#### Fit mit Kind

- Rücken & Beckenboden Training
- Figurentraining (Bauch, Beine, Po) nach Rückbildung
- Faszien Yoga
- Sing & Tanz Plausch 1—3 J.  
(Bewegung, Spiel und Entspannungs-Geschichten für Eltern & ihre Kleinkinder)



Kursplan folgt im August 2018.

Für mehr Informationen können Sie mich jederzeit schon jetzt kontaktieren oder mich am Anlass „Horw bewegt“ direkt befragen:

078 854 00 65 oder katja@balance-yourself.ch

### Horw bewegt - sei auch mit dabei

Am **16. Juni** findet ein Bewegungsfest der Gemeinde Horw und den Horwer Vereinen statt. Alle können an verschiedenen Angeboten gratis teilnehmen und Punkte sammeln. Auch „Kinderland Luzern“ ist mit dabei am **Stand Nr. 6** mit dem Thema **„Fit mit Kind“**

Wertvolle Tipps und Infos über Ernährung und Bewegung für die ganze Familie:

- Kinder-Lebensmittelpyramide
- Kinderprodukte unter der Lupe
- Sporternährung
- Ernährung und Bewegung während und nach der Schwangerschaft für Mutter und Kind
- u.v.m.

mit Spiele und Quizfragen zum Punkte sammeln.

**Kommt auch vorbei und sammelt Punkte.**



Horw im Zeichen des Sports - sei dabei und teste kostenlos über 30 Bewegungsangebote.

### ÖFFNUNGSZEITEN SOMMER

- **Kaffee-Lounge** mit Bewegungs-Parcour Donnerstags **geschlossen** vom 1. Juli bis 31. August 2018.
- **Kurse und Einzelberatungen** im Juli 2018 **geschlossen**. Je nach Anfrage finden ab 1. August wöchentlich statt.
- **Raum Miete** für Geburtstage oder Treffen können im Juli und August nach Anfrage gebucht werden.

Falls keine Newsletter mehr gewünscht wird, senden Sie bitte eine E-Mail an [katja@balance-yourself.ch](mailto:katja@balance-yourself.ch).

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