



Seminar-Highlight:

Samstag, 8. Juni 2013:
«Die Heilkraft geometrischer Zeichen»

Der wöchentliche Bewegungs-Kick:

Bewegungskurse auch in Ihrer Nähe.
Jetzt für kostenlose Schnupperlektion anmelden.

Wöchentliche Bewegungskurse – auch in Ihrer Nähe!

Viele Altersbeschwerden (Schmerzen, Arthrose, geringere Leistungsfähigkeit und fehlende Vitalität) sind oft das Resultat von körperlicher Inaktivität. Regelmässige Bewegung ist die einzige Möglichkeit, gesund alt zu werden. Während 60 Minuten bewegen wir uns spielerisch und variantenreich. Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, und vor allem Schulung der koordinativen Fähigkeiten stehen im Vordergrund.

Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer entscheidet selber, wie aktiv oder intensiv er sich bewegt. Somit spielt das Alter und die momentane körperliche Verfassung keine Rolle. Es gibt keine sportlichen Vergleiche.

Neudorf	Turnhalle	Montag	08.00 Uhr	Damen	
Neudorf	Turnhalle	Montag	09.00 Uhr	Damen	ausgebucht!
Gunzwil	alte Turnhalle	Montag	10.15 Uhr	Damen und Herren	
Hildisrieden	Turnhalle Matte	Dienstag	09.45 Uhr	Damen	ausgebucht!
Hildisrieden	Turnhalle Matte	Dienstag	10.45 Uhr	Herren	
Neudorf	Turnhalle	Dienstag	12.15 Uhr	Herren	
Kriens	Singsaal Roggern	Dienstag	19.00 Uhr	Damen	
Kriens	Singsaal Roggern	Dienstag	20.00 Uhr	Damen	ausgebucht!
Gunzwil	alte Turnhalle	Mittwoch	09.00 Uhr	Damen	
Gunzwil	alte Turnhalle	Mittwoch	10.00 Uhr	Damen	
Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	09.00 Uhr	Damen	
Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	10.00 Uhr	Damen	
Luzern	Bruchstrasse 10	Donnerstag	12.15 Uhr	Herren	

Melden Sie sich für eine unverbindliche Schnupperlektion an:

Tel. 041 930 17 18, Mail: info@erikagallusser.ch



Weiterbildungskurse und Tages-Seminare

Samstag, 20. April 2013: «Yogablock als Fitnessgerät». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 27. April 2013: «Das Bergseil – das unbekannte Fitness-Wunder». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 25. Mai 2013: «Die 5-Minuten-Entspannung». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 8. Juni 2013: «Die Heilkraft geometrischer Zeichen». 09.30 – 16.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 14. September 2013: «Yogablock als Fitnessgerät». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 19. Oktober 2013: «Das Bergseil – das unbekannte Fitness-Wunder». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 16. November 2013: «Die 5-Minuten-Entspannung». 08.30 – 12.00 Uhr, Neudorf.

Samstag, 30. November 2013: «Die Heilkraft geometrischer Zeichen». 09.30 – 16.00 Uhr, Neudorf.

Weitere Informationen über diese Kurse finden Sie auf www.erikagallusser.ch.

