

## Was ist was

Malort: Im Malort entsteht die Spur des Malenden.

Es geht nicht darum ein Werk herzustellen, sondern ums Erlebnis. Das Malspiel stärkt die Persönlichkeit und Selbstkompetenz. Wir malen nebeneinander stehend an der Malwand, jedes auf sein eigenes Blatt. Das Bild wird nie bewertet, kritisiert oder korrigiert. Es wird im Malort archiviert. Zufriedenheit und Erfüllung entsteht.

Lernort: Unterstützung für alle Oberstufenschüler:

- Aufgaben schneller erledigen
- Lernen, den Schulstoff besser zu merken
- effizienter lernen
- Prüfungen erfolgreicher absolvieren

Dies geschieht ähnlich einer Lernlandschaft. Bei Schwierigkeiten bekommst du Hilfe, um diese zu überwinden. Normalerweise durch den Lernort-Betreuer oder auch einen Mitschüler.

Pilates: nach Joseph Pilates, kräftigt den ganzen Körper, sehr geeignet bei Beckenboden-, Rücken- und Nackenproblemen.

Mama-fit: Pilates während der Schwangerschaft und nach der Geburt (mit Baby). Beckenbodentraining und mehr.

LifePur-fit: Swing-walking auf dem Trampolin für den Kreislauf. 2. Teil Kräftigung durch Pilates und Entspannung.

Seniorenfit: Softgymnastik auf der Matte und dem Stuhl zur Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

## Ferien 2017

### **Programmbeginn Mittwoch, 11. Januar 2017**

Sa. 11. Februar	- So. 26. Februar	Sportferien
Sa. 08. April	- So. 23. April	Frühlingsferien
Do. 25. Mai		Auffahrt
Do. 15. Juni		Fronleichnam
Sa. 08. Juli	- So. 15. August	Sommerferien
Sa. 30. September	- So. 15. Oktober	Herbstferien
Sa. 23. Dezember	- So. 07. Jan. 18	Weihnachten

Lektionen die am Donnerstag 25. Mai und 15. Juni ausfallen, können vor- / nachgeholt werden.



Mehr Infos auf:

# www.lifepur.ch

## Programm 2017

Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.  
Francis Bacon (1561-1626)

Ich habe beschlossen, glücklich zu sein,  
weil es gut für die Gesundheit ist.  
François Marie Voltaire (1694 – 1778)

Rütistrasse 13  
4334 Sisseln AG  
062 875 70 10  
info@lifepur.ch

# BEWEGUNG

## Mittwoch – Sisseln, Rütistrasse 13

10.00	Pilates
16.00	Mama-fit – Rückbildung mit Pilates
17.30	Pilates
18.30	Pilates



## Donnerstag – Frick, Pavillon Alterszentrum

8.30	LifePur-fit
9.30	Pilates
10.45	Seniorenfit
14.00	LifePur-fit
19.00	LifePur fit
20.00	Swingwalking auf dem Trampolin

Wir arbeiten in kleinen Gruppen. Wenn die Teilnehmerzahl aber kleiner als 3 Personen ist, behält sich die Kursleiterin vor, den Kurs nicht durchzuführen.

Die Kursleiterin, Ulrike Kägi, ist für Fitness und Pilates **Qualicert** zertifiziert. Einige KK zahlen einen Beitrag an die Kurskosten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

### Ferien

Gemäss Ferienplan

### Preise (1 Lektion: 50 Min.)

Einzelne Lektion à 50 Min.	CHF	25.00
<b>1. Halbjahr</b> , 22 Lektionen	CHF	440.00
<b>2. Halbjahr</b> , 17 Lektionen	CHF	340.00
<b>Jahresabonnement</b>	CHF	700.00
Privatlektion, 45 Min.	CHF	60.00
Privatlektionen, 10er Abo	CHF	540.00

**Kontakt:** Ulrike Kägi 079 423 31 23 [ulrike@lifepur.ch](mailto:ulrike@lifepur.ch)

Einstieg jederzeit möglich

IBAN CH08 0024 5245 6146 8001 Y

Bitte melde Dich auch bei finanziellen Engpässen.

# BEGEGNUNG

## MALORT

### Sisseln, Rütistrasse 13

Montag	16.00 – 17.30 Uhr
Mittwoch	13.30 – 15.00 Uhr

Wir arbeiten nach den Kriterien von Arno Stern, Paris.

**Daten:** 2-wöchentlich, ausser in den Schulferien

**Für:** alle ab 4 Jahren

Wir behalten uns vor, bei zu kleiner Teilnehmerzahl, die Daten anzupassen.

**Preise (1 Einheit: 90 Min. CHF 25.00)**

**Jahresabonnement, 2-wöchentlich** CHF 125.00/Quartal

Einstieg jederzeit möglich



## LERNORT

Aufgabenhilfe und Lernunterstützung



### Mittwoch – Frick, Ebnet Schule, Gebäude A, Aufenthaltsraum

13.30 – 16.30 Uhr Du kannst kommen & gehen wie Du willst

**Daten:** wöchentlich, ausser in den Schulferien und am 05.07.17

**Für:** alle Oberstufenschüler

**Preise (ganzer Nachmittag)**

Einzelner Nachmittag	CHF	30.00
<b>1. Halbjahr</b> , 21 Wochen	CHF	430.00
<b>2. Halbjahr</b> , 17 Wochen	CHF	355.00
<b>Jahresabonnement</b>	CHF	720.00
Einzelner Nachmittag, 10er Abo	CHF	270.00
Privatlektion (max. 2 Schüler), 45 Min.	CHF	60.00
Privatlektionen, 10er Abo	CHF	540.00

**Kontakt:** Reto Kägi 079 718 51 17 [reto@lifepur.ch](mailto:reto@lifepur.ch)

Einstieg mit gratis Schnupperbesuch jederzeit möglich

# BERATUNG

## Ulrike Kägi

Dipl. Fitness- und Gesundheitsberaterin  
Wellness- und Präventionscoach



- Personal Training / Gesundheits- + Ernährungsberatung
- Begleitung im Trauerprozess
- Entspannung durch Progressive Muskel Relaxation

## Reto Kägi

Dipl. Ing. FH arbeitet teilzeitlich als  
Berufsschullehrer BBB, Lernort Leiter,  
Jugendarbeiter und Hausmann



- Aufgabenhilfe
- Unterstützung bei Prüfungsvorbereitungen
- Effizientes Lernen lernen

## Anita Kägi

Verkaufskordinatorin mit eidg. FA  
Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung  
und Sozialkompetenz (ICL)



- Sich und andere besser kennen- & verstehen lernen
- Lebensstil analysieren / Herkunftsfamilie beleuchten
- Lösungswege finden und anwenden üben
- Begleitung in alltäglichen Lebenssituationen

**Kontakt:** Anita Kägi 076 384 28 04 [anita@lifepur.ch](mailto:anita@lifepur.ch)



**Preise (pro 30 Min.)**

Einzelgespräch  
Termin nach Absprache

CHF 30.00