

Gesundheits-  
training  
in Kollow:  
2017



*Die Gemeinde und die Tennisfreunde  
bieten an:*

**Den Rücken stärken und beweglich bleiben.**

*Die beiden lizenzierten Kollower Gesundheits-Trainerinnen Ute Vortriede-Uwihs (z.B. Rückenschule) und Melany Matthiessen (z.B. Pilates) möchten über die Wintermonate wieder im Gemeinderaum eine spezielle Gymnastikstunde anbieten, in der die gesamte Rumpfmuskulatur, von den Schultern bis in den Beckenboden, trainiert und gefestigt wird. Die so gestärkte Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule und andere Gelenke und wirkt Rückenschmerzen entgegen. So werden Körperhaltung und -Bewußtsein, sowie Beweglichkeit, Atmung und Konzentration verbessert.*

*Dieser Kurs ist für Frauen und Männer gedacht, egal ob jung oder alt, ob trainiert oder lang pausiert. Die Übungen werden langsam durchgeführt und können angepasst werden. **Bitte Gymnastikmatte mitbringen.***

*12 Stunden. Start ist Freitag der **20.01.17 bis 07.04.17 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr bzw. von 18.10 – 19.10 Uhr.** Ab Mai startet dann ein neuer Kurs.  
Kursgebühr: 45,--€ für TFK-Mitglieder, 50,--€ für Gemeindemitglieder,  
55,--€ für Gäste.*

*Anmeldung + Info: TFK, Melany Matthiessen Tel. 81788*

*Mail: [melamatthiessen@gmx.de](mailto:melamatthiessen@gmx.de)*

*oder Ute Vortriede-Uwihs [ute.vortriede@googlemail.com](mailto:ute.vortriede@googlemail.com)*