

*Gesundheitstraining  
in Kollow:  
2018  
Winterkurs  
freitags*



*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 u.v.m.) und Melany Matthiessen (z.B. Pilates, Yoga u.v.m.) 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.***

**Start Freitag 12.01.18 - 13.04.18 von 17.00-18.00 Uhr + v. 18.10-19.10 Uhr.  
Die Kurse laufen d. Osterferien durch. Am 26.01.18 kein Kurs.**

*Kursgebühr für 12 Std. : 45,--€ für TFK-Mitglieder, 50,--€ für Kollower,  
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)*