



*Gesundheitstraining  
in Kollow:  
2019  
Herbstkurs  
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.) werden über den Herbst bis Weihnachten 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 20.09.19-06.12.19 v. 17.00-18.00 Uhr + v. 18.10-19.10 Uhr.  
Die Kurse laufen auch in den Herbstferien, 04.10 und 01.11.19 nach  
Absprache. Sollten sich nicht genügend Teilnehmer für 2 Kursstunden  
anmelden, findet nur 1 Kurs von 18 – 19 Uhr statt. .**

*Kursgebühr für 10 Std. : 40,--€ für TFK-Mitglieder, 45--€ für Kollower,  
50,--€ 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)*