



*Gesundheitstraining
in Kollow:
2021
Winterkurs
freitags*



*Die Gemeinde und die Tennisfreunde
bieten wieder an:*

Die Mitte 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 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 gut trainiert oder lang pausiert. Die Übungen werden langsam durchgeführt und können angepasst werden. **Bitte Gymnastikmatte mitbringen.***

Start Freitag 22.10.21–10.12.21 Kurs A von 17.00-17.55 Uhr (bereits ausgebucht) oder Kurs B von 18.05-19.00 Uhr. Im Gemeindehaus Fasanenweg Nr. 6. Frei Plätze nur noch für die Zeit von 18.05.-19.00 Uhr,

8 Std. : 44,--€ für TFK-Mitglieder, 48,--€ für Kollower, 54,--€ für Gäste.

Wenn für die 2. Stunde zu wenig Anmeldungen eingehen, nehmen wir für die Stunde von 17–18 Uhr mehr TN an. Dann müsste jeder TN ca. 2 mal von zu Hause via Zoom mitmachen, sodass wir beim Sport jeweils max. 10 TN vor Ort sind. Sollte das für einige TN nicht möglich sein, finden wir eine Lösung.

*Anmeldung bitte per Mail an melamatthiessen@gmx.de, mit Tel. oder Handy.-Nr. , es gelten 3G Regeln diese müssen nachgewiesen werden.
Bei Rückfragen bitte direkt an Melany 04151 81788 oder 017649126798*