



*Gesundheitstraining  
in Kollow:  
2022  
Sommerkurs  
freitags*



*Die Gemeinde und die Tennisfreunde  
bieten wieder 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 die Sommermonate 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 29.04.22 – 08.07.22 von 17.00-17.55 v. 18.05-19.00 Uhr. Je nach Teilnehmerzahl finden 2 Kurse statt oder werden zusammen gelegt**  
**Am 27.05.22, nach Himmelfahrt kein Kurs. Nach Möglichkeit immer draussen auf dem Agoraland, sonst im Gemeindehaus Fasanenweg 6.**

*für 10 Std. : 55,--€ für TFK-Mitglieder, 60,--€ für Kollower, 66,--€ 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)*