

»Tu Deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!«

Theresia von Avila

FIT UND GESUND



Neues Körperbewusstsein

bodyART im SportATRIUM mit Ulrike Dörge

Neubrandenburg/vtb/mbb. Immer mehr Menschen suchen gezielt nach Möglichkeiten der Entspannung, dem Abbau von Stress, nach Wegen zu sich selbst zu finden sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit bodyART, einer revolutionären und vielseitigen Form, Training und Entspannung miteinander zu verbinden, gelingt das in herausragender Weise. Denn bei bodyART steht im Unterschied zum klassischen Krafttraining nicht der einzelne Muskel, sondern der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund.

Die ausgebildete bodyART-Trainerin Ulrike Dörge bietet ab sofort immer dienstags ab 19.30 Uhr in ihrem SportATRIUM auf dem früheren RWN-Gelände (Einfahrt gegenüber NETTO in der Lindenstraße) diese Trainingsform an. Sie führt nicht nur zu mehr Wohlbefinden, sondern auch zu mehr physischer und mentaler Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Das SportATRIUM zeichnet sich durch helle, freundliche und bestens ausgestattete Räume (Umkleide, Dusche etc.) aus. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter der Rufnummer (0395) 7 77 46 60.



Ulrike Dörge bietet mit bodyART eine einzigartige Trainings- und Entspannungsmethode an. Foto: Bernd Lasdin

Die fachgemäße Fußpflege

Hühneraugen richtig entfernen lassen

Neubrandenburg/vtb. Das Hühnerauge klein und gemein, oft ein Wiederholungstäter an unseren Füßen. Hierbei handelt es sich um eine lokal begrenzte Ansammlung von Hornzellen, die sich wie ein Dorn in der Oberhaut festsetzen. Die Dornenspitze drückt auf tiefere Hautschichten und reizt dabei die dort vorhandenen sensiblen Nerven. Betroffenen dürfte dies als Hühneraugenschmerz bekannt sein.

Auslöser können Knochen- und Gelenkveränderungen sein, zu enge Schuhe und Muskelveränderungen, die zu bleibenden Fehlstellungen am Fußskelett führen können. Druck und Reibung über Knochen und Gelenken sind oft der Anfang für eine vermehrte Hornzellenproduk-



Heike Stegemann. Foto: Petra Göring

tion. Wichtig ist natürlich eine gründliche und hygienische Entfernung des Hühnerauges. Nach der erfolgreichen Eröffnung des Fußpflegestudio's in der Carlshöher Straße kann Heike Stegemann ihren Kunden eine sanfte, angenehme und hygienische Behandlung von Hornhaut und Nägeln bieten. Sehr beliebt ist auch die entspannende Fußmassage.

Zur Terminabsprache ist Sie unter Telefon 0395-7782809 erreichbar. Das Fußpflegestudio befindet sich in Richtung Pflegeheim Oststadt in der Wendeschleife der Linienbusse. Nutzen Sie weiterhin noch den Eröffnungsrabatt von 10 Prozent auf das gesamte Angebot (bis 31. Januar 2013).

Heike Stegemann

Die Seele hat ein vierfaches Flugvermögen: die Sinne, das Erkennen, das Wollen und die Einsicht.

Hildegard von Bingen,
deutsche Mystikerin

Der individuelle Weg zu Ihrer Gesundheit.

EIGENE TRAININGSSTÄTTE Sport ATRIUM

RWNB Gewerbepark am Tollensesee
Nemerower Straße 2 · 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 - 777 46 60 · Mobil 0170 - 161 07 75
www.ihre-personal-trainerin.de · info@ihre-personal-trainerin.de

Personal Trainerin **Ulrike Dörge**



Gold-Member bei
www.personalfitness.de

Offizielle Trainerin im »gesund & aktiv Club« der BARMER GEK

Vorsitzende des Vereins für Gesundheitssport (VGS)
Mecklenburg-Vorpommern

