

Gärtnerei Pfleger

seit 1878
im Familienbesitz

Gärtnerei ★ Grabpflege

Partner der Rhein. Treuhandstelle für Dauergrabpflege

Wir übergeben unsere Gärtnerei/Friedhofsgärtnerei

zum 1. März 2017

an unsere Tochter **Jessica Pfleger**

und wünschen Ihr viel Erfolg und alles Gute in der Selbstständigkeit.

Wir danken unseren Kunden für die vielen Jahre der Treue und hoffen, dass Sie diese Treue auch unserer Tochter Jessica entgegen bringen.

Brigitte und Rainer Pfleger

Hauptstraße 133 ★ 51399 Burscheid
Telefon: 0 21 74 / 84 76 ★ Fax: 0 21 74 / 78 01 38

Vereinslokal der Karnevalsfreunde



■ Rechts neben der Eingangstüre des Vereinslokals brachte Baas Peter Stumpf eine Tafel an. FOTO: KARNEVALSFREUNDE

Leverkusen – Nach dem herrlichen Karnevalszug in Wiesdorf ging es für alle Teilnehmer der Karnevalsfreunde Manfort, Mottofußgruppe, Lappenclowns, Senats- und Mottowagenbesetzungen, zur After-Zoch-Party ins „Brauhaus Manforter Hof“. Kaputt aber glücklich – Oberzugordner Dominik Horn hatte mit seinen 30 Zugordnern mal wieder alles im Griff – wurde sich hier zunächst einmal kräftig gestärkt.

Alle Jecken versammelten sich unter dem Kommando von Präsident Karl Heinz Walter und Baas Peter Stumpf vor der Tür des Gasthauses. Mit einem dreifachen „Manfort Alaaf“, enthüllte Gerhard Schmidt, 2. Vorsitzender, eine Tafel neben der Eingangs-

tür. „Gründungs- und Vereinslokal Karnevalsfreunde Manfort 1930 e.V.“ ist hier ab sofort für alle erkennbar. „Wir haben wieder ein Zuhause“, so der Präsident unter anderem in seiner Festrede.

Ein neuer Ordenskasten im Feiersaal darf zu diesem Anlass natürlich nicht fehlen. Peter Stumpf, hoch auf der Leiter, enthüllte dieses Schmuckstück.

Den Wirtsfrauen Melita und Lilli, begeistert und gerührt von dieser bunten, stimmungsvollen Einweihungsfeier, des ab sofort offiziellen Vereinslokals „Brauhaus Manforter Hof“, überreichte Karl Heinz Walter je ein Blumenstrauß in den Farben des Vereins, grün-weiß.

IHRE GESUNDHEIT AN ERSTER STELLE



Ihre Zukunft ohne Rückenschmerzen

Gehören Sie auch zu den drei Viertel der Deutschen, die über gelegentliche Rückenschmerzen klagen, oder sogar zu den 8 Millionen, bei denen sie schon chronisch sind? Langes Sitzen, schlechte Haltung und falsche Belastungen machen sich auf Dauer schmerzhaft bemerkbar. Doch Sie können durch gezielte, aktive Bewegung Ihre Rückenprobleme lindern und wieder fitter für Ihren Alltag werden!

Unser Rückenkonzept und die umfassende Betreuung durch unsere hochqualifizierten Trainer und Trainerinnen, ist die Basis für Ihren Erfolg. Gemeinsam mit Ihnen führen wir eine gründliche Bestandsaufnahme durch und entwickeln Ihren individuellen Behandlungs- und Trainingsplan, um die natürliche Funktion Ihrer Wirbelsäule und des kompletten Bewegungsapparates wieder herzustellen.



Einfach anrufen!
Tel. 0 21 75 16 67 52

Zertifiziertes Training
Zuschuss durch die Krankenkassen!



Im Brückerfeld 1-3
42799 Leichlingen
02175/166752

Weitere Infos unter: www.orthosport-leichlingen.de

Starten Sie den Schritt in Ihr schmerzfreies Leben noch heute!

Sichern Sie sich außerdem einen Platz im spannenden Erlebnisworkshop am 18. März, 13:00-14:30 Uhr, zum Thema „Faszien – unser größtes Sinnesorgan“ (Teilnahme kostenlos)

Rücken, Nacken & Co: Wenn Muskeln schmerzen

(akz-o) – Fast jeden erwischt es mal – die einen nur hin und wieder mit eher leichten Beschwerden, die anderen häufig und mit starken Symptomen. Die Rede ist von Muskelschmerzen, die akut und vorübergehend auftreten, aber auch chronisch werden können. Besonders häufig betroffen sind die Nacken- und Rückenmuskulatur, aber auch die Muskeln in Armen und Beinen können starke Schmerzen verursachen.

Welche Ursachen gibt es?

Die Ursachen für Muskelschmerzen sind ganz unterschiedlich. So kann es beispielsweise beim Sport zu leichten Muskelzerrungen kommen – etwa wenn man sich vorher nicht richtig aufgewärmt hat oder plötzlich wieder Muskelgruppen beansprucht, die lange nicht „im Einsatz“ waren. Das Resultat ist dann ein Muskelkater. Er verursacht ein paar Tage lang Schmerzen und verschwindet dann aber meist von selber wieder. Auch Fehlhaltungen, wenn man zum Beispiel längere Zeit in schiefer Haltung vor dem PC sitzt, einseitige Belastungen oder Überbeanspruchungen können Verspannungen und damit Schmerzen ver-



■ Wer längere Zeit in schiefer Haltung vor dem PC sitzt, kann Verspannungen und damit Schmerzen verursachen. FOTO: G-STOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK/AKZ-O

ursachen.

Wie entsteht Muskelschmerz?

Bei akuten Muskelverletzungen – zum Beispiel während dem Sport – ist eine Pause die „beste Medizin“, um den betroffenen Bereich nicht weiter zu überfordern und damit Folgeschäden zu riskieren. Anders ist es, wenn die Beschwerden durch Fehlhaltungen oder zu starke oder einseitige Belastungen ausgelöst werden. Hier versucht der Körper gegenzusteuern, indem er

die Muskeln in den betroffenen Strukturen zusammenzieht, um sie zu stabilisieren. Je schwächer aber die Muskeln sind, umso schneller geraten sie an ihre Grenzen und schmerzen. Ein Teufelskreis aus Schmerz – Verspannung – Schmerz beginnt. Wer jetzt nicht schnell handelt, findet sich bald in einem weiteren Teufelskreis wieder, denn die dauerhaft schmerzhaft Muskelverspannung löst wiederum Entzündungen und somit weiteren Schmerz aus.

Blütenbad Leichlingen
Am Büscherhof 45
Telefon: 02175 3900
www.bluetenbad.com
info@bluetenbad.com

Unser TIPP

für Sie entdeckt

Schnuppertag



**25. März 2017
15 bis 18 Uhr**

10 % Rabatt auf alle Aquaback-Kurse!

Es gilt der reguläre Eintrittspreis. Die Schnupperkurse haben eine Dauer von 30 Minuten. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.



Fitnessstudio unter Wasser

Das AQUABACK®-Training ist ein Zirkeltraining im Wasser mit Musik an zehn Stationen mit fünf speziellen Geräten und fünf freien Übungen mit Aquahanteln und Poolnudeln. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteil-

nehmer dreimal 60 Sekunden an den Stationen, jeweils unterbrochen von acht Sekunden Pause. Die AQUABACK®-Geräte ermöglichen das Training der beiden gegensätzlich wirkenden Muskelgruppen in einem Durchgang, denn sie

bieten in beiden Bewegungsrichtungen einen Widerstand.

Der Aquaback trainiert die gerade Bauchmuskulatur und die Rückenstrecker. Der Aquapullpress fordert die Brust- und obere Rückenmuskulatur. Die Aquarotation stärkt die schrägen Bauchmuskeln und Rückenrotatoren. Auf dem Aquadip werden die Armstreck- und Armbeugemuskeln sowie die Schulterblattmuskulatur trainiert. Am Aquaback-Bike wird das Bindegewebe an den Beinen gestrafft, die Beinmuskulatur gestärkt und die Kondition verbessert. Nach drei Minuten wechselt die Gruppe zur jeweils nächsten Station. Auf diese Weise gelingt es, in nur einer Dreiviertelstunde ein intensives Ganzkörpertraining zu absolvieren.

Gesündere Bewegung für Rücken und Faszien gibt's kaum!
Glauben Sie mir nicht? Fragen Sie mich!

Qi Gong – Taiji – Meditation
Entspannung – Muskelaufbau
Achtsamkeit – Beweglichkeit
Innere Kraft – starker Rücken

Kostenlose Schnupperstunde ist immer selbstverständlich!

Ulrike Mitas
Moltkestr. 25, Eing. E5
42799 Leichlingen
Tel.: 0 21 75 - 23 59
taiji-im-alltag.de
ulrike.mitas@web.de