



Wirbelsäule plus

Ziele und Inhalte

Mit gelenk- und wirbelsäulenschonenden Übungen wird die gesamte Muskulatur stabilisiert und in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.



Beginn Kurs 1: Dienstag, 09.01.2018
Beginn Kurs 2: Dienstag, 10.04.2018

Kurstage: Dienstags, 19.00 Uhr ÷ 20.00 Uhr
Sporthalle Südstadtschule

Leitung: Alexandra Hildebrand
(Physiotherapeutin und Rückentrainerin)

Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des TV Villingen)

Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail: info@tvvillingen.de