



## Rücken<sup>+</sup>

### - Der Kurs zur Stabilisation der Wirbelsäule -

- Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und Rumpfmuskulatur.
- Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

**Stärken Sie Ihren Rücken aktivÄ !**

---

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Kursbeginn:</b> | <b>Mittwoch, 19.09.2018</b>  |
| <b>Kurstage:</b>   | <b>Mittwochs, 10.30 Uhr Æ 11.30 Uhr<br/>Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26</b>  |
| <b>Leitung:</b>    | <b>Lucia Merz</b>  |
| <b>Preis:</b>      | <b>57.- Ö/ Kurs, 10 Termine<br/>19.- Ö/ Kurs, 10 Termine<br/>(für Mitglieder des Turnverein Villingen und<br/>der Tanzschule Seidel)</b> |
| <b>Anmeldung:</b>  | <b>Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder<br/>per Mail <a href="mailto:info@tvvillingen.de">info@tvvillingen.de</a></b>         |

**In Kooperation mit:**

**TANZSCHULEN**  
CHRISTIAN SEIDEL

Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen

