



PRBÍ

Präventive und Rehabilitative Bewegungsangebote

Ziele und Inhalte

Dieses Kursangebot für Frauen und Männer beinhaltet Herz-Kreislauf-Training, Rückentraining, funktionelle Gymnastik für Kraft und Beweglichkeit sowie Koordinations- und Entspannungstraining.



Beginn Kurs 2: Mittwoch, 09.01.2019

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 08.05.2019

**Kurstage: Mittwochs, 17.30 Uhr Æ 18.30 Uhr
Sporthalle Südstadtschule**

**Leitung: Alexandra Hildebrand
(Physiotherapeutin)**

**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**