



## 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 !**

**Beginn Kurs 1: Mittwoch, 09.01.2019**

**Beginn Kurs 2: Mittwoch, 08.05.2019**

**Kurstage: Mittwochs, 10.30 Uhr Æ 11.30 Uhr  
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26**

**Leitung: Lucia Merz**

**Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen und  
der Tanzschule Seidel)**

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

**In Kooperation mit:**



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen