



Rücken⁺

- 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 !

Kursbeginn:	Mittwoch, 18.09.2019
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

In Kooperation mit:

TANZSCHULEN
CHRISTIAN SEIDEL

Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen

