



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 !

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 08.01.2020

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 22.04.2020

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

Leitung: Lucia Merz

Preis: 62.- 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

