



## Wirbelsäule plus



### Ziele und Inhalte

Mit gelenk- und wirbelsäulenschonenden Übungen wird die gesamte Muskulatur stabilisiert und in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

**Kursbeginn:** Dienstag, 22.09.2020

**Kurstage:** Dienstags, 19.00 Uhr ÷ 20.00 Uhr  
Sporthalle Südstadtschule

**Leitung:** Alexandra Hildebrand  
(Physiotherapeutin)

**Preis:** 62.- 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](mailto:info@tvvillingen.de)