



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, 23.09.2020

**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:



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen