



## Wirbelsäule plus



### Ziele und Inhalte

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

**Beginn Kurs 1: Dienstag, 11.01.2022**

**Beginn Kurs 2: Dienstag, 26.04.2022**

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

**Leitung: Alexandra Hildebrand  
(Physiotherapeutin)**

**Preis: 62.- € / Kurs, 10 Termine  
19.- € / Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des TV Villingen)**

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