



## Rücken<sup>+</sup>

### - 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 aktiv...!**

---

<b>Kursbeginn:</b>	<b>Mittwoch, 21.09.2022</b>
<b>Kurstage:</b>	<b>Mittwochs, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Lucia Merz</b>
<b>Preis:</b>	<b>62.- € / Kurs, 10 Termine 19.- € / Kurs, 10 Termine (für Mitglieder des Turnverein Villingen und der Tanzschule Seidel)</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder per Mail <a href="mailto:info@tvvillingen.de">info@tvvillingen.de</a></b>

**In Kooperation mit:**



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen