



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, 10.01.2023

Beginn Kurs 2: Dienstag, 18.04.2023

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

**Leitung: Alexandra Hildebrand
(Physiotherapeutin)**

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des TV Villingen)**

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