



175 Jahre 1848 - 2023
in Bewegung

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 aktiv...!

Beginn Kurs 1: Mittwoch, 11.01.2023

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 19.04.2023

Kurstage: Mittwochs, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26

Leitung: Lucia Merz

Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / 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