



# 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, 09.01.2024**

**Beginn Kurs 2: Dienstag, 09.04.2024**

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

**Leitung: Bettina Jock  
(Rückentrainerin)**

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

**Anmeldung: Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in  
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**