



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...!

Kursbeginn: Mittwoch, 18.09.2024

**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: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**