



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, 13.01.2026**

Beginn Kurs 2: **Dienstag, 21.04.2026**

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

Leitung: **Bettina Jock**
(Rückentrainerin)

Preis: **80.- € / Kurs, 10 Termine**
30.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des TV Villingen)

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