



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