



## Rücken<sup>+</sup>

### - 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, 07.01.2026**

**Beginn Kurs 2:** **Mittwoch, 22.04.2026**

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

**Leitung:** **Silke Rothmund**

**Preis:** **80.- € / Kurs, 10 Termine**  
**30.- € / Kurs, 10 Termine**  
**(für Mitglieder des Turnverein Villingen und**  
**der Tanzschule Seidel)**

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