



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...!

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 oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**