



# Wirbelsäule plus



## Ziele und Inhalte

Mit gelenk- und wirbelsäulenschonenden Übungen wird die gesamte Muskulatur stabilisiert und in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

**Kursbeginn:** Dienstag, 22.09.2026

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