



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...!

Kursbeginn:	Mittwoch, 23.09.2026
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