

# Gutes für Deinen Rücken



Entspannte, sanfte Übungen für Nacken, Schultern und Becken.

Erlebe ein Wirbelsäulentraining der besonderen Art mit Übungen zum Wohlfühlen.



**Kursleitung:** Christine Streif,  
*Gesundheitstrainerin und lizenzierte Übungsleiterin mit Präventionsausbildung*

**Termine:** 4 x mittwochs ab dem 23. April 2025  
10.45 – 11.35 Uhr

**Ort:** TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

➤ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

**Kursgebühr:** 14,- € für Mitglieder (Sonderbeitrag)  
36,- € für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** nur über das Buchungsportal [www.tv-kappelrodeck.de/](http://www.tv-kappelrodeck.de/)  
Kursangebote

**Infos:** TVK – Geschäftsstelle per Email [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)