

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: 8 x mittwochs ab dem 17. September 2025
11.00 – 11.45 Uhr

Ort: TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

➤ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

Kursgebühr: 21,- € für Mitglieder (Sonderbeitrag)
51,- € für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: nur über das Buchungsportal www.tv-kappelrodeck.de/
Kursangebote

Infos: TVK – Geschäftsstelle per Email geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de