



Rückenwellnes



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: 8x mittwochs ab dem 17. Januar 2024

11.00 – 11.45 Uhr

Ort: TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

> Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

Kursgebühr: 24,- € für Mitglieder (Sonderbeitrag)

72,- € für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der

Kursgebühr

Anmeldung: nur über das Buchungsportal <u>www.tv-kappelrodeck.de/</u>

Kursangebote

Infos: TVK – Geschäftsstelle per Email geschaeftsstelle@tv-

kappelrodeck.de