



gz  
★  
in der  
au



## Antara®

### Das intelligente Bewegungskonzept

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Dieser ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, wie auch für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst unsere Körpermitte, um gezielt die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und führt so zu einem kräftigen Rücken und flachen Bauch.

Der Aufbau der Übungen und ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen eine Steigerung der Intensität und führen somit rasch zu Resultaten: Bereits nach 5 bis 10 Stunden stellen sich sichtbare und spürbare Erfolge ein.

<b>Dienstag Abendkurs</b>	Dienstag, 7. Mai bis 9. Juli 2024, 18.50 bis 19.50 Uhr (9x)
<b>Donnerstag Morgenkurs</b>	Donnerstag, 23. Mai bis 11. Juli 2024, 10.00 bis 11.00 Uhr (8x)
<b>Ausfälle</b>	9. Mai (Auffahrt) sowie 14./16. Mai 2024
<b>Kursort</b>	GZ In der Au
<b>Kursleitung</b>	Jasmin Morf, Antara-Instruktorin
<b>Kurskosten</b>	CHF 176.00 (8 Lektionen) / CHF 198.00 (9 Lektionen)
<b>Anmeldung</b>	GZ In der Au
	In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR