



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.

Dienstag Abendkurs	Dienstag, 20. August bis 10. Dezember 2024, 18.50 bis 19.50 Uhr (15x)
Donnerstag Morgenkurs	Donnerstag, 22. August bis 12. Dezember 2024, 10.00 bis 11.00 Uhr (14x)
Ausfälle	8. bis 17. Oktober sowie 28. November 2024 (Ustermärt)
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Jasmin Morf, Antara-Instruktorin
Kurskosten	CHF 308.00 (14 Lektionen) / CHF 330.00 (15 Lektionen)
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR