

Antara

Antara - Core und Haltungstraining



Antara: Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung. Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit – von der Gartenarbeit über Singen bis hin zu ihrer Lieblingssportart.

Kosten: 10er Karte CHF 200, Einzeleintritt CHF 20, eine Probestunde gratis,

Weitere Informationen: Tina Gartz: [E-Mail](#)