

Antara Rückentraining

*Antara kommt aus dem Sanskrit und bedeutet
"Herz", "innen sein", "auf dem Weg sein".*

Antara verschönert die Körpersilhouette führt zu einem starken Rücken und einer gesicherten Wirbelsäule. Es ist weltweit das erste Bewegungskonzept, welches in dieser Präzision mit der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet. Dieses sogenannte "Core-System" ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden maßgeblich relevant.

Antara ist alltagsorientiert und bietet die Grundlage für eine gute Körperstruktur. Antara Training beugt Rückenschmerzen vor und kann diese zum Verschwinden bringen.

Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

<u>Wann:</u>	Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
<u>Wo:</u>	Turnsaal in der NMS Loosdorf
<u>Termine:</u>	14.09, 21.09, 28.09, 05.10, 12.10
Trainer:	Roland Kühner (Dipl. Antara Rückentrainer)
<u>Kosten:</u>	5 Einheiten € 60,00
<u>Kneipp-Mitglieder:</u>	5 Einheiten € 50,00

Um Anmeldung wird gebeten bis 07.09.2023 bei
Michaela Klonner unter 0676 / 757 09 65.

