



-> **Ein modernes, fundiertes und zukunftsweisende Training**

Was ist Antara?

- **Antara** ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte führt- den Grundlagen für eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.
- **Antara** verbindet Körperhaltung, Stabilisation und Rücken-Gesundheit mit Bewegung und Training.
- **Antara** stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum.
- Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen kräftigen wir den Körper von innen nach aussen, um dann gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Wer sollte Antara Training besuchen?

- Alle die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout haben und so eine fundierte Basis für jede Sportart aufbauen oder für mehr Leichtigkeit im Alltag!

-> **Antara wirkt!**



Antara-Rückenfitstunde am Kirchweg 50 in Oberwil-Lieli

Kursleitung: Susanne Steger, Dipl.Antara-Rückentrainerin,
Bewegungspädagogin und Shiatsu-Therapeutin

Wann? **Ab Januar 2022 bei genügend Anmeldungen jeweils**
Donnerstags von 13h30 bis 14h30 oder n. Absprache

Wo? **Am Kirchweg 50, 8966 Oberwil-Lieli**

Preise: **Einzelstunde Fr.30.-/ 5-er ABO Fr. 120.-**

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Viele Krankenkassen unterstützen meine Kurse im Rahmen der
Qualitätssicherung von Qualicert.

Anmeldung an:

Susanne Steger, Neuhuserhofstrasse 1, 8918 Unterlunkhofen

mail@move-plus.ch/ www.move-plus.ch Tel: 076 319 83 18