



# Fit in den **Herbst** beim **TSV 1889 Notzingen e.V.**



Unser Kursprogramm ab September 2021:



**ANTARA**



→ mit **Dunja Auer-Ansorge**:

*Antara - Die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit!*

*Ein Training für alle, die ein stabilisierendes Ergänzungstraining suchen, die ihre Tiefenmuskulatur kräftigen und durch präzises Workout ihre Haltung auf rückengesunde Weise verbessern möchten.*

*Antara arbeitet immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Der Aufbau der Übungen und präzise angeleitete Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training eine Steigerung der Intensität.*

## 12 Termine wie folgt:

6 Termine vom 13.09.2021 bis zum 18.10.2021 (Pause in KW 43)

6 Termine vom 08.11.2021 bis zum 20.12.2021 (Pause in KW 48)

**Für alle Kursteilnehmer die beim Antara-Kurs 2020 dabei waren, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren. Daher die Aufsplittung in 2 x 6 Einheiten.**

Für alle, die neu dazu kommen, kann der Kurs als Komplettkurs gebucht werden (12 Termine).

jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

**Kursgebühr pro 6 Einheiten: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €**

**Bei Komplettbuchung / Neueinsteiger: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €**

**WICHTIG:** BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob 6 oder 12 Termine gebucht werden. Bzw. ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**