



**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, ab 17.01.2022 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr**

**Hinweis: Die ersten drei Termine werden als Online- Termine über Zoom von 19:00 – 20:00 Uhr stattfinden, danach folgen 9 Präsenztermine im Bürgerhaus.**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €**

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**