



## **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 12.09.2022 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **Funktionelle Fitness** (mit Bianca Molter)

**Du möchtest ins Schwitzen kommen, Deinen Körper mit Kraftausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining fit halten? Wir trainieren zu animierender Musik im Intervallmodus. Die Sportstunde ist abwechslungsreich, auch mal in Form eines Fitnesszirkels, sowohl mit verschiedenen Trainingsgeräten als auch mit dem eigenen Körper gestaltet. Bei vielen Übungen kann die Intensität oder die Ausführung variiert werden. Es ist DEIN Training!**

**12 Termine, ab 13.09.2022 / jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €**