



## **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 15.01.2024 / jeweils montags 19:40 Uhr – 20:40 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 70,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**



## **Yoga Basic & Mobility**

(mit Simone Maresch)

*Wir bringen unseren Körper in alle Richtungen in Bewegung. Dabei kräftigen wir unseren Körper und dehnen unsere Muskeln. Wir öffnen uns für neue Erfahrungen im Flow, wenn wir einzelne Übungen aus dem Yoga und aus dem Ganzkörpertraining / Mobility zusammensetzen. Dabei genießen wir die Anstrengung und bauen Kraft auf. Am Ende der Stunde finden wir Ruhe in der Entspannung.*

**11 Termine, ab 09.01.2024 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €**

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**