



Antara - 1x ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

Das aktuelle Bewegungskonzept Antara verbindet moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara sind ritualisierte Abfolgen von ruhigen und funktionellen Bewegungen, deren Intensität dem persönlichen Fitnessniveau angepasst werden kann. Regelmässiges Training führt zu sicht- und spürbaren Resultaten. Ein ideales Programm zum Wohlfühlen und fit werden!

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Antara.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Antara-Kurs](#)

Zusatzinfo

[Weitere Angebote 1x ausprobieren in der Klubschule Baden](#)

Datum

26.10.2019 / E_1299329

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	26.10.2019	11:00 - 11:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

