



Antara

Beschreibung	<p>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!</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einstimmung und Warm-up in Form von fließenden Übungskombinationen für das Aufwärmen von Muskulatur und Gelenken und zur Förderung der Körperwahrnehmung und Konzentration.• Hauptteil mit ritualisierten Bewegungsabfolgen für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.• Ausklang mit Atmungs- und Entspannungsübungen.
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	alle Interessierten
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die speziellen Übungen und Abfolgen von Antara und steigern die Intensität nach und nach mit Bewegungsvarianten.• Sie aktivieren und stärken die Tiefenmuskulatur des Rumpfes sowie oberflächliche Bauch- und Rückenmuskulatur.• Sie fördern eine optimale Körperhaltung und Atmung und finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	13.05.2019 - 26.08.2019 / E_1300952
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Antara

Zeit	19:30 - 20:20 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 165.00		
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	13.05.2019	19:30 - 20:20
	2 Mo	20.05.2019	19:30 - 20:20
	3 Mo	27.05.2019	19:30 - 20:20
	4 Mo	03.06.2019	19:30 - 20:20
	5 Mo	17.06.2019	19:30 - 20:20
	6 Mo	24.06.2019	19:30 - 20:20
	7 Mo	01.07.2019	19:30 - 20:20
	8 Mo	12.08.2019	19:30 - 20:20
	9 Mo	19.08.2019	19:30 - 20:20
	10 Mo	26.08.2019	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

