



Antara



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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!

- 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

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

16.08.2019 - 18.10.2019 / E_1335106

Zeit

18:15 - 19:05 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Antara



Garantierte Durchführung

Preis CHF 165.00

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	16.08.2019	18:15 - 19:05
	2 Fr	23.08.2019	18:15 - 19:05
	3 Fr	30.08.2019	18:15 - 19:05
	4 Fr	06.09.2019	18:15 - 19:05
	5 Fr	13.09.2019	18:15 - 19:05
	6 Fr	20.09.2019	18:15 - 19:05
	7 Fr	27.09.2019	18:15 - 19:05
	8 Fr	04.10.2019	18:15 - 19:05
	9 Fr	11.10.2019	18:15 - 19:05
	10 Fr	18.10.2019	18:15 - 19:05

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

