



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!

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

16.06.2020 - 22.09.2020 / E_1406994

Zeit

17:10 - 18:00 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 165.00

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Antara



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.06.2020	17:10 - 18:00
2 Di	23.06.2020	17:10 - 18:00
3 Di	30.06.2020	17:10 - 18:00
4 Di	11.08.2020	17:10 - 18:00
5 Di	18.08.2020	17:10 - 18:00
6 Di	25.08.2020	17:10 - 18:00
7 Di	01.09.2020	17:10 - 18:00
8 Di	08.09.2020	17:10 - 18:00
9 Di	15.09.2020	17:10 - 18:00
10 Di	22.09.2020	17:10 - 18:00

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

