



Antara

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	<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	20.10.2020 - 22.12.2020 / E_1419965
Zeit	18:15 - 19:05 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





Antara

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	20.10.2020	18:15 - 19:05
2 Di	27.10.2020	18:15 - 19:05
3 Di	03.11.2020	18:15 - 19:05
4 Di	10.11.2020	18:15 - 19:05
5 Di	17.11.2020	18:15 - 19:05
6 Di	24.11.2020	18:15 - 19:05
7 Di	01.12.2020	18:15 - 19:05
8 Di	08.12.2020	18:15 - 19:05
9 Di	15.12.2020	18:15 - 19:05
10 Di	22.12.2020	18:15 - 19:05

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

