



# Rückentraining

## Antara® meets BeBo®

Möchtest du deine Rückenprobleme in den Griff bekommen? Wünschst du dir einen starken Rücken oder möchtest deinen gesunden Rücken bis ins hohe Alter beibehalten? Dann ist das "Rückentraining - Antara® meets BeBo®" schlechthin das Körpertraining für dich!

Die beiden Konzepte Antara® und BeBo® ergänzen sich wunderbar. Sie stellen das Core-System - die tiefste Schicht des Rumpfes - ins Zentrum. Die Übungen führen zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte. Das Core-System ist zuständig für einen starken, belastbaren Rücken und einem stabilen und wachen Beckenboden.

Es ist ein intensives Training, welches gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

<b>Datum/Zeit</b>	Mittwoch, 09. Mai bis 11. Juli 2018, 10:00 bis 11:00 Uhr (9x)
<b>Ausfälle</b>	13. Juni 2018
<b>Kursort</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
<b>Kursleitung</b>	Janine Dick, dipl. Antara-Instruktorin, zertifizierte BeBo-Kursleiterin
<b>Kurskosten</b>	Fr. 225.00
<b>Anmeldung</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>