



# Antara® & Stretch

Antara® & Stretch verbindet Antara und Stretching in Einem. Antara führt zu einem **kräftigen Rücken**, einem **flachen Bauch**, einer **starken Mitte** und verleiht eine **schöne Körpersilhouette**. Im ausgeprägten Stretching-Teil erarbeiten wir eine **attraktive Körperhaltung**, mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Antara® & Stretch ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag. Gleichzeitig wird den Fehlbelastungen und Fehlhaltungen entgegengewirkt.

**Mit Kinderhüeti im Haus (Fr. 6.00 / Stunde pro Kind)**

<b>Datum/Zeit</b>	Dienstag, 22. August 2017 bis 12.12.2017 (14x) 10:00 bis 11:00 Uhr <b>Ausfälle:</b> 10., 17. und 31. Oktober 2017
<b>Kursort</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
<b>Kursleitung</b>	Janine Dick, dipl. Antara-, Stretching und Bodytoning-Instruktorin
<b>Kurskosten</b>	Fr. 280.00 / 308.00 (Einwohner/Auswärtige)
<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>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR