

Antara® & Stretch



Janine Dick
fit mit Dick



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 Stretchingteil 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 des Alltags entgegengewirkt.

Mit Kinderhüeti im Hause (kostenpflichtig).

Kursort: GZ „In der Au 1“, 8604 Volketswil

Datum/Zeit: Dienstag, 9.1. - 17.4.18, 10 - 11 Uhr

Ausfälle: 23.1. / 20. + 27.2.18

Kosten: 12 Lektionen à Fr. 22.00 = Fr. 264.00

Kursleitung: Janine Dick, diplomierte Antara®-Instructorin
Der Kurs ist krankenkassenanerkannt.

Informationen und Anmeldung:

Direkt bei Janine Dick unter 078 660 12 45,
fit@janine-dick.ch oder www.janine-dick.ch