

Antara® Klassik

starker Rücken – flacher Bauch – Power von innen

Suchst du ein ruhiges, effizientes und zentrierendes Training?

Ein Training, welches dich in deiner Mitte stärkt und dich selbst zur Ruhe kommen lässt?

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte, verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.



Antara® ist ein wunderbares und intensives Achtsamkeitstraining, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt.

Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!

Tag/Zeit: Freitag, 08.45 – 09.45 Uhr

Daten: 25.08. – 15.12.2023

Ausfälle: 15.09.2023 = privater Termin
13.10. + 20.10.2023 = Herbstferien

Kosten: Fr. 378.00 = 14 Lektionen

Infos unter: Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch

Anmeldung: www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick
oder fit@janine-dick.ch, Natel 078 660 12 45

Antara® Strong

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte, verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden. Antara® ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!



Im **Antara® Strong** werden im Vergleich zum Antara® Klassik vermehrt **Elemente aus dem Functional Training** eingebaut, das **Tempo wird gesteigert** und es werden **kleinere Sprünge** ausgeführt.

Tag/Zeit:	Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr
Daten:	24.08. – 14.12.2023
Ausfälle:	21.09.2023 = privater Termin 12. + 19.10.2023 = Herbstferien
Kosten:	Fr. 378.00 = 14 Lektionen
Infos unter:	Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch , Natel 078 660 12 45