

# Antara® Strong



**Janine Dick**  
fit mit Dick



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.

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

**Datum/Zeit:** Freitag, 12.1. - 20.4.18, 17.15 - 18.15 Uhr

**Ausfälle:** 26.1. / 23.2. / 2.3. + 30.3.18

**Kosten:** 11 Lektionen à Fr. 22.00 = Fr. 242.00

**Kursleitung:** Janine Dick, diplomierte Antara®-Instruktorin

## Informationen und Anmeldung:

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