

# 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](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** [www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick)  
oder [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch), Natel 078 660 12 45