



Rücken-Gymnastik 10 Lektionen à 75 Min

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 mediativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!



mittwochs	18.30 h – 19.45 h
donnerstags	08.30 h – 09.45 h
5 – 6	Teilnehmer
3 – 4	Teilnehmer
bis 2	Teilnehmer
Personaltraining	CHF 100.00/Stunde

Preis/Teilnehmer

5 – 6	Teilnehmer	CHF 350.00
3 – 4	Teilnehmer	CHF 450.00
bis 2	Teilnehmer	CHF 700.00