

Kurs: Antara - Core und Haltungstraining

3. Dezember 2018

Kurs: Antara - Core und Haltungstraining

Was bewirkt Antara: Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.

Antara ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte "Core-System" ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich und bestimmt zu einem grossen Teil die Bauchform. Alles, was der Körper im Antar-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit - von der Gartenarbeit über Singen bis hin zu ihrer Lieblingssportart. Keine Anmeldung erforderlich.

Einzeleintritt sind 20 Franken, 10er Karte 180 SFR.

Veranstaltungsort

Promulins Arena

Allgemeine Angaben

Dokumente

[4698568_EVENTS_Antara.jpg](#)

weitere Termine

- 22. Februar 2019, 8:30 – 19:30
- 25. Februar 2019, 8:00 – 9:00
- 25. Februar 2019, 9:15 – 10:15
- 4. März 2019, 8:00 – 9:00
- 4. März 2019, 9:15 – 10:15
- 6. März 2019, 8:00 – 9:00
- 6. März 2019, 9:15 – 10:15
- 8. März 2019, 8:30 – 19:30
- 11. März 2019, 8:00 – 9:00
- 11. März 2019, 9:15 – 10:15
- 13. März 2019, 8:00 – 9:00
- 13. März 2019, 9:15 – 10:15
- 15. März 2019, 8:30 – 19:30
- 18. März 2019, 8:00 – 9:00
- 18. März 2019, 9:15 – 10:15
- 20. März 2019, 8:00 – 9:00
- 20. März 2019, 9:15 – 10:15
- 22. März 2019, 8:30 – 19:30
- 25. März 2019, 8:00 – 9:00

- 25. März 2019, 9:15 – 10:15
- 27. März 2019, 8:00 – 9:00
- 27. März 2019, 9:15 – 10:15
- 29. März 2019, 8:30 – 19:30
- 1. April 2019, 8:00 – 9:00
- 1. April 2019, 9:15 – 10:15
- 3. April 2019, 8:00 – 9:00
- 3. April 2019, 9:15 – 10:15
- 5. April 2019, 8:30 – 19:30
- 8. April 2019, 8:00 – 9:00
- 8. April 2019, 9:15 – 10:15
- 10. April 2019, 8:00 – 9:00
- 10. April 2019, 9:15 – 10:15
- 12. April 2019, 8:30 – 19:30
- 15. April 2019, 8:00 – 9:00
- 15. April 2019, 9:15 – 10:15
- 17. April 2019, 8:00 – 9:00
- 17. April 2019, 9:15 – 10:15
- 19. April 2019, 8:30 – 19:30
- 22. April 2019, 8:00 – 9:00
- 22. April 2019, 9:15 – 10:15
- 24. April 2019, 8:00 – 9:00
- 24. April 2019, 9:15 – 10:15
- 26. April 2019, 8:30 – 19:30
- 29. April 2019, 8:00 – 9:00
- 29. April 2019, 9:15 – 10:15
- 1. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 1. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 3. Mai 2019, 8:30 – 19:30
- 6. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 6. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 8. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 8. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 10. Mai 2019, 8:30 – 19:30
- 13. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 13. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 15. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 15. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 17. Mai 2019, 8:30 – 19:30
- 20. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 20. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 22. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 22. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 24. Mai 2019, 8:30 – 19:30
- 27. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 27. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 29. Mai 2019, 8:00 – 9:00
- 29. Mai 2019, 9:15 – 10:15
- 31. Mai 2019, 8:30 – 19:30