

# Antara® & Stretch

stark – stabil – beweglich – Power von innen

Antara®&Stretch verbindet Antara und Stretching in Einem.

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

Im ausgeprägten Stretchingteil erarbeiten wir eine attraktive Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.



Antara®&Stretch ist ein intensives und wunderbares Achtsamkeitstraining, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Gleichzeitig wird den Fehlbelastungen und Fehlhaltungen des Alltags entgegengewirkt.

**Tag/Zeit:** Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

<b>Kurse 2024:</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Abo-Kosten</b>
A&S1/24:	10.01. – 17.4.2024	13	Fr. 351.00
A&S 2/24:	08.05. – 10.07.2024*	9	Fr. 243.00
A&S 3/24:	21.08. – 02.10.2024	7	Fr. 189.00
A&S 4/24:	23.10. – 11.12.2024	8	Fr. 216.00

\* Diese Lektionen werden von Jasmin Morf vertreten.

**Infos:** 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)  
[fit@janine-dick.ch](http://fit@janine-dick.ch) oder Natel 078 660 12 45