

Y0015 Sommerferien-Fitness: Rückentraining mit Spaß: Antara®

Beginn	Donnerstag, 06.08.2020, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	17,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Peter Baumann
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Kann ein Körpertraining auch Spaß machen? - Antara® kann!

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken und zu einer aufrechten Körperhaltung führt. Schwerpunkt ist das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Das Core-System ist verantwortlich für die Bauchform, die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Kraft des Beckenbodens und die funktionelle Atmung. Sie werden bei Antara® Spaß haben und sich in Ihrem Körper aktiver, gesünder und wohler fühlen.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Kursort
06.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.08.2020	18:30 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite auf www.vhs-traunstein.de](http://www.vhs-traunstein.de)